



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



TESIS

**BAILOTERAPIA PARA AUTORREGULAR EL EGOEMOCIONAL DE LOS  
DOCENTES DE LA IEP N° 71007 MZG ILAVE 2022**

**PRESENTADA POR:**

**ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMANI**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAGISTER SCIENTIAE EN EDUCACIÓN**

**CON MENCIÓN EN: ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**PUNO, PERÚ**

**2023**

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**BAILOTERAPIA PARA AUTORREGULAR E  
L EGOEMOCIONAL DE LOS DOCENTES D  
E LA IEP N° 71007 MZG ILAVE 2022.doc**

AUTOR

**ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMA  
NI**

RECUENTO DE PALABRAS

**23656 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**132243 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**104 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**9.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jul 1, 2024 10:08 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jul 1, 2024 10:10 AM GMT-5**

● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)



Dr. Luis Guillermo Puño Canqui  
UNA - PUNO



Dr. Juan Jared Luque Cozma  
COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN  
UNA - PUNO

Resumen



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**TESIS**

**BAILOTERAPIA PARA AUTORREGULAR EL EGOEMOCIONAL DE LOS  
DOCENTES DE LA IEP N° 71007 MZG ILAVE 2022**



**PRESENTADA POR:**

**ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMANI**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAGISTER SCIENTIAE EN EDUCACIÓN**

**CON MENCIÓN EN: ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

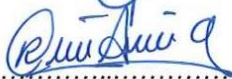
PRESIDENTE

  
.....  
Dra. NANCY MONICA GARCIA BEDOYA

PRIMER MIEMBRO

  
.....  
M.Sc. WILLIAM WALKER MAMANI APAZA

SEGUNDO MIEMBRO

  
.....  
M.Sc. REBECA ALANOCA GUTIERREZ

ASESOR DE TESIS

  
.....  
Dr. LUIS GUILLERMO PUÑO CANQUI

Puno, 05 de enero de 2023.

**ÁREA:** Gestión y gerencia administrativa.

**TEMA:** Bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes de la IEP N° 71007 MZG Ilave, 2022.

**LÍNEA:** Relaciones Humanas y Clima Institucional.



## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a Dios por darme la vida a Jesús por darme un hogar, una familia en la sociedad. Dedico esta tesis a mi hija Arelys Lucero, a mi esposa Maribel Callo Tito quienes han sacrificado sus momentos especiales en apoyarme hasta la culminación de este proyecto. Para todos los amigos, amigas y docentes de la maestría de la Administración Educativa de la Universidad Nacional del Altiplano.

*Ángel Alfonso Huarahuara Mamani.*



## AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios por darme la vida y por ayudarme a lograr mis metas y a levantarme en cada tropiezo que he tenido en la ejecución del proyecto y por darme la oportunidad de progresar como profesional en bien de la niñez y la juventud. Agradecer a mi familia por el apoyo incondicional, a mis maestras y maestros de la IEP N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” de Ilave por brindarme y abrir la puerta para ejecutar este proyecto de investigación. Agradecer a los docentes de maestría por brindarme sus conocimientos y experiencias para poderme desarrollar en mi carrera profesional.

*Ángel Alfonso Huarahuara Mamani.*



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
ACRÓNIMOS	viii
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
1.1 Marco teórico	5
1.2 Antecedentes	30
1.2.1 Internacionales	30
1.2.2 Nacionales	35
1.2.3 Locales	37
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
2.1 Identificación del problema	40
2.2 Enunciados del problema	41
2.2.1 Problema general	41
2.2.2 Problemas específicos	41
2.3 Justificación	41
2.4 Objetivos	42
2.4.1 Objetivo general	42
2.4.2 Objetivos específicos	42
2.5 Hipótesis	42
2.5.1 Hipótesis general	42
2.5.2 Hipótesis específicas	42



### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

3.1	Lugar de estudio	43
3.2	Población	44
3.3	Muestra	44
3.4	Método de investigación	45
3.5	Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	45

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1	Resultados	48
4.2	Discusión	56
	CONCLUSIONES	59
	RECOMENDACIONES	61
	BIBLIOGRAFÍA	63
	ANEXOS	69



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
1. Ubicación y caracterización de la Institución Educativa	43
2. Población	44
3. Muestra	45
4. Prueba de normalidad	48
5. Rangos	49
6. Estadística de prueba	50
7. Identificación de las emociones rápidas y poco precisas	51
8. Identificar los sellos de la mente emocional	53
9. Identificar la armonía entre emoción y pensamiento	54





## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>1.</b> Ubicación de la Institución Educativa Primaria N° 71007	44



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
1. Matriz de consistencia	69
2. Validación de instrumentos	71
3. Validación de instrumento de la encuesta	72
4. Informe de opinión de experto	73
5. Instrumento de recojo de datos	74
6. Validación de instrumento de la encuesta	75
7. Instrumento de recojo de información	76
8. Cronograma de talleres de bailoterapia	78
9. Taller N° 01 bailando regulo mis emociones	79
10. Taller N° 02 bailo y supero mi estrés emocional	81
11. Taller N° 03 autorregulo mis emociones	83
12. Taller N° 04 superando mi estrés emocional	85
13. Taller N° 05 autorregulo mis emociones con la bailoterapia	87
14. Panel fotográfico	89



## ACRÓNIMOS

IEP	:	Institución Educativa Primaria
MZG	:	Mariano Zevallos Gonzales



## RESUMEN

El problema que aqueja el estrés profundo y el bajo egoemocional de los docentes por la pandemia de la COVID 19, ha generado un clima institucional hostil y poco tratable para una buena gestión institucional. El objetivo de la investigación fue demostrar la influencia de la bailoterapia para regular el egoemocional de los docentes en la I.E.P N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave-2022. La metodología se centró dentro del enfoque cuantitativo de tipo pre experimental, de diseño de un solo grupo con Pre - prueba y Post - prueba. La población está constituida por 43 docentes con una muestra no probabilística por criterio, se empleó la técnica de la encuesta acompañado por el instrumento el cuestionario con 15 ítems, con escala de Rensis 1932 en 4 opciones, tanto para Pre- test y Post- test usando como reactivo la bailoterapia para todos los docentes. Los resultados demuestran que; en el Pre- test se tuvo resultado de 19.65 de egoemocional aplicando la bailoterapia se redujo a 16.46 de egoemocional y aplicando el Post- test con una “Z” 1.908 y una Sig. Asintótica bilateral de 0.045 mayor a 0.05 rechazando la Ho y aceptando. Se concluye, que, existen evidencias suficientes para plantear que la bailoterapia influye para autorregular el egoemocional de los docentes de la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos Gonzales Ilave-2022.

**Palabras clave:** Armonía, bailoterapia, egoemocional, emociones, mente.

## ABSTRACT

The problem that afflicts deep stress and low ego emotional of teachers then the pandemic COVID 19, has generated a hostile institutional climate and little treatable for a good institutional management. The objective was to demonstrate the influence of dance therapy to self-regulate the teachers' ego emotional development at the I.E.P. N° 71007 "Mariano Zevallos Gonzales" Ilave-2022. The methodology was centered in the quantitative approach of pre-experimental type, single group design with Pre - test and post-test. The population is constituted by 43 teachers with a non-probabilistic sample by criterion, the survey technique was used, accompanied by the questionnaire instrument with 15 items, with Rensis 1932 scale in 4 options, both for Pre- test and Post- test using dance therapy as a reagent for all teachers. The results in the pre-test were 19.65 of ego emotional, applying the dance therapy it was reduced to 16.46 of ego emotional and applying the post-test with a "Z" 1.908 and a bilateral asymptotic sig. Of 0.045 greater than 0.05, rejecting the Ho. It is concluded that there is sufficient evidence to suggest that dance therapy has an influence on the self-regulation of the ego-emotional development of the teachers of the I.E.P. N° 71007 "Mariano Zevallos Gonzales" Ilave-2022.

**Keywords:** Dance therapy, ego emotional, emotions, harmony, mind.



Dr. Julio Cesar Sardon Huayupa  
DOCENTE UNA - PUNO

## INTRODUCCIÓN

La propagación continua de la pandemia de COVID-19 ha ejercido un impacto significativo en las Instituciones Educativas, tanto privadas como estatales, afectando profundamente la salud y el bienestar de diversos actores clave dentro de la comunidad educativa. Esta situación ha generado una serie de consecuencias negativas, que incluyen no solo la salud física, sino también la salud emocional y el rendimiento profesional. En primer lugar, los docentes, el personal administrativo, los padres de familia y los estudiantes se han visto afectados directamente por la enfermedad, experimentando síntomas, estrés y ansiedad relacionados con el temor a la propagación del virus. Esta situación ha llevado a una disminución generalizada en el bienestar emocional, lo que a su vez ha repercutido en el rendimiento profesional de los docentes y en la calidad del ambiente institucional en general. La presente investigación tiene como objetivo abordar esta problemática específica, centrándose en la autorregulación del bienestar emocional de los docentes como un factor clave para mejorar su desempeño en el aula. Para lograr este propósito, se propone la implementación de la técnica de bailoterapia, que se ha demostrado efectiva en la gestión del estrés y la ansiedad. En términos metodológicos, se ha llevado a cabo un diseño preexperimental de un solo grupo, utilizando una muestra no probabilística por criterio. En total, participaron 43 docentes en el estudio, quienes fueron sometidos a un programa estructurado de sesiones de bailoterapia a lo largo de un período determinado. Se espera que los resultados de esta investigación contribuyan a proporcionar estrategias efectivas para el manejo del estrés y la ansiedad entre los docentes, lo que a su vez podría traducirse en mejoras significativas en su desempeño profesional y en el clima institucional en general.

El trabajo de investigación se estructura en varios capítulos esenciales. En el primer capítulo, se aborda el marco teórico, donde se exponen los antecedentes relevantes, la base teórica fundamental y los conceptos básicos relacionados con las variables independiente y dependiente. El segundo capítulo se centra en el planteamiento del problema de investigación, delineando el interrogante central que guiará el estudio. El tercer capítulo aborda los materiales y el diseño metodológico, detallando el tipo y diseño de la investigación, así como la población y muestra, la ubicación y descripción de la población, los instrumentos de recolección de datos, los procedimientos seguidos y la estadística aplicada. Finalmente, el cuarto capítulo se concentra en los resultados y las discusiones obtenidas a partir de la investigación. Estos resultados se presentan



secuencialmente, comenzando por los hallazgos relacionados con las dos variables principales: la bailoterapia como variable independiente y el egoemocional como variable dependiente. Cada capítulo cumple un papel fundamental en la estructura y desarrollo del estudio, proporcionando una base sólida para la comprensión y análisis de los resultados obtenidos.

## CAPÍTULO I

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 1.1 Marco teórico

##### 1.1.1 Definición de bailoterapia

La bailoterapia es una forma de ejercicio físico que combina movimientos de baile con rutinas de entrenamiento aeróbico. Aunque se centra en la diversión y los beneficios integrales para la salud, esta actividad ha ganado popularidad en los últimos años. Durante una sesión típica de bailoterapia, los participantes siguen los pasos de un instructor que dirige la clase al ritmo de la música. Este enfoque dinámico y energético no solo hace que el ejercicio sea más entretenido, sino que también aumenta la motivación y el compromiso de los participantes.

Mientras que, Benavides (2020) indica que una de las principales ventajas de la bailoterapia es su capacidad para mejorar la salud cardiovascular. Los movimientos de baile aeróbico aumentan la frecuencia cardíaca y mejoran la circulación sanguínea, lo que puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la resistencia física a largo plazo. Además, la bailoterapia también puede ayudar a quemar calorías y a perder peso, lo que la convierte en una opción popular para aquellos que buscan mejorar su composición corporal. Para seguir teniendo más ideas claras, reforzaremos estas ideas precisadas con las versiones de autores, conforme se precisa líneas abajo.

Chávez (2011) la bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales. Por otra parte, según Benavides (2020) consiste de una poderosa combinación de gimnasio aeróbico y gimnasia latinoamericano y ritmos latinoamericanos, como salsa, merengue, quebradita, punta, reggaetón y cumbia, entre otros, que pueden reemplazar funciones de maquinaria sofisticada y coordinar la cronicidad de la música con la flexibilidad y soltura del cuerpo, ritmos, como salsa, merengue, quebradita, punta, reggaetón y cumbia, entre otros, que pueden reemplazar funciones de maquinaria



sofisticada y coordinar la armonía de la música con la flexibilidad del cuerpo y soltura.

Coll et al. (2011) la bailoterapia es un tipo de “terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales” mientras que, la bailoterapia según Arboleda (2013) el término terapia surge de la raíz griega terapia que significa atender, ayudar o tratar. El objetivo de retrasar la aparición de enfermedades se logra a través de intervenciones terapéuticas específicas. Cuando se presenta una patología determinada, se lleva a cabo una intervención que no solo busca tratar esa enfermedad en particular, sino que también facilita un curso positivo en diversas otras enfermedades. Utilizando esta patología específica como base, la terapia se implementa para mejorar la evolución de múltiples condiciones de salud.

Todas las partes del cuerpo deben ejercitarse con movimientos anaeróbicos como parte de la terapia de ballet. Esta disciplina no solo promueve ejercicios cardiovasculares y respiratorios, sino que también incrementa el metabolismo. La práctica continua del ballet asegura el mantenimiento del peso adecuado, mejora el desarrollo muscular y reduce la cantidad de células adiposas, las cuales pueden afectar la emisión de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres (Chávez, 2011).

Debido a que cada clase es un aprendizaje mientras se ejercita, se convierte en una actividad retardadora, especialmente para las personas que no dominan el baile. Para poder seguir los pasos del instructor, se requiere concentración y un esfuerzo físico que combine habilidades con agilidad de movimiento. Al cumplir con las instrucciones y seguir los pasos al ritmo de la música, uno experimenta una sensación de logro muy placentera. Con cada canción que se toca durante una sesión de bailoterapia, se logra una meta, lo que da como resultado una sensación de logro que se multiplica en un solo día, lo que aumenta inevitablemente la autoestima y se queda con la persona que lo ha hecho.

Tener una alta autoestima y alimentarla constantemente es el mejor motor para vivir una vida sin límites, plena, llena de realizaciones y sin miedo a los obstáculos. Son personas que ven en cada problema una oportunidad y un aprendizaje y que se mantienen en constante crecimiento. Son seres íntegros, hermosos y auténticos que pueden llenar cualquier lugar con su presencia.

La interioridad de las personas se expresa a través de la danza-movimiento permitiendo el desarrollo de la creatividad, expresión y sensibilidad favoreciendo la aceptación de uno mismo y de los demás (Freire, 2016). Es una técnica de psicoterapia corporal que permite comprender y trabajar síntomas que generalmente no se expresan con palabras (Garrote y Arroyo, 2011).

#### **A. Características de la bailoterapia**

Para, Jurado (2015) inclusión de diferentes estilos de baile: La bailoterapia puede incorporar una extensa diversidad de estilos de baile, desde salsa y merengue hasta hip-hop y danza contemporánea. Esta diversidad permite que las personas elijan un estilo que se adapte a sus preferencias y habilidades, haciendo que la experiencia sea más personalizada y atractiva.

Adaptabilidad a diferentes niveles de habilidad: Una característica clave de la bailoterapia es su capacidad para adaptarse a diferentes niveles de habilidad y condición física. Los instructores pueden proporcionar modificaciones y variaciones en los movimientos para que todos los participantes puedan disfrutar de la clase y desafiarse a sí mismos de manera segura (Troya, 2015).

Énfasis en la música y el ritmo: La música desempeña un papel fundamental en la bailoterapia, ya que ayuda a mantener el ritmo y la energía durante la sesión. Los instructores suelen seleccionar canciones con un ritmo animado y pegadizo para mantener motivados a los participantes y hacer que la experiencia sea más divertida y estimulante.

Componente de ejercicio aeróbico: Aunque la bailoterapia se centra en el baile, también incluye elementos de ejercicio aeróbico para mejorar la salud cardiovascular y quemar calorías. Los movimientos de

baile se combinan con intervalos de alta intensidad para maximizar los beneficios para la salud física.

Aspecto social y de comunidad: La bailoterapia no solo se trata de hacer ejercicio, sino también de socializar y conectarse con otras personas. Las clases suelen ser grupos interactivos donde los participantes pueden compartir experiencias, motivarse mutuamente y crear un sentido de comunidad.

Enfoque en el bienestar emocional: Además de los beneficios físicos, la bailoterapia también se centra en mejorar el bienestar emocional. El ejercicio físico y la música pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima, lo que hace que la bailoterapia sea una experiencia holística para el cuerpo y la mente.

## **B. Beneficios psicológicos de la danza/ baile y música**

La bailoterapia, una actividad física creativa y estimulante, emerge como una valiosa herramienta para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, mientras que Nicolas et al. (2010), destaca que el baile, componente fundamental de esta práctica, promueve la flexibilidad en todo el cuerpo, contribuyendo así a reducir el peso corporal y a aliviar la limitación en la movilidad. Además, los beneficios no se detienen ahí. Según el análisis de Ccaccasaca (2017) la bailoterapia también ha demostrado ser eficaz en la disminución de dolores causados por la tensión en la nuca, los hombros y el cuello.

La flexibilidad que se obtiene a través de la bailoterapia es esencial para mantener la movilidad en las articulaciones y prevenir la rigidez muscular, problemas comunes entre las personas de edad avanzada. Además, al promover la pérdida de peso, esta actividad ayuda a reducir la carga sobre las articulaciones, lo que puede aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida de los participantes. Por otro lado, el componente social de la bailoterapia también juega un papel importante en el bienestar emocional de los adultos mayores. Participar en clases de bailoterapia les brinda la oportunidad de socializar, hacer nuevos amigos y fortalecer sus

conexiones sociales, aspectos cruciales para mantener una buena salud mental y emocional en la edad dorada.

- Es un excelente ejercicio aeróbico.
- Pone en práctica nuestra paciencia.
- Libera tensiones (psíquicas y corporales).
- Mitiga dolores emparentados con una postura crónica.
- Aligera el tránsito intestinal.
- Previene el estreñimiento.
- Tonifica y fortalece el cuerpo (muslos, pantorrillas y glúteos).
- Incrementa la coordinación psicomotriz.

Por su parte, Rojas (2021) y Melgar (2000) la bailoterapia, una actividad física creativa y estimulante, emerge como una valiosa herramienta para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores. El baile, componente fundamental de esta práctica, promueve la flexibilidad en todo el cuerpo, contribuyendo así a reducir el peso corporal y a aliviar la limitación en la movilidad. Además, los beneficios no se detienen ahí. La bailoterapia también ha demostrado ser eficaz en la disminución de dolores causados por la tensión en la nuca, los hombros y el cuello. En cada sesión, que puede durar alrededor de una hora, se pueden perder de 500 a 1000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona. Esta práctica no solo promueve la salud física, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida en general de quienes la practican. La combinación de ejercicio físico con la expresión artística del baile crea un ambiente divertido y motivador, lo que hace que la bailoterapia sea una opción atractiva para mantenerse activo y saludable en la edad adulta.

### **1.1.2 Baile**

Jaramillo (2002) el baile es mucho más que una simple secuencia de movimientos; es la manifestación de la música a través del cuerpo, una expresión

íntima y poderosa de emociones y sentimientos. Cada paso, cada giro, es una historia en sí misma, contada sin palabras, pero con una profundidad que trasciende el lenguaje verbal. En el corazón del baile reside la danza, una forma de arte que fusiona el espíritu y el cuerpo en una búsqueda constante de belleza y armonía. La danza no solo fortalece el cuerpo, sino que también alimenta el alma, proporcionando una vía para explorar la propia identidad y conectar con los demás de una manera única. Además de su aspecto artístico, la danza también desempeña un papel crucial en la salud física y mental. A través del movimiento rítmico, se promueve la circulación sanguínea, se fortalecen los músculos y se mejora la flexibilidad. Pero más allá de los beneficios físicos, bailar libera endorfinas, reduciendo el estrés y promoviendo un estado de bienestar general.

El baile es el origen de la danza y muchas veces lo encontramos dentro de ella como manifestación sola y momentánea por su parte Damian (2018) indica que ha bailado y seguirá bailando por encima de la palabra, mientras que, Jaramillo (2002) el baile como tal, sugiere en el individuo un deseo interno por comunicar algo de sí que lo caracterice; puede ser a través de la expresión de su forma de vida, como sus pensamientos y sus emociones; puede ser a través de la expresión de las costumbres y saberes de sus antepasados, o por la necesidad lúdica del hombre.

El baile es verdaderamente un lenguaje universal que va más allá de las barreras lingüísticas y culturales. En una pista de baile, dos personas de diferentes partes del mundo pueden conectarse instantáneamente a través del ritmo y la melodía, creando un vínculo que trasciende las palabras. Es una forma de comunicación tan poderosa que puede expresar emociones complejas y sutiles sin necesidad de pronunciar una sola palabra. La música actúa como el catalizador, guiando los movimientos del cuerpo y estableciendo un flujo de energía compartido entre los bailarines. Es una invitación al juego, una oportunidad para explorar el espacio y el tiempo de una manera única y personal. A través del baile, uno puede revelar su personalidad, sus sueños y sus pasiones de una manera que va más allá de las convenciones sociales y lingüísticas. Además de ser una forma de conexión interpersonal, el baile también ofrece un espacio para la autoexpresión y el crecimiento personal. Al moverse al ritmo de la música, uno puede liberarse de inhibiciones y explorar nuevas facetas de su identidad. Es una

experiencia liberadora que nutre el cuerpo, la mente y el espíritu, brindando una sensación de alegría y plenitud incomparable (Pinto y Sulca, 2016).

El baile, como expresión artística ancestral, trasciende las barreras lingüísticas y culturales, conectando a las personas a través del movimiento y la música. Desde sus orígenes, ha sido una forma de comunicación no verbal que permite compartir emociones, pensamientos y tradiciones. Esta conexión única entre el cuerpo y el espíritu promueve la belleza corporal, la salud y el entendimiento mutuo. El baile, más que una actividad física, es un lenguaje universal que nos brinda la oportunidad de relacionarnos, compartir y expresarnos sin palabras. En un mundo lleno de diversidad, el baile nos une y nos permite celebrar nuestra humanidad en toda su plenitud.

#### **A. Bailes rítmicos**

El baile, como forma de expresión artística, es una práctica que combina el movimiento, el espacio y el tiempo con la música para transmitir sentimientos individuales y reflejar los símbolos culturales y sociales de una comunidad. Desde tiempos inmemoriales, ha sido una herramienta para comunicar emociones, tradiciones y narrativas a través del cuerpo en movimiento. La danza, en su variedad de estilos y géneros, abarca desde las danzas folclóricas tradicionales hasta las formas más contemporáneas y experimentales (Cánton y Checa, 2011).

Por su parte, Romero (2014) indica que, dentro del mundo del baile, los bailes rítmicos destacan por su energía y vitalidad. Estos estilos de baile se centran en movimientos ágiles y enérgicos que requieren tanto creatividad musical como improvisación. Los bailarines encuentran en ellos una oportunidad para explorar nuevas formas de expresión y expandir su repertorio de movimientos. Además, los bailes rítmicos fomentan la concentración y el conocimiento del propio cuerpo, ya que exigen precisión y coordinación para ejecutar los pasos con fluidez y gracia.

La práctica de los bailes rítmicos puede beneficiar tanto a nivel físico como mental. En el plano físico, proporciona un excelente ejercicio

cardiovascular que ayuda a mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Además, al ser una actividad dinámica y en movimiento constante, contribuye a mantener la flexibilidad y la agilidad del cuerpo. Por otro lado, a nivel mental, los bailes rítmicos estimulan la creatividad y la capacidad de improvisación, lo que potencia el desarrollo cognitivo y emocional de los bailarines.

García et al. (2015) por último, los bailes rítmicos ofrecen una experiencia emocionante y enriquecedora para quienes los practican. La combinación de música vibrante, movimientos enérgicos y la posibilidad de expresarse libremente a través del baile crea un ambiente estimulante y motivador. Además, la comunidad de bailarines que comparten esta pasión proporciona un sentido de pertenencia y camaradería que enriquece la experiencia aún más. En resumen, los bailes rítmicos son una forma emocionante y dinámica de explorar el arte del movimiento y disfrutar de los beneficios físicos, mentales y sociales que ofrece el baile.

## **B. Bailes de posturales**

García et al. (2015) y Nicolas et al. (2010) señalan que, en los bailes posturales, se enfatiza la ejecución correcta de los movimientos para fortalecer los músculos que sostienen la columna vertebral y promover una postura adecuada. A través de ejercicios específicos y la repetición de patrones de movimiento, se busca reeducar los hábitos posturales y corregir desequilibrios musculares que puedan estar contribuyendo a problemas de espalda u otras molestias corporales. Estas clases suelen ser impartidas por profesionales de la salud, como fisioterapeutas o entrenadores personales certificados en técnicas de corrección postural. Los participantes aprenden a moverse de manera consciente y controlada, trabajando en la estabilización, la movilidad de las articulaciones y la alineación adecuada del cuerpo.

De los referido por loa autores, cabe señalar que destacan la importancia de los bailes posturales como una herramienta efectiva para fortalecer los músculos de la columna vertebral y mejorar la postura. Estas clases se centran en la ejecución precisa de movimientos diseñados

específicamente para reeducar los hábitos posturales y corregir desequilibrios musculares que pueden causar molestias corporales. La conclusión es clara: el enfoque en la ejecución correcta de los movimientos en los bailes posturales tiene beneficios significativos para la salud y el bienestar físico. Al participar en estos ejercicios bajo la guía de profesionales de la salud, como fisioterapeutas o entrenadores personales certificados, los individuos pueden aprender a moverse de manera consciente y controlada, lo que conduce a una mayor estabilidad, movilidad articular y alineación adecuada del cuerpo. Estos hallazgos resaltan la importancia de la prevención y la intervención temprana en los problemas de espalda y otras molestias corporales. Al abordar los desequilibrios musculares y mejorar la postura a través de los bailes posturales, se pueden reducir las probabilidades de desarrollar problemas de espalda crónicos y mejorar la calidad de vida en general.

### **A.1 Importancia de la postura en el baile**

Mantener una buena postura en el baile no solo es una cuestión estética; tiene efectos significativos en la ejecución de los movimientos y en la salud del cuerpo. Una postura adecuada distribuye la fuerza de gravedad de manera uniforme, evitando la tensión innecesaria en los músculos, ligamentos y órganos. Esto no solo proporciona más energía y resistencia para los movimientos, sino que también ayuda a prevenir lesiones y accidentes. Además, una postura correcta facilita el equilibrio y la coordinación, permitiendo ejecutar con precisión y fluidez los pasos de baile (Coll et al., 2011).

Una de las ventajas principales de bailar con una buena postura es que ayuda a obtener un balance correcto para ejecutar movimientos y pasos de baile con más facilidad y gracia. Al mantener la columna vertebral alineada y los hombros hacia atrás, se crea una base sólida desde la cual realizar movimientos con mayor control y estabilidad. Además, la tendencia a padecer de dolores musculares disminuye cuando se baila con una buena postura. La alineación adecuada de la columna vertebral y las



articulaciones reduce la tensión en los músculos y ligamentos, lo que ayuda a prevenir molestias y lesiones asociadas con el baile.

Otro beneficio importante es la mejora en la calidad de la respiración. Una postura correcta abre el pecho y libera el diafragma, lo que facilita una respiración más profunda y eficiente. Esto no solo proporciona más oxígeno al cuerpo durante la actividad física, sino que también ayuda a mantener la resistencia y el rendimiento a lo largo de la sesión de baile. En consecuencia, mantener una buena postura en el baile ayuda a mantener una buena flexibilidad. Una postura adecuada permite que los músculos y las articulaciones se muevan con mayor libertad y amplitud de movimiento, lo que contribuye a una experiencia de baile más fluida y satisfactoria.

### **B.1 Como mejorar la postura para un baile mejor**

García et al. (2015) las clases de baile, la postura juega un papel fundamental en la ejecución de los movimientos y la prevención de lesiones. Los maestros suelen dedicar tiempo a enseñar los principios básicos de una buena postura, ya que esto establece una base sólida para el desarrollo técnico y artístico del bailarín. Es importante prestar atención a estas instrucciones y practicar los ejercicios de postura regularmente en casa para reforzar lo aprendido en clase. Para aquellos que enfrentan desafíos con su postura, hay varias estrategias adicionales que pueden ser útiles. La conciencia corporal en la vida diaria es fundamental; estar consciente de la postura al estar sentado durante largos períodos puede ayudar a identificar y corregir hábitos posturales perjudiciales. No se trata de juzgarse a uno mismo, sino de hacer ajustes progresivos para mejorar la postura cada vez que sea necesario.

Además, aprender ejercicios simples de mejora de la postura y realizarlos regularmente puede marcar una gran diferencia. Estos ejercicios pueden incluir estiramientos, fortalecimiento de los músculos centrales y técnicas de respiración que fomenten una alineación adecuada del cuerpo. Buscar ayuda profesional también es una opción recomendada. Los terapeutas físicos pueden proporcionar evaluaciones individuales y

desarrollar programas de rehabilitación personalizados para corregir problemas posturales específicos. Además, tomar clases de disciplinas como yoga, Técnica Alexander, Pilates o Método Lavan puede ayudar a mejorar la alineación del cuerpo y la conciencia corporal. De lo indicado, los masajes regulares pueden ser beneficiosos para liberar tensiones musculares y mejorar la postura a corto y largo plazo. Los masajistas profesionales pueden identificar áreas de tensión y trabajar para aliviarlas, lo que puede contribuir a una postura más erguida y cómoda en general.

### **C. Bailes relajantes**

Para llevar a cabo esta técnica, es importante seleccionar cuidadosamente música adecuada que ayude a sumergirse en un estado de calma y tranquilidad. Optar por melodías suaves y lentas que transporten a un lugar mágico y especial es clave. La elección de las canciones debe basarse en una conexión emocional, independientemente del género o estilo musical. Se puede crear una lista de reproducción en el reproductor de música o dispositivo portátil con varias opciones que resuenen. Una vez lista la selección de música, es momento de comenzar. Manténgase de pie y relaje el cuerpo, permitiendo que la música penetre. Tomarse unos minutos para simplemente escuchar, ya sea con los ojos cerrados o abiertos, y dejar que la melodía envuelva. Se debe concentrar en la respiración, procurando que sea lenta, profunda y constante para inducir un estado de relajación aún mayor (Marín, 2011).

Si se siente el impulso de moverse al ritmo de la música, adelante. Permitirse dejarse llevar por los sonidos y seguir el compás con movimientos suaves y fluidos. No hay que preocuparse por la apariencia; en este momento, lo importante es cómo se siente. Liberarse de cualquier inhibición o miedo y permitirse expresarse libremente a través del baile y los gestos que surjan naturalmente. Es importante recordar que no hay reglas estrictas aquí. El objetivo principal es sumergirse en la experiencia y disfrutar del momento presente. Bailar como si nadie estuviera mirando, porque en realidad, nadie lo está. Este es el momento para conectar consigo mismo y encontrar paz en el movimiento y la música. Es una

oportunidad para explorar esta práctica con mente abierta y corazón tranquilo, y descubrir el poder transformador que puede tener la danza en la vida.

### 1.1.3 Egoemocional

Simón (2001) el ego es el pequeño yo que utiliza sus habilidades de pensamiento, sentimiento, razón, anticipación, decisión y conciencia para activar los mecanismos de defensa que cree necesarios para sobrevivir. Todas estas facultades quedan sujetas a sus percepciones limitadas cuando el ego controla la mente; El ego, por su propia naturaleza, tiene una visión de la realidad totalmente deformada porque proyecta sobre ella la percepción que se crea.

Por su parte, Padilla y Coterón (2015) indica que, en ocasiones, nos encontramos perdidos en un mundo que nos evalúa constantemente por nuestra competencia y éxito. En estos momentos, los libros de autoayuda, autoestima y técnicas de afectividad pueden convertirse en nuestros aliados más valiosos. Actúan como muletas para nuestro ego herido, proporcionándonos el apoyo y la orientación necesarios para recuperar nuestra confianza y autoestima. Estas lecturas no solo nos ofrecen consuelo, sino también herramientas prácticas para reconstruirnos emocionalmente. Nos recuerdan que está bien buscar ayuda y que el proceso de crecimiento personal es un viaje lleno de altibajos. Además, nos inspiran a redefinir nuestros propios valores, alejándonos de la competencia desmedida y enfocándonos en nuestro bienestar interior. En última instancia, nos capacitan para enfrentar el mundo con renovada fortaleza y autenticidad (Izaguirre, 2010).

De la Herrán (1994) define el ego es propio de todo ser humano, y va unido a su índole o a su condición; desde sus tramos psicogenéticos primeros hasta sus manifestaciones adultas, mantiene una correspondencia o respectividad genética evidente; lo que sí parece es que las predisposiciones genéticas pueden ser moduladas, controladas, estimuladas o complicadas por la educación, lo que significa que la anterior relación no define tanto una determinación cuanto una posibilidad, y que, por lo mismo, el ego adulto y la sociedad egotizada probablemente sean producto de una comprensión educativa no del todo acertada.

El ego y su papel en la percepción y comportamiento humano revelan una dicotomía fundamental. Por un lado, el ego funciona como un mecanismo de protección y supervivencia, impulsando al individuo a anticipar, decidir y ser consciente de su entorno. Sin embargo, este mismo ego puede distorsionar la percepción de la realidad, proyectando percepciones limitadas y sesgadas sobre el mundo que lo rodea. En un contexto social donde el éxito y la competencia son valores dominantes, el individuo puede sentirse constantemente evaluado y juzgado, lo que puede herir su ego y minar su autoestima. En estos momentos de vulnerabilidad, los recursos como los libros de autoayuda y autoestima pueden proporcionar un apoyo invaluable, ofreciendo consuelo y herramientas prácticas para reconstruir la confianza en uno mismo.

Por otro lado, el desarrollo del ego está intrínsecamente ligado a factores genéticos y ambientales. Si bien existe una predisposición genética hacia ciertos rasgos del ego, la educación y el entorno pueden modular y complicar estas características. Esto sugiere que el ego adulto y la sociedad en la que se desarrolla son el resultado de una interacción compleja entre la genética y el entorno educativo. En última instancia, el análisis revela la importancia de encontrar un equilibrio saludable en la relación con el ego. Reconocer su función protectora pero también ser consciente de sus limitaciones y distorsiones es esencial para el crecimiento personal. Los recursos de autoayuda y la educación emocional pueden servir como herramientas para cultivar una relación más saludable y compasiva con uno mismo y con los demás.

#### **A. Cómo surgen las emociones**

Acurio y Cárdenas (2007) señalan que el filósofo, psicólogo y educador estadounidense William James fue el primero en plantear una teoría científica sobre el origen y la génesis de las emociones, motivo por el que se le considera, junto a Charles Darwin, uno de los dos padres fundadores de la neurociencia afectiva.

Fernández y Jiménez (2010) indica que, en 1882 tan sólo diez años después de la publicación de la obra citada de Darwin, William James publicó un artículo científico titulado ¿Qué es una emoción?, donde no sin cierta polémica propuso que las emociones no eran sino el resultado de las

diferentes experiencias de los cambios corporales que se dan como respuesta a un estímulo emocional. Para comprender el modelo poco intuitivo de James, conviene explicar su famoso ejemplo del oso en el bosque. Si nos topamos con un oso en un bosque, nuestras reacciones no ocurren de la manera prevista (primero nos asustemos y luego salimos corriendo), sino exactamente al revés. En cambio, se experimenta los cambios en nuestro cuerpo como resultado de esta acción, a la que él llamaba excitación, es decir, la actividad fisiológica: el latido acelerado del corazón, la frecuencia respiratoria incrementada, la sudoración, etc., lo que constituye la emoción del miedo, lo que nos hace huir lo más lejos posible. En otras palabras, las manifestaciones corporales estarían entre el estímulo y las emociones.

## **B. Las funciones de las emociones**

La cuestión referente a la función de las emociones nos lleva a uno de los dos padres fundadores de la neurociencia afectiva: el célebre naturalista británico Charles Darwin, famoso por sus teorías sobre la evolución y sobre la selección natural. En aquel lejano 1872, Darwin publicó un libro titulado la expresión de las emociones en el hombre y en los animales, en el que intentó entender la forma en que los humanos, no muy distintos en algunos aspectos de los animales, expresamos nuestras emociones (Fernández y Jiménez, 2010).

En el modelo de habilidades de procesamiento de la información emocional, Simón (2001) presenta a la emoción como una respuesta organizada con capacidad de focalizar la actividad cognitiva. Posteriormente se encuadran en el modelo de habilidades mentales, por su parte Damian (2018) define la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones de manera adecuada y adaptativa; comprender las emociones y el conocimiento de ellas; obtener y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y controlar las emociones en uno mismo y en otros..

La base teórica aborda diversos enfoques cruciales para comprender la naturaleza humana y su interacción con el entorno. Se

destaca la importancia de las emociones como herramientas de adaptación y supervivencia, así como su influencia en la conducta y las relaciones interpersonales. Además, se resalta la relevancia de los aspectos no intelectuales en la inteligencia, desafiando concepciones tradicionales.

La dificultad para reconocer y expresar emociones se presenta como un desafío significativo en la comprensión de la inteligencia emocional. Asimismo, la noción de mentalización psicológica ofrece una comprensión más profunda de cómo los individuos interpretan y atribuyen significado a sus propias experiencias y las de los demás. Estos marcos teóricos proporcionan una perspectiva amplia y enriquecedora para explorar la complejidad del ser humano y su funcionamiento psicológico.

### **C. Características del egoemocional**

Según Izaguirre, (2010) el ego surge de la desconexión. Es una sustitución falsa del ser auténtico que Dios ha creado. Dios no crea seres defectuosos, sino a su imagen y semejanza. El ego queda atrapado en su propio juego neurótico de autoafirmación. La autoafirmación es característica del ego, pero sus demandas son, por naturaleza, egocéntricas. El ego es un sistema de pensamiento desquiciado. Toda su actividad se centra en luchar por sobrevivir. Donde actúa el ego, no hay paz. El ego es astuto y cuenta con innumerables estrategias para sobrevivir: algunas son groseras, otras obvias, y otras sutiles y escondidas.

El ego es el origen y el objeto de sus esfuerzos. Está fuertemente condicionado por el sentimentalismo, los sentimientos humanos, los fracasos, los éxitos, las pérdidas, las victorias y las tragedias. Su fuerza se deriva de todo esto. El orgullo tiene una fuerte atracción. Nos anclamos en él debido a los años de familiaridad cercana, tanto que creemos que es esencial para nuestra supervivencia. Quien no lo cuestiona, se queda ahogado en sus posiciones.

El ego es tenaz. A medida que nos acercamos al descubrimiento de la fuente de la tenacidad del ego, hacemos el descubrimiento, sorprendentemente crítico, de que estamos enamorados de nosotros. El

ego se resiste a marcharse. Su principal característica es la resistencia. El ego no quiere cambiar ni que lo cambien, a pesar de sus sufrimientos, sus miedos y sus lamentables desgracias.

El ego siempre quiere tener "razón". Se aferra a tener "razón" a cualquier precio y mantiene celosamente sus creencias queridas. Este es su objetivo fundamental. Debido a esto, existe una obsesión por sus posturas. La negación y la proyección protegen el ego. Primero, rechaza los hechos lamentables. Por lo tanto, termina proyectando su dolor a los demás (De la Herrán, 1994).

El ego es una conciencia dormida, en contraste con la conciencia despierta del espíritu. El ego es una contradicción en sí mismo. Debido a que teme el gozo del espíritu, el ego no puede hacer nada para salvarte o salvar a los demás la salvación del espíritu.

El orgullo es una emoción. La tierra será heredada por aquellos que son humildes, ya que su humildad los distingue de su orgullo. El ego está aterrorizado por la verdad y la claridad. Los muros que el ego construye para impedir que la luz entre. En la oscuridad, el espíritu es el único que puede hacer luz. El espíritu expresa: Te guiaré hacia un lugar donde puedas ser genuinamente útil y a quien pueda seguir mi camino a través de ti.

El ego es un enfermo que debemos tratar con sabiduría y astucia. ¿Cómo hacerlo? Conociéndolo, para abrir el camino a la desidentificación, la aceptación y el progreso espiritual. Aunque parezca una paradoja, es a través de la aceptación que podremos dejarlo ir. El ego vive encerrado en su propia burbuja. La gente teme ser honesta consigo misma y tiende a proyectar lo peor del ego en los demás y en Dios. El orgullo, la ira, el deseo, el miedo y la culpa son atributos del ego, no de Dios.

El posicionamiento ciego del ego es la fuente principal de energía negativa. Una persona guiada por su ego es como un ciego conduciendo a otro ciego. El ego solo tiene una visión personal del mundo. No observa a los demás, sino que los percibe y quiere que se ajusten a sus deseos.

#### 1.1.4 Definición de emoción

Para Bedoya (2012) las emociones son experiencias muy complejas y, además de gestos y actitudes, utilizamos una amplia gama de términos para expresarlas. De hecho, podemos usar todas las palabras del diccionario para expresar una variedad de emociones, por lo que es imposible definir y clasificar todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario común para describir las emociones es mucho más limitado, lo que permite que las personas de la misma cultura compartan sus emociones.

Según “biológicamente, las emociones son disposiciones corporales que determinan o especifican dominios de acciones”. Como si fuera un sistema de alarma, nos señalan las cosas que son peligrosas o aversivas, y que por lo tanto debemos evitar, y las cosas que son agradables o apetitivas, y a las que por lo tanto debemos acercarnos (Fernández y Jiménez, 2010). y continuando con la idea, Barragan y Morales (2014) las emociones son como respuestas simples con manifestaciones fisiológicas que suelen ser breves pero precisas, las cuales se convertirán en el reflejo exteriorizado de lo que la persona siente ante el estímulo o situación a la que se esté enfrentando.

Las emociones revelan su complejidad y su papel crucial en la experiencia humana. Se destaca la variedad de términos y expresiones utilizadas para describirlas, señalando la dificultad de realizar una clasificación exhaustiva debido a su diversidad. Sin embargo, el uso común de un vocabulario emocional limitado facilita la comunicación dentro de un mismo entorno cultural. Desde una perspectiva biológica, se presentan como disposiciones corporales que guían nuestras acciones. Funcionan como sistemas de alarma, indicándonos qué situaciones son peligrosas o agradables, orientándonos hacia la evitación o la aproximación.

Complementando esta visión, se describen las emociones como respuestas simples con manifestaciones fisiológicas, breves pero precisas, que reflejan la experiencia interna de la persona frente a estímulos o situaciones específicas. Por lo que, las emociones son una parte integral de la experiencia humana, influenciando nuestras percepciones, decisiones y acciones. Aunque su diversidad hace difícil una clasificación exhaustiva, el uso compartido de un vocabulario



emocional común facilita la comunicación y comprensión entre individuos de una misma cultura. Desde una perspectiva biológica, funcionan como guías adaptativas, orientándonos hacia la supervivencia y el bienestar. Su manifestación física y breve duración refleja la naturaleza efímera pero poderosa de estas experiencias internas.

### **A. Inteligencia emocional**

La capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones propias y de los demás se conoce como inteligencia emocional. Implica saber identificar y expresar adecuadamente nuestros sentimientos, controlar nuestras reacciones emocionales ante diferentes situaciones y entender cómo estas emociones afectan nuestras acciones y relaciones interpersonales. Además, la inteligencia emocional incluye la habilidad de enfatizar con los demás, comprender sus puntos de idea y responder de manera compasiva. En resumen, se trata de un conjunto de habilidades que nos permite gestionar nuestras emociones de manera efectiva y mantener relaciones saludables y satisfactorias con quienes nos rodean.

Goleman (1999) en este sentido, hay personas que son cognitivamente muy inteligentes pero que, al adolecer de inteligencia emocional, terminan trabajando para otros con cocientes intelectuales inferiores pero que poseen una inteligencia emocional superior a la suya. Al mismo tiempo, nos ayuda a liberarnos de la idea de que las emociones y las pasiones no se pueden controlar, como decían los clásicos, y que los seres humanos somos víctimas de nuestras emociones. La conducta humana se orienta hacia su bienestar y aumenta su grado de autonomía al relacionar inteligencia con emoción.

La capacidad de aprender habilidades prácticas se ve moldeada por nuestra inteligencia emocional, la cual se fundamenta en cinco elementos esenciales. En primer lugar, la conciencia de uno mismo actúa como un punto de partida crucial, permitiéndonos entender nuestras emociones, fortalezas y áreas de mejora. La motivación juega un papel vital al impulsarnos a perseguir metas y desafíos, incluso en momentos de adversidad.

El autocontrol emerge como una habilidad indispensable para gestionar eficazmente nuestras emociones y comportamientos, promoviendo la toma de decisiones conscientes y reflexivas. La empatía, por su parte, nos conecta con las experiencias y sentimientos de los demás, fomentando relaciones interpersonales saludables y colaborativas. Finalmente, la capacidad de establecer relaciones sólidas y significativas completa este panorama, enriqueciendo nuestra vida personal y profesional. Estos elementos constituyen los pilares de nuestra inteligencia emocional, definiendo nuestra capacidad potencial para aprender y crecer en todas las áreas de la vida.

## **B. La inteligencia emocional en los docentes**

Cánton y Checa (2011) en los resultados de su investigación indica que el desempeño docente, se ha vuelto hoy en día un espacio de la formación básica de competencias de trato, relaciones y motivaciones para los estudiantes, así como el propio docente donde se debe ser consciente que trabajar con seres humanos nos hace reflexionar sobre la importancia de ser modelo y guía para el manejo inteligente de las emociones en los estudiantes.

Del mismo modo está la responsabilidad de intervención en las experiencias emocionales que puedan ayudar a generar estrategias de gestión emocional frente a situaciones frustrantes y por último la responsabilidad de enseñar habilidades como la empatía y asertividad que puedan construir patrones de futuros ciudadanos más sensibles y con rostro más humano frente a los problemas a nivel global (Copa, 2021).

Según, Simón (2001) en su artículo el ego, la conciencia y las emociones: un modelo interactivo, En este artículo se presenta un modelo de funcionamiento mental utilizando como protagonistas a tres de las instancias mentales clásicas: el ego, la conciencia y las emociones. Después de explicar brevemente la perspectiva del autor sobre cada uno de estos tres constructos, se presentan dos enfoques diferentes de cómo estos tres constructos podrían interactuar entre sí. La primera es la forma de funcionamiento social más común en Occidente. La segunda se

encuentra en todas las tradiciones místicas, incluidas las occidentales, pero tiene su máxima representación en la tradición meditativa oriental.

La identificación habitual de la conciencia con el ego y las emociones, que era característica de la primera forma de funcionamiento, se truncaría en esta segunda forma de funcionamiento. De esta manera, surge una nueva forma de relación de la conciencia con el complejo emociones-ego, en la que la conciencia se libera de su dependencia habitual de este complejo. Esto abre la experiencia humana a una amplia gama de experiencias aún no exploradas.

### **C. Inteligencia emocional para la formación de docentes**

Según Polanco (2021) la integración de la inteligencia emocional como parte esencial de la formación docente debería ser prioritaria, abarcando desde los niveles iniciales hasta la educación superior. Esta inclusión se justifica por la necesidad imperante de que los educadores desarrollen habilidades emocionales que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje. En este sentido, los docentes no solo deben ser capaces de gestionar sus propias emociones, sino también de comprender y responder de manera efectiva a las emociones de sus estudiantes.

Imaginemos un aula donde el profesor posee un alto grado de inteligencia emocional. Este ambiente se caracterizaría por la empatía del educador, quien comprende las diferentes realidades emocionales de sus alumnos y se adapta a ellas para facilitar su aprendizaje. Además, sería capaz de crear un clima emocionalmente seguro y positivo, lo que promovería la participación activa y el compromiso de los estudiantes con el proceso educativo.

Mientras que, Simón (2001) señala que la inteligencia emocional del docente también se reflejaría en su capacidad para manejar conflictos de manera constructiva. En lugar de ignorar o suprimir las emociones negativas, el educador estaría equipado para abordarlas de manera empática y resolver los conflictos de manera que fortalezcan las relaciones dentro del aula.

Esta formación en inteligencia emocional no solo beneficiaría a los estudiantes en términos de rendimiento académico, sino que también los prepararía para enfrentar los desafíos emocionales de la vida. Los individuos formados por docentes con altos niveles de inteligencia emocional estarían mejor equipados para afrontar situaciones difíciles, gestionar el estrés y mantener relaciones interpersonales saludables. En última instancia, la integración de la inteligencia emocional en la formación docente contribuiría a la creación de individuos más equilibrados emocionalmente y preparados para una vida plena y exitosa.

### **1.1.5 Las emociones rápidas y poco precisas**

De hecho, aunque este circuito puede desempeñar un papel relativamente limitado en la vida mental humana, ya que se limita principalmente a las crisis emocionales, una gran parte de la vida mental de las aves, los peces y los reptiles gira en torno a él, ya que su supervivencia depende de la búsqueda constante de presas o depredadores. Pero es un proceso lento y tosco; las células son rápidas, pero extremadamente precisas.

Estos errores emocionales básicos se basan en el hecho de que los sentimientos preceden al pensamiento. La emoción pre cognitiva, según Le Doux, es una reacción que se basa en fragmentos de información sensorial que no han sido totalmente seleccionados e integrados en un objeto reconocible. Se trata de una forma muy poco elaborada de información sensorial, algo semejante a un juego consistente en adivinar una melodía, donde en lugar de juicios instantáneos sobre una melodía hechos sobre la base de las primeras partes tentativas. (Goleman, 1999) las emociones son fenómenos inesperados que pueden derivar de situaciones más simples; Además, son mecanismos de reacción rápida en situaciones inesperadas y se manifiestan de manera automática.

Según, Serra y Diaz (2015) y Polanco (2021) cada individuo experimenta las emociones de manera única, influenciado por sus vivencias previas, aprendizajes y el contexto específico en el que se encuentre. Este enfoque resalta la complejidad y la subjetividad de las emociones humanas. Algunas de nuestras respuestas emocionales están arraigadas en nuestra biología, como las reacciones fisiológicas instantáneas ante estímulos amenazantes, mientras que otras se

desarrollan a lo largo de nuestras vidas a través de experiencias y aprendizajes. En el contexto educativo, comprender esta diversidad emocional se vuelve crucial. Los docentes no solo deben ser conscientes de sus propias emociones, sino también de la diversidad emocional de sus estudiantes. Integrar la inteligencia emocional en la formación docente implica cultivar la capacidad de reconocer y manejar estas diferencias emocionales, promoviendo así un entorno educativo inclusivo y enriquecedor.

La concepción de las emociones, subraya su naturaleza rápida y tosca, basada en fragmentos de información sensorial no completamente procesada. Este proceso, descrito como una forma poco elaborada de información sensorial, es esencialmente reactivo y automático, similar a un juego de adivinanza donde las respuestas se basan en partes tentativas de la información disponible.

Los autores antes citados resaltan la singularidad de la experiencia emocional de cada individuo, moldeada por vivencias previas, aprendizajes y contexto específico. Esta perspectiva enfatiza la complejidad y subjetividad de las emociones humanas, algunas arraigadas en la biología y otras moldeadas por la experiencia. En el ámbito educativo, comprender esta diversidad emocional es esencial para crear un entorno inclusivo y enriquecedor. Los docentes deben no solo ser conscientes de sus propias emociones, sino también de las diferencias emocionales de sus estudiantes, integrando la inteligencia emocional en la formación docente para promover la comprensión y el manejo efectivo de estas diferencias.

#### **1.1.6 Los sellos de la mente emocional**

Según, Fernández y Jiménez (2010) los sellos de la mente emocional son las marcas que dejamos en nuestra psique como resultado de nuestras experiencias emocionales. Son las impresiones profundas que moldean nuestra percepción, comportamiento y reacciones ante el mundo que nos rodea. Estos sellos son únicos para cada individuo, reflejando su historia personal, sus traumas, alegrías, miedos y esperanzas. Uno de los sellos más prominentes es el de la experiencia traumática. Cuando enfrentamos situaciones dolorosas o aterradoras, nuestro cerebro graba esas emociones intensas de una manera que puede alterar nuestra

forma de ver el mundo. Este sello puede manifestarse como ansiedad, miedo irracional o incluso trastorno de estrés postraumático.

Otro sello emocional común es el de la felicidad. Los momentos de alegría y gratificación dejan una marca positiva en nuestra mente, creando asociaciones positivas con ciertas experiencias, personas o lugares. Estos sellos nos ayudan a buscar y valorar lo que nos hace felices, formando la base de nuestra búsqueda de bienestar emocional. La pérdida también deja un sello profundo en nuestra mente emocional. Ya sea la pérdida de un ser querido, una relación o una oportunidad, el dolor y la tristeza que experimentamos dejan cicatrices emocionales que pueden influir en nuestra capacidad para confiar, amar y abrirnos emocionalmente a los demás.

Los sellos de la mente emocional también pueden estar relacionados con la autoestima y la autoimagen. Las críticas, el rechazo y la comparación constante con los demás pueden dejar marcas profundas en nuestra autoestima, afectando nuestra confianza y nuestra percepción de nuestro propio valor.

En los últimos tiempos, ha emergido un enfoque científico de la mente emocional que explora cómo gran parte de nuestras acciones pueden ser influenciadas por nuestras emociones. Este enfoque también explora cómo podemos ser completamente razonables en un momento y totalmente irracionales al siguiente, destacando, así como las emociones poseen su propia lógica y razones. Dos de las evaluaciones más destacadas de este modelo de mente emocional provienen de Paul Ekman, director del Laboratorio de Interacción Humana de la Universidad de California en San Francisco, y Seymour Epstein, psicólogo clínico de la Universidad de Massachusetts. Aunque Ekman y Epstein han sospechado por separado diferentes pruebas científicas, juntos ofrecen una lista básica de las cualidades que distinguen las emociones del resto de la vida mental (Goleman, 1999).

### **1.1.7 Armonía entre emoción y pensamiento**

Según Melgar (2000) el pensamiento, según la psicología, se define como la habilidad para prever errores potenciales y posponer acciones con el fin de facilitar adaptaciones más efectivas y prolongadas. Es concebido como la

capacidad de planificar de manera subyacente y dirigir comportamientos futuros de manera estratégica.

Para Kantor (1924) citado en Melgar (2000) el pensamiento consiste en la manipulación manifiesta e implícita de cosas y situaciones como procesos preliminares frecuentemente dirigidos a prácticamente otras actividades inmediatas, son anticipatorias o acciones instrumentales que hacen el camino o proveen los detalles para una actividad o ajuste que seguirá en un momento apropiado.

Arboleda (2013) los sellos de la mente emocional son como tatuajes invisibles que nos marcan profundamente a lo largo de nuestras vidas. Cada experiencia emocional deja una huella única en nuestra psique, moldeando la forma en que interpretamos y respondemos al mundo que nos rodea. Por ejemplo, el amor puede dejar un sello de conexión y apertura hacia los demás, mientras que el rechazo puede dejar cicatrices de autoestima y dudas sobre nuestro valor. Estos sellos emocionales no solo están arraigados en nuestras experiencias conscientes, sino también en nuestro subconsciente. Las emociones reprimidas o no procesadas pueden manifestarse en formas sutiles pero poderosas en nuestra vida diaria, influyendo en nuestras decisiones, relaciones y bienestar general. El proceso de reconocer y sanar estos sellos emocionales es como desenterrar tesoros ocultos dentro de nosotros mismos. Requiere valentía para enfrentar las heridas del pasado y compasión para permitirnos sentir y liberar estas emociones retenidas. A través de la terapia, la autoexploración y el autocuidado.

Acurio y Cárdenas (2007) las conexiones entre la amígdala y las estructuras límbicas relacionadas y la neo corteza son el centro de las batallas o los acuerdos cooperativos alcanzados entre cabeza y corazón, pensamiento y sentimiento. Este circuito explica la relevancia fundamental de las emociones en el pensamiento efectivo, tanto en la capacidad de tomar decisiones acertadas como en el simple hecho de facilitar una claridad de pensamiento.

El acceso a nuestro mundo emocional interno presenta, no obstante, dos aspectos cruciales que lo distinguen significativamente de simplemente recordar eventos pasados. Esta obra constituye un método novedoso de auto terapia que se distingue tanto por el contenido abordado (nuestras emociones) como por el

enfoque empleado en dicho tratamiento. Aquí no se trata de analizar, reflexionar o interpretar utilizando nuestra capacidad intelectual, sino de experimentar; se trata de cultivar nuestra habilidad para vivenciar lo que está sucediendo en el presente, tanto en nuestro entorno como en nuestra vida cotidiana.

### 1.1.8 Talleres

Valiente (2016) señala que un taller se define como un proceso planificado y estructurado de aprendizaje, en el cual participan activamente los miembros del grupo con el propósito de alcanzar objetivos específicos. Este enfoque educativo no solo brinda la oportunidad, sino que a menudo requiere que los participantes se involucren de manera activa y contribuyan con sus conocimientos y experiencias. El éxito de un taller a menudo implica la capacidad de desaprender, es decir, de desprenderse de prejuicios arraigados para abrir espacio a nuevas perspectivas y alternativas. Los mensajes transmitidos por expertos, así como las reflexiones compartidas entre los alumnos, profesores y familias, pueden dar lugar a nuevos entendimientos, actitudes y decisiones.

Es esencial crear un ambiente propicio para el intercambio de ideas y la colaboración entre los participantes, fomentando así un proceso de aprendizaje interactivo y enriquecedor. En sintonía con lo indicado, Bernardes (2011) precisa que la diversidad de opiniones y experiencias enriquece el diálogo y promueve la comprensión mutua. Además, la planificación cuidadosa del contenido y la dinámica del taller son fundamentales para asegurar su efectividad. Esto implica considerar las necesidades y expectativas de los participantes, así como diseñar actividades que estimulen la participación activa y la reflexión crítica.

Delo señalado se puede inferir que un taller exitoso va más allá de la simple transmisión de conocimientos, involucrando a los participantes de manera activa y proporcionando un espacio para la reflexión, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de conocimiento. Este enfoque colaborativo y participativo contribuye al desarrollo personal y profesional de los involucrados, promoviendo un aprendizaje significativo y duradero.



## 1.2 Antecedentes

En la sección siguiente, se adentrará en el análisis de los antecedentes que guardan estrecha relación con la variable en estudio y los objetivos específicos de esta investigación. Se examinarán de manera detallada tanto antecedentes internacionales como nacionales y locales, explorando las diversas perspectivas y enfoques que han moldeado el entendimiento y la aplicación de la inteligencia emocional en la trama de la formación docente. Este análisis profundo proporcionará una visión integral del estado actual del tema, permitiendo así establecer un marco sólido para la investigación y comprender su relevancia en el ámbito educativo contemporáneo.

### 1.2.1 Internacionales

Benavides (2020) en la provincia de Pichincha, Ecuador, se ha investigado el impacto de un programa de bailoterapia como intervención para reducir el estrés agudo episódico en mujeres de 30 a 40 años que residen en San Bartolo. El estudio se centró en determinar cómo la bailoterapia afecta este tipo de estrés en esta población específica. La investigación se llevó a cabo con 40 mujeres residentes en San Bartolo, utilizando la totalidad de la población como muestra. El instrumento principal empleado fue el cuestionario Escala de Estrés Percibido. Este estudio se enmarca dentro de un diseño cuasi experimental, con el objetivo de evaluar los niveles de estrés agudo antes y después de un programa de bailoterapia diseñado específicamente. Los hallazgos de esta investigación sugieren que la bailoterapia puede ser una herramienta efectiva e innovadora para mitigar el estrés agudo episódico en mujeres de esta edad. Además, se destaca la importancia de abordar este tipo de estrés de manera adecuada, ya que puede ser subdiagnosticado. Este enfoque holístico, que combina ejercicio físico con elementos de atención y conciencia corporal, proporcionó mejoras significativas en la salud mental de las participantes. En conclusión, el estudio desarrolló un método prometedor para manejar el estrés agudo episódico mediante la bailoterapia, enfatizando la eficacia de técnicas integradoras que consideran tanto el cuerpo como la mente, proporcionando así una alternativa viable y beneficiosa para esta población específica.

Polanco (2021) plantea como objetivo general determinar el efecto de dos programas de intervención (fármacos vs. Fármacos + bailoterapia) sobre la

autoeficacia general, depresión y variabilidad de la frecuencia cardíaca en pacientes hospitalizados con trastorno depresivo; así como, conocer la percepción de los cuidadores primarios (familiares) en el estudio participaron 27 pacientes (14 recibieron solo fármacos y 13 fármacos junto con sesiones de bailoterapia) hospitalizados en el hospital psiquiátrico del IMSS. Todos tenían diagnóstico de trastorno depresivo sin síntomas psicóticos y un expediente clínico. La edad promedio fue de 29.89 años (DE=9.27; rango 18 a 51 años). Los resultados indicaron que la incorporación de sesiones de bailoterapia de intensidad moderada a vigorosa junto con el tratamiento farmacológico mejoró significativamente la recuperación de la depresión en comparación con aquellos que solo recibieron tratamiento farmacológico. Esta combinación redujo notablemente los síntomas depresivos y aumentó la autoeficacia de los pacientes. Aunque la bailoterapia no mostró efectos significativos en la variabilidad de la frecuencia cardíaca, se observó una disminución en la frecuencia cardíaca, sugiriendo una posible influencia en la modulación del sistema autonómico.

Cielo (2008) la bailoterapia como soporte del desarrollo de la coordinación motriz en los niños de 6to año, con un objetivo de crear una guía de bailoterapia que ayude a las niñas a desarrollar la coordinación motriz, la metodología usada es la modalidad cualitativa y nivel de investigación exploratorio, se llegó a la conclusión de que la bailoterapia si es un soporte en la coordinación motriz del niño ya que al realizar los diferentes movimientos permite al niño poner en movimiento sus articulaciones y mejorar su psicomotricidad.

Serra y Diaz (2015) la presente investigación tuvo como propósito, medir el nivel de inteligencia emocional en los docentes de institutos universitarios y politécnicos de la Ciudad de Cabimas, el estudio fue de tipo descriptivo, de campo y prospectivo; para la recolección de datos, la población fue un total de 11 personas; se aplicó un cuestionario, el mismo que fue validado por diez (10) expertos y se estimó la confiabilidad utilizada el coeficiente Alfa de Cronbach, resultado en 0.951. Es decir, el instrumento es altamente confiable. Los resultados indicaron que la variable inteligencia emocional se ubicó en un nivel medio. Después de obtener los resultados deseados, se llevó a cabo la comparación correspondiente con las teorías, lo que resultó en que los docentes se conocieron a sí mismos y se autogestionaban, aunque mostraban variaciones en cuanto a la

gestión de las relaciones. La caracterización de las áreas de la inteligencia emocional y la descripción de los pilares que conforman la misma se completan. Finalmente, se presentan las recomendaciones pertinentes en función de los resultados.

Jurado (2015) planteó como como objetivo vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto de la escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca”, con un tipo de investigación etnográfica educativa, de carácter inductivo, cualitativo, descriptivo, orientando a la micro etnografía, al tomarse como unidad particular de estudio dos aulas dentro de su marco institucional; los instrumentos empleados fueron las entrevistas y cuestionarios y la población y muestra estuvo integrada por 50 integrantes orgánicos del Batallón de alumnos N° 2 de la escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca” de los cuáles 25 sirvieron como pilotaje para la muestra, concluyéndose y recomendándose, que la bailoterapia si es factible de ejecutarse haciendo uso del currículo oculto como estrategia soportada en el Plan de Moral y Bienestar Institucional de la Emsub.

Valiente (2016) estudio que se realizó, sobre la bailoterapia, que se planteó bajo el objetivo de; determinar la influencia de la bailoterapia en la conservación de la salud, para lo cual se empleó la metodología, de un enfoque cuantitativo, para lo cual se ha tenido como población de 86 individuos, donde los resultados indican que el 87% de los encuestados manifiestan que el bailoterapia los desestresa e influye para el desarrollo de sus actividades académicas con los estudiantes el 13% indica que el no ve resultados. por lo se concluye que la bailoterapia influye positivamente en los docentes.

Rojas (2021) en su investigación, enfocada en la aplicación del programa de capacitación vía danza, al desarrollo de las competencias docentes para la planificación de la enseñanza, lo planteo bajo el objetivo de; analizar los resultados de la aplicación del Programa de capacitación Vía danza orientado al desarrollo de las competencias de docente. Esta investigación se presenta bajo el enfoque mixto, de carácter cuasi experimental, para lo cual se ha tenido como población a docentes de la escuela Lima Metropolitana que son un total de 19, donde los resultados obtenidos indican; se constata que el 73.7% de los

participantes mencionó la respuesta 2, centrada en los componentes del lenguaje de la danza, mientras que un 10.5% se refirió a aspectos relacionados con la danza pero no a sus componentes específicos, y un 15.8% hizo referencia a contenidos de la capacitación. Al finalizar el estudio, se observa que el 73.7% continúa mencionando la respuesta 2, un 5.3% se mantiene en respuestas que no abordan los componentes del lenguaje de la danza, y un 21.1% reconoce dos formas posibles de identificar dichos componentes. No se evidencian cambios significativos en la comprensión de los elementos constitutivos del lenguaje de la danza, ni se refleja una integración de estos conceptos en la planificación. Concluyendo, se resalta la necesidad de profundizar en esta capacidad de abstracción para generar exploraciones más enriquecedoras e integrativas del movimiento en la danza, así como la importancia de incorporar estos conceptos de manera más técnica y específica en la planificación educativa.

Marín (2011) la investigación se desarrolló relacionado con efectos de la danza terapia en el control del estrés laboral en adultos entre las edades de 25 y 50 años, el objetivo del estudio fue, evaluar comportamientos y efectos de la danza terapéutica en el control del estrés productivo y la disminución de sus niveles en adultos laboralmente activos. El método de estudio, está diseñado desde un enfoque cuantitativo de tipo longitudinal de corte experimental, teniendo como muestra no probabilística intencional de 30 personas. Los resultados indican que la danza terapéutica tiene un impacto significativo en la reducción del estrés, con una alta influencia del 99,99% en los signos de estrés corporal. Además, se observó una significancia del 99,72% en roles conflictivos, 99,94% en sobrecarga cuantitativa del rol, 99,71% en sobrecarga cualitativa del rol, y 99,79% en influencia del líder y respaldo del grupo. La práctica regular de danza terapéutica o ejercicio físico puede disminuir el estrés, siendo más evidente en el grupo experimental, mientras que los grupos de control mostraron tendencias diferentes en los niveles de estrés.

Vella y Torres (2012) estudio que se desarrolló sobre la danza y movimiento terapia, se presenta bajo el objetivo de; desarrollar una pauta de observación que permita evaluar las conductas del movimiento relacionados con las categorías de relaciones interpersonales. La metodología, es descriptiva, de enfoque cualitativo, donde se analizó la bibliografía de los sistemas de

codificaciones más empleados en DMT. Donde, las respuestas durante las sesiones de DMT. En un estudio con 100 participantes, se observó una mejora significativa en la calidad del movimiento y una reducción de los síntomas psicológicos en el 80% de los casos después de seis semanas de intervención. La correlación positiva entre la mejora del movimiento y la reducción de los síntomas respalda la efectividad de la DMT como una intervención terapéutica complementaria en la salud mental. Estos resultados subrayan la utilidad del nuevo instrumento en la evaluación cuantitativa de la DMT y destacan su potencial para mejorar la calidad de vida de individuos con trastornos psicológicos.

Padilla y Coterón (2015) el artículo presenta una revisión sistemática sobre el impacto positivo de la danza en la salud mental, basada en estudios recopilados entre febrero y mayo de 2013 de diversas bases de datos académicas. De los 1.262 artículos inicialmente identificados, quince cumplían con los criterios de inclusión, y de estos, el 80% evidenció mejoras significativas en indicadores de salud mental a través de programas de intervención en danza. Los resultados destacan mejoras en estados de ánimo, relaciones sociales, autoestima y calidad de vida. A pesar de las limitaciones, como la falta de profundidad en algunos estudios, se sugiere que la danza podría ser una estrategia prometedora para mejorar la salud mental, aunque se reconoce la necesidad de más investigaciones en esta área aún poco explorada.

Bernardes (2011) la investigación se desarrolló con el objetivo de determinar las diferencias en el estado anímico y la autoestima en las personas mayores de edad que practican el baile en comparación con las personas que no realizan, el estudio se expone bajo el enfoque cuantitativo, para lo cual se utilizó un diseño de comparación de tres grupos independientes, donde los resultados recabados muestran que en el contraste de hipótesis informa que a un nivel de significación de 0,05 las personas que bailan presentan mejores niveles de estado anímico y autoestima, por lo que se concluye que el baile mejora los niveles anímicos.

Rueda y López (2013) el estudio tiene como objetivo desarrollar un Programa de Intervención Motora (PIM) que combine música y danza creativa

para examinar su influencia en las habilidades emocionales humanas, utilizando la Escala Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24) como instrumento de evaluación. Se investiga la relación entre la actividad física, expresión emocional y adaptación grupal, empleando estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte como sujetos experimentales. Los resultados muestran una interacción bidireccional entre la actividad física y las emociones, destacando la importancia de identificar y regular estados emocionales propios para promover la adaptación y comprensión emocional grupal, con implicaciones significativas en la formación de actitudes morales y éticas positivas.

Manrique y Ruiz (2018) La investigación busca evaluar los efectos de la práctica de Bachata en adultos mayores, centrándose en aspectos cognitivos, emocionales y de condición física saludable. A través de una intervención dirigida de seis meses, se analizará la relación entre la práctica de este baile latino y cambios en el estado de ánimo, movilidad funcional, confianza personal, equilibrio, ansiedad y depresión. Se espera que al menos el 70% de los participantes experimente mejoras significativas en estos aspectos, lo que podría respaldar la implementación de programas de baile como una estrategia efectiva para promover el bienestar integral y el envejecimiento activo en la población de adultos mayores.

### **1.2.2 Nacionales**

Pinto y Sulca (2016) se planteó la interrogante ¿Qué efectos tendrá el programa de baile en la fuerza y la flexibilidad de las mujeres en Ayacucho? que se relaciona sobre los efectos del programa de baile en la fuerza y la flexibilidad de las mujeres en Ayacucho. El objetivo era determinar los efectos del programa de baile en la fuerza y flexibilidad de las mujeres de Ayacucho, utilizando como criterio de inclusión la participación del 90% en las sesiones del programa. Se seleccionó un grupo de 15 mujeres de 35 años o más que provenían de la urbe de Huamanga. El estudio tuvo un diseño cuasi experimental y fue de tipo experimental. Se utilizaron pruebas de fuerza y flexibilidad como herramienta. Los resultados muestran mejoras significativas en el postest en comparación con los resultados del pretest. Basado en el trabajo con bailes locales, regionales, nacionales e internacionales, llegamos a la conclusión de que el programa de

intervención motora es un programa que permite mejoras funcionales en las mujeres.

Indacochea (2018) planteó como problema científico ¿Cómo interviene el arte y la expresión corporal en el desarrollo psicoafectivo de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica General Eloy Alfaro?, cuyo objetivo principal es el arte y la expresión corporal fortalecerá el desarrollo psicoafectivo de los estudiantes de básica elemental de la Escuela de Educación Básica General “Eloy Alfaro”, el tipo de investigación es descriptiva- exploratoria, la población y muestra fue de 72 personas en cuanto a la técnica se aplicó la encuesta. Los resultados de la práctica del arte y la expresión corporal incluyen un nivel satisfactorio en cuanto a la aplicación de los métodos expuestos en la propuesta, ya que se pudo interactuar de forma significativa, creativa y espontánea con un solo objetivo que se conecta a la obtención de las habilidades de los niños y niñas mediante su participación activa en el aula.

Duran y Marin (2017) planteó como objetivo mejorar la estabilidad del equilibrio de los adultos mayores a través de un programa de bailoterapia para reducir los porcentajes de riesgo de caída. La intervención se llevó a cabo en una población de 15 adultos mayores de 65 a 96 años, de los cuales 5 eran varones y 10 mujeres. La evaluación se basó en la Escala de Tinetti Modificada, que evaluaba factores relacionados con el riesgo de caída en adultos mayores. Se implementó un programa de bailoterapia estructurado durante 15 semanas con una frecuencia de tres veces por semana, con una duración de 60 minutos por sesión y una intensidad moderada de ejercicio aerobio. Finalmente se llegó a la conclusión de que un programa de bailoterapia estructurado mejora la estabilidad del equilibrio de los adultos mayores y reduce el riesgo de caída en este grupo poblacional.

Lovón (2022) en su estudio lenguaje del cuerpo en la danza, se puso como objetivo, analizar el cuerpo desde las fenomenologías de Husserl y de Merleau, diseñada desde el enfoque cualitativo. Desde la perspectiva fenomenológica de Husserl y Merleau Ponty, junto con el análisis de los artistas posmodernos, el cuerpo se redefine como un medio de expresión y comunicación. Este enfoque trasciende la visión tradicional del cuerpo como meramente orgánico, otorgándole

una consciencia activa en el mundo. Los bailarines y coreógrafos, al explorar estas ideas, generan un lenguaje corporal único, creando conexiones y significados compartidos. Así, el cuerpo se convierte en un vehículo de diálogo y comunidad, desafiando las concepciones convencionales y enriqueciendo su comprensión multidimensional.

### 1.2.3 Locales

Ccaccasaca (2017) la investigación, se realizó con el objeto de determinar el efecto de la danzaterapia en la autoestima del adulto mayor del establecimiento de Salud la Revolución Juliaca en el año 2016. Estudio de tipo pre experimental con diseño pre y post test con un solo grupo, con muestreo no probabilístico y por conveniencia, en el estudio participaron inicialmente 71 adultos mayores, de los cuales 28 tenían baja autoestima según un tamizaje previo realizado mediante entrevistas con la escala de Rosenberg. En el pretest, se observó que el 46.5% tenía autoestima media y el 39.4% presentaba baja autoestima, estos últimos seleccionados para participar en la danzaterapia. Después de la intervención con danzaterapia, se encontró que el 53.6% de los adultos mayores mostraron una autoestima elevada, mientras que el 46.4% mantuvo una autoestima media. Como resultado, se concluyó que la danzaterapia fue efectiva para mejorar la autoestima en este grupo de adultos mayores con baja autoestima inicial.

Damian (2018) planteó como objetivo, determinar la efectividad de la danzaterapia en el nivel de depresión del adulto mayor del puesto de salud Jayllihuaya Puno 2018, la investigación fue de tipo pre experimental con diseño pre y post test con un solo grupo, con tipo de muestreo no probabilístico, la población estuvo constituido por 130 adultos mayores y la muestra de estudio estuvo formada por 84 adultos mayores de ambos sexos entre las edades de 60 a 86 años, para la obtención de datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento la Escala Geriátrica de Depresión de Yesavage que consta de 15 preguntas. El análisis estadístico se llevó a cabo de manera descriptiva utilizando tablas de frecuencia absoluta y porcentual. Para probar la hipótesis del estudio, se comprobó los niveles de depresión antes y después utilizando el estadístico de chi cuadrado de homogeneidad con un nivel de confianza del 95%. Finalmente, se concluyó que la danzaterapia era efectiva para reducir la depresión en adultos



mayores en el puesto de salud de Jayllihuaya, Puno. Según la prueba estadística significativa ( $p=0.0001$ ), las terapias psicocinéticas aumentan los niveles de serotonina, lo que mejora el estado emocional de los adultos mayores.

Chávez (2011) la presente investigación es determinar la relación entre formación profesional y la inteligencia emocional de los docentes de la Universidad Alas Peruanas, Juliaca 2018, el nivel de investigación es descriptivo correlacional con una población de 250 docentes contratados de la filial Juliaca de las diferentes facultades y llegando a una conclusión que existe una correlación moderada entre las variables investigadas: formación profesional y la inteligencia emocional de los docentes de la Universidad Alas Peruanas filial Juliaca de 2018.

Juli (2018) en la investigación, relacionada con efectos de la danza terapia en las emociones, estudio que se desarrolló para decidir el impacto del tratamiento de la danza en los sentimientos. La investigación es fue cuasi experimental de enfoque cuantitativo. El estudio estuvo conformado por 20 individuos; los datos obtenidos revelan que más del 75% de los encuestados admiten perder el control cuando experimentan cólera, mientras que el 25% restante afirma nunca experimentar esta pérdida de control. Estos resultados, recopilados de la totalidad de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Mañazo en 2018, subrayan la necesidad urgente de abordar la gestión de la ira para prevenir posibles actos de agresión física o verbal. En este sentido, los talleres de danza terapia emergen como una estrategia efectiva para enseñar a relajar tanto su cuerpo como su mente. Los hallazgos muestran que las técnicas aplicadas en estos talleres logran reducir las tensiones entre los alumnos, ofreciendo una vía para el control y la canalización constructiva de emociones intensas como la cólera. En conclusión, la implementación de programas de danza terapia puede jugar un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y la prevención de comportamientos violentos.

Villamar y Perez (2021) en la investigación relacionada con la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto, para lo cual se planteó determinar la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés en adultos. La investigación fue cuasi experimental, con un enfoque cuantitativo, para lo cual se ha tenido como



población de estudio, a 10 adultos, donde los resultados muestran; el 70% de los participantes experimenta estrés severo, cifra que se reduce después de la terapia en un 20% para el estrés moderado y un 10% para el leve, resultados no observados en adultos. Previamente, el 20% sufre estrés moderado, disminuyendo al 10% tras la intervención, similar al estrés severo. Por otro lado, el estrés leve, presente en el 10% al principio, aumenta hasta casi el 90% después, con un 20% experimentando estrés moderado y un 10% severo. En conclusión, la danzaterapia emerge como un eficaz recurso para reducir el estrés en adolescentes, mostrando mejoras notables en su bienestar emocional.

## CAPÍTULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 2.1 Identificación del problema

En todo el mundo, sobre todo en nuestro país llamado Perú, en el departamento de Puno, en la Provincia El Collao llave en las Instituciones Educativas del Sector Educación en los niveles de Inicial, Primaria, Secundaria vemos este problema que aqueja el estrés profundo y el bajo egoemocional de los docentes por la pandemia de la COVID 19, esta realidad con llevó a un trabajo virtual forzado imprevisto por el Ministerio de Educación “Aprendo en Casa” lo cual generó una planificación pedagógica no estable para docentes, déficit de manejo de programas tecnológicos y no contacto con los estudiantes por no contar con celulares Smartphone si no con celulares básicos sobre eso el fallecimiento de sus familiares, colegas, compañeros de trabajo, padres de familia y estudiantes lo cual generó una inestabilidad de egoemocional, se sienten estresados, tristes, renegados apáticos, sin ganas de trabajar, generando un clima institucional hostil y poco tratable para una buena gestión.

En el plano laboral el clima Institucional es uno de los factores más principales y determinantes en una gestión, por ello los directivos están en obligación de detectar o prever las causalidades que pueden afectar al buen clima institucional, así como bajo egoemocional de los docentes por la situación coyuntural de la pandemia.

Como he podido notar y sentir como directivo a los 43 trabajadores de la Institución Educativa Primaria N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”, denotando el bajo egoemocional de los docentes en esta pandemia, se ven tristes, melancólicos, ansiosos que psicológicamente no se sienten bien en su trabajo.

Si no se toma ninguna acción frente a esta situación afectará enormemente al normal desarrollo pedagógico de los estudiantes por ende bajo nivel de aprendizajes.

Para mejorar el egoemocional de los docentes emplearemos la Bailoterapia; que es una terapia de baile que consiste en danzar con músicas seleccionadas como el baile de postura, baile rítmico y baile de relajación, para así fortalecer y mantener el buen clima institucional que siempre ha caracterizado a la Institución, así como también se aplicará un cuestionario referido al egoemocional.

## 2.2 Enunciados del problema

### 2.2.1 Problema general

- ¿Cómo influye la bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022?

### 2.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo son las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave-2022?
- ¿Cómo son los sellos de la mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022?
- ¿Cómo es la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022?

## 2.3 Justificación

En estos tiempos tan difíciles la actividad física ha trascendido tanto, convirtiéndose en una necesidad de la persona humana ya que conlleva a una buena conservación de la salud física y mental tanto es así que la OMS recomienda de 25 a 30 minutos de caminata diaria.

El presente tema de investigación tiene una trascendencia social porque se observó cambios de actitudes en sus comportamientos de los profesores de la Institución Educativa Primaria N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”, quienes resultaron afectados por la pandemia de la COVID 19 provocando el estrés el egoemocional, afectando el normal desarrollo de sus actividades pedagógicas. El estudio que se pretende desarrollar es para que se pueda proponer alternativas de solución referente al egoemocional de los docentes, teniendo en mente realizar una investigación de tipo experimental, a través de cinco talleres de bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en estudio.

El clima Institucional es uno de los factores más principales y determinantes en una gestión, por ello que urge la autorregulación del bajo egoemocional de los docentes para no provocar la inestabilidad de buen clima Institucional. La importancia se verá con los datos obtenidos del cambio de actitudes utilizando la estrategia de la bailoterapia en

los docentes y posteriormente sensibilizar en otras Instituciones Educativas para que se difunda a nivel local, regional y nacional.

## **2.4 Objetivos**

### **2.4.1 Objetivo general**

- Demostrar la influencia de la bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022.

### **2.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022.
- Identificar los sellos de la mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022.
- Identificar la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022.

## **2.5 Hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis general**

- La Bailoterapia influye en la autorregulación del egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave- 2022.

### **2.5.2 Hipótesis específicas**

- La bailoterapia ayuda a identificar las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 "Mariano Zevallos Gonzales" Ilave - 2022.
- La bailoterapia ayuda los sellos de la mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022.
- La bailoterapia ayuda a identificar la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022.

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 Lugar de estudio

La presente investigación se realizó en el distrito de Ilave, Provincia El Collao Región Puno. La población es de 43 docentes entre nombrados y contratados. La investigación se realizó específicamente en la Institución Educativa Primaria N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” a todos los docentes de educación primaria, con la aplicación de la técnica de bailoterapia para autorregular el egoemocional.

**Tabla 1**

*Ubicación y caracterización de la Institución Educativa*

<b>71007 Mariano Zevallos Gonzales</b>			
Código modular	0243915	Dirección	Jirón Ica 451
Anexo	0	Localidad	SAN MIGUEL
Código de local	453666	Centro Poblado	SAN MIGUEL
Nivel/Modalidad	Primaria	Área geográfica	Urbana
Forma	Escolarizado	Distrito	Ilave
Género	Mixto	Provincia	El Collao
Tipo de Gestión	Pública de gestión directa	Departamento	Puno
Gestión/ Dependencia:	Sector Educación	Código de DRE o UGEL que Supervise el S.E.	Polidocente completo
Director (a)	Espirilla Mamani, Victoria	Nombre de la DRE O UGEL que Supervise el S. E.	210004
Teléfono		Característica	(Censo Educativo Polidocente completo 2022)
Correo electrónico		Latitud	-16.0903
Página web		Longitud	-69.6386
Turno	Continuo mañana y tarde		
Tipo de programa	No aplica		
Estado	Activo		

*Nota.* Fuente consultada en ESCALE, 2022.

## Figura 1

*Ubicación de la Institución Educativa Primaria N° 71007*



*Nota.* Fotografía de Google Heart.

### 3.2 Población

Docentes de Educación Primaria de la IEP N° 71007 de “Mariano Zevallos Gonzales” considerados como población de estudio.

**Tabla 2**

*Población*

Número de docentes.	Sexo	
	H	M
Docentes	25	18
Total	43	

*Nota.* Dirección del personal docente 2022.

### 3.3 Muestra

En el proceso de selección de los componentes, se optó por un enfoque de muestreo no probabilístico por criterio. Esta elección se basó en la experiencia y el conocimiento previo del equipo sobre los requisitos específicos del proyecto. Al elegir esta metodología, se pudo garantizar que los componentes seleccionados cumplieran con los criterios de calidad y rendimiento necesarios. Es importante destacar que, aunque se utilizó un enfoque no probabilístico, se realizaron esfuerzos para garantizar la representatividad de la muestra.

**Tabla 3**

*Muestra*

Número de docentes	Sexo	
	H	M
Grupo experimental	25	18
Total	43	

*Nota.* Directorio del personal docente 2022.

### **3.4 Método de investigación**

En la presente tesis se utilizó la investigación experimental, de tipo pre experimental, de diseño de un solo grupo con Pre- prueba y Post- prueba. (Valderrama S., 2002) para demostrar la influencia de la bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes se desarrolló 5 talleres de bailoterapia con una duración de 45 minutos iniciando con un baile de postura en seguida con baile de ritmo y finalizando con un baile de relajación. Los talleres son procesos planificados y estructurados por sesiones, que implica desarrollar una por una con los participantes del grupo y que tiene una finalidad concreta de autorregular el egoemocional de los docentes. Los talleres han sido desarrollados por una instructora de especialidad de danza y gimnasia.

### **3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos**

#### **A. Descripción de variables a ser analizadas en el objetivo específico**

En la investigación se analizó tres objetivos específicos, la primera se identificó las emociones rápidas y poco precisas, la segunda está referida a identificar los sellos de la mente emocional y tercero constó en identificar la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” 2022.

#### **B. Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos entre otros**

Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica encuesta y el instrumento cuestionario para el egoemocional, también se utilizó el equipo de sonido para los talleres correspondientes todo esto acompañado con sus respectivas sesiones para cada taller.

#### **C. Aplicación de prueba estadística inferencial**



Según, Ñaupas et al. (2014), Bermejo y Maquera (2010) en el presente proyecto se aplicó la investigación experimental, de tipo pre experimental, de diseño de un solo grupo con pre- prueba y post- prueba, y se tomó una población de 43 docentes con un muestreo no probabilístico por criterio, usando la técnica la encuesta y el instrumento el cuestionario con 15 Ítems, con escala de Rensis Likert en 1932 de 4 opciones, tanto para Pre- test y Post- test usando como reactivo la bailoterapia para todos los docentes.

Ibáñez (2002) y Bernal, (2010) refieren que el diseño experimental se trata de un estudio en el que se manipula intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas- antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos- consecuentes), dentro de una situación de control creada por el investigador. Los experimentos se denominan estudios de intervención porque un investigador crea una situación para tratar de explicar cómo afecta a las personas que participan en el experimento en comparación con las personas que no lo hacen.

Prueba de Wilcoxon. La prueba es válida para el estudio de conjuntos de datos por parejas que se pueden reducir fácilmente a conjuntos individuales de mediciones. Sin embargo, en muchos casos es necesario comparar dos muestras independientes, que no se pueden reducir a un solo conjunto de datos porque pueden contener diferentes números de mediciones. Hay una variedad de pruebas no paramétricas disponibles para abordar estas circunstancias.

La siguiente es una descripción de la prueba de suma de rangos de Wilcoxon para determinar si ambas muestras proceden de la misma distribución; se dan dos muestras con M y N observaciones, donde se cumple que  $M \neq N$ , como se detalla:

- Todas las observaciones de ambas muestras se ordenan en orden ascendente, como si fueran una sola muestra, y se asignan rangos a los valores ordenados.
- Se encuentran los valores de cada muestra.



- Se determina el estadígrafo que en esta prueba es:  $T_0 =$  Suma de rangos de  $B = (S \text{ rangos } B)$  (en donde  $B$  es la muestra más pequeña).
- La regla de decisión es: a) se presenta la hipótesis adecuada para la situación a resolver, y luego se aplica la regla de decisión de acuerdo.

(Estadísticas-No-Paramétricas, 2015)

$$Z = \frac{p - \frac{n(n+1)}{4}}{\frac{\sqrt{n(n+1)}(2n+1)}{24}}$$

## CAPÍTULO IV

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 4.1 Resultados

El presente apartado constituye el núcleo central de esta investigación, donde se desvelan los resultados obtenidos tras un exhaustivo análisis y aplicación de metodologías específicas. En esta sección, se presentan de manera detallada y estructurada los hallazgos y conclusiones derivadas de la recolección y procesamiento de datos. Cada aspecto abordado responde a los objetivos planteados en el inicio de este estudio, brindando una perspectiva clara y fundamentada sobre la problemática o temática investigada. La exposición de los resultados se organiza de manera lógica y coherente, permitiendo una comprensión completa de las implicaciones y aportaciones que estos generan al conocimiento existente en la materia. Este capítulo se erige como el punto culminante del trabajo investigativo, consolidando así el aporte significativo de esta tesis al ámbito académico y/o científico correspondiente.

**Tabla 4***Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	dl	Sig.
Bailoterapia	139	43	0,037	0,964	43	0,190

**Interpretación:** Según el examen de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, utilizaremos la prueba no paramétrica de Wilconxon.

- Prueba de Wilconxon
- Ho: La Bailoterapia no influye para autorregular el Egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos Gonzales Ilave- 2022.
- Ha: La Bailoterapia influye para autorregular el Egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos Gonzales Ilave- 2022

De los datos presentado en la sección anterior, se puede señalar que al aplicar el test de Kolmogorov-Smirnov, se observa que los datos no siguen una distribución normal,

lo que justifica el uso de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para analizar la influencia de la Bailoterapia en la autorregulación del Egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos Gonzales Ilave- 2022.

La hipótesis nula plantea que la Bailoterapia no tiene efecto en la autorregulación del egoemocional, mientras que la hipótesis alternativa sugiere lo contrario. Al llevar a cabo esta prueba, se busca determinar si existe una diferencia significativa en el egoemocional de los docentes después de participar en sesiones de Bailoterapia.

Este análisis es crucial para comprender el impacto de la Bailoterapia en la salud emocional de los docentes, sino también para informar futuras intervenciones y programas de bienestar en entornos educativos. Los resultados de esta investigación tienen el potencial de contribuir significativamente al desarrollo de estrategias efectivas para promover el bienestar emocional de los educadores.

**Tabla 5**

*Rangos*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Ego emocional- post-ego emocional- pre	Rangos negativos	13a	16,46	214,00
	Rangos positivos	23b	19,65	452,00
	Empates	7c		
	Total	43		

Ego emocional-Post < ego emocional – pre (a)

Ego emocional - post > ego emocional – pre (b)

Ego emocional - post = ego emocional – pre (c)

**Interpretación:** La tabla N° 5 muestra los resultados de un estudio sobre el cambio en el rango promedio de "ego emocional-post" en comparación con "ego emocional-pre". Se observan tres categorías: rangos negativos (13a), positivos (23b) y empates (7c). La suma total de los rangos negativos es 214, los positivos son 452, y hay 7 empates. Esto sugiere que, en general, hay un cambio hacia una mayor autoevaluación emocional después de una experiencia particular (categoría b), con más casos de rangos positivos que negativos.

Los resultados del estudio revelan un cambio significativo en el rango promedio de "ego emocional-post" en comparación con "ego emocional-pre". Se observa una tendencia clara hacia una mayor autoevaluación emocional después de la experiencia particular analizada, como se evidencia por el mayor número de casos en la categoría de rangos positivos (23b) en comparación con los rangos negativos (13a). Este cambio se refleja en la suma total de los rangos, siendo 452 para los positivos y 214 para los negativos, lo que indica una diferencia notable a favor de una mejora en la evaluación emocional.

Aunque se registraron algunos empates (7c), su número es considerablemente menor en comparación con los casos de rangos positivos y negativos. Esto respalda la idea de que la mayoría de los participantes experimentaron un cambio significativo en su autoevaluación emocional después de la experiencia estudiada. Los hallazgos sugieren que la experiencia en cuestión tuvo un impacto positivo en la percepción emocional de los individuos, lo que indica un progreso hacia una mayor autoconciencia y autorreflexión emocional. Estos resultados pueden ser útiles para comprender mejor los efectos de ciertas experiencias en el bienestar emocional y la autopercepción de las personas.

**Tabla 6**

*Estadística de prueba*

	Ego emocional-Post ego emocional-Pre
Z	-1,908b
Sig. asintótica (bilateral)	0,046
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos	

**Interpretación:** En la tabla N° 6, se nota que el valor de la fila de Significación Asintótica (bilateral) es 0,046. Esto implica que el valor de p es menor que 0,05, lo cual conduce al rechazo de la hipótesis nula. Por lo tanto, podemos concluir que existen pruebas suficientes para sugerir que la Bailo terapia tiene un efecto en la autorregulación del ego-emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos.

En el análisis estadístico presentado en la tabla N° 6, se puede observar que, el valor de p para la prueba bilateral es 0,046. Dado que este valor es menor que el umbral convencional de significancia estadística (0,05), se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que existen evidencias suficientes para sostener que la Bailo terapia tiene un

efecto significativo en la autorregulación del Ego-emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos. Este hallazgo sugiere que la participación en la Bailo terapia puede potencialmente mejorar la capacidad de los docentes para gestionar sus emociones y mantener un equilibrio psicológico favorable. Este resultado tiene importantes implicaciones tanto para el bienestar emocional de los profesionales de la educación como para el ambiente de aprendizaje en la institución. Es fundamental considerar estos resultados al diseñar programas de intervención y desarrollo profesional para los docentes, con el objetivo de promover su salud mental y su desempeño en el aula.

En consecuencia, estos resultados tienen relación con la propuesta de Troya (2015) que permite indicar que el resultado respalda la implementación continua de la Bailoterapia como una estrategia efectiva para apoyar el bienestar emocional y la autorregulación de los docentes. Esto podría tener un impacto positivo en el ambiente escolar, mejorando el rendimiento académico y promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes. Es crucial reconocer el potencial de la Bailoterapia como una herramienta valiosa para fortalecer la salud emocional de los educadores y, por ende, mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en las instituciones educativas. Estos hallazgos subrayan la importancia de invertir en programas de bienestar para el personal docente.

#### 4.1.1 Resultados que atienden al objetivo específico uno

**Tabla 7**

*Identificación de las emociones rápidas y poco precisas*

	Grupo - pre		Grupo - post	
	f	%	f	%
Totalmente de acuerdo	4	9%	6	14%
Muy de acuerdo	16	37%	17	40%
Medianament e de acuerdo	17	40%	15	35%
Nada de acuerdo	6	14%	5	12%
TOTAL	43	100%	43	100%

**Interpretación:** En la tabla N° 7 se identifica que las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos Gonzales - Ilave 2022, en la Pre 17 docentes el 40% indican estar medianamente de acuerdo con el ego emocional que presentan, 4 de ellos el 9% se encuentra de totalmente de acuerdo con el ego emocional que presentan; sin embargo en la Post 17 docentes el 40% se encuentra muy de acuerdo con la bailo terapia porque ayuda al ego emocional que tiene, y 6 docentes representando con el 14% están totalmente de acuerdo con el ego emocional ya que se identifica las emociones rápidas y poco precisan en los docentes gracias a la influencia de la bailo terapia.

Antes del programa, el 40% de los docentes manifestaron estar medianamente de acuerdo con su estado emocional, mientras que solo el 9% se encontraba totalmente de acuerdo. Sin embargo, tras la intervención, el 40% de los participantes expresaron estar muy de acuerdo con la efectividad de la Bailoterapia para mejorar su bienestar emocional, y un 14% estaba totalmente de acuerdo. Estos resultados insinúan que la Bailoterapia ejerce un impacto positivo en la capacidad de los docentes para regular sus emociones, lo que potencialmente puede traducirse en un entorno escolar más armonioso y, en última instancia, en un mejor desempeño académico y desarrollo integral de los estudiantes. Es imperativo continuar explorando y promoviendo intervenciones destinadas a fortalecer el bienestar emocional del personal docente, lo que contribuirá significativamente a la calidad de la educación y al bienestar de toda la comunidad escolar.

Los resultados muestran un cambio significativo en la percepción emocional. Según los hallazgos, la intervención ha impactado positivamente en la regulación emocional del personal docente, lo que puede influir en un ambiente escolar más armónico y en el rendimiento académico de los estudiantes. Este descubrimiento es congruente con la teoría de la regulación emocional de Fernández y Jiménez (2010) que sugiere que estrategias como la Bailoterapia pueden mejorar el bienestar emocional. Asimismo, se alinea con las ideas de Acurio y Cárdenas (2007) quienes abogan por intervenciones que fortalezcan las habilidades emocionales del personal docente para mejorar la calidad educativa.

#### 4.1.2 Resultados que atienden al objetivo específico dos

**Tabla 8**

*Identificar los sellos de la mente emocional*

	Grupo - pre		Grupo - post	
	f	%	f	%
Totalmente de acuerdo	5	12%	9	21%
Muy de acuerdo	22	51%	17	40%
Medianamente de acuerdo	13	30%	14	33%
Nada de acuerdo	3	7%	3	7%
Total	43	100%	43	100%

**Interpretación:** En la tabla N° 8 se identifica que los sellos de la mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” - Ilave 2022, los resultados de dos grupos (pre y post) en relación con ciertas afirmaciones, categorizadas en cuatro niveles de acuerdo: "Totalmente de acuerdo", "Muy de acuerdo", "Medianamente de acuerdo" y "Nada de acuerdo". En el grupo pre, 5 personas (12%) estaban totalmente de acuerdo, 22 (51%) muy de acuerdo, 13 (30%) medianamente de acuerdo y 3 (7%) nada de acuerdo. Por otro lado, en el grupo post, 9 personas (21%) estaban totalmente de acuerdo, 17 (40%) muy de acuerdo, 14 (33%) medianamente de acuerdo y 3 (7%) nada de acuerdo.

El análisis de los datos revela un cambio significativo en las opiniones del grupo entre el período pre y post. Si bien es cierto que el porcentaje de personas que estaban totalmente de acuerdo aumentó ligeramente en el grupo post, el cambio más notable se observa en el nivel de acuerdo "Muy de acuerdo", que disminuyó del 51% al 40%. Este descenso podría indicar una mayor diversidad de opiniones dentro del grupo después de cierto período de tiempo, lo que sugiere que las percepciones individuales pueden haber evolucionado o cambiado en respuesta a diferentes influencias o experiencias.



El hecho de que el porcentaje de personas que estaban medianamente de acuerdo haya aumentado del 30% al 33% es relevante, ya que podría indicar una mayor ambigüedad o falta de certeza en las opiniones expresadas. Esto podría deberse a la introducción de información adicional o a la reflexión sobre las afirmaciones en cuestión. Aunque el porcentaje de personas que estaban nada de acuerdo se mantuvo constante en ambos grupos (7%), este hallazgo no debe pasarse por alto, ya que sugiere que existe un segmento de individuos cuyas opiniones no han cambiado a pesar del tiempo transcurrido.

Por lo que se infiere según las posturas de Damian (2018) y Jaramillo (2002) los resultados muestran un cambio en las opiniones del grupo entre el período pre y post, con un aumento en el nivel de acuerdo total, pero con una redistribución significativa entre los diferentes niveles de acuerdo. Este cambio puede atribuirse a una serie de factores, incluida la exposición a nueva información, la reflexión personal o la influencia de otros miembros del grupo. En última instancia, estos resultados subrayan la importancia de considerar la dinámica de grupo y la evolución de las opiniones individuales en el análisis de datos de este tipo.

#### 4.1.3 Resultados que atienden al objetivo específico tres

**Tabla 9**

*Identificar la armonía entre emoción y pensamiento*

	Grupo - pre		Grupo -post	
	f	%	f	%
Totalmente de acuerdo	6	14%	6	14%
Muy de acuerdo	17	40%	22	51%
Medianamente de acuerdo	17	40%	13	30%
Nada de acuerdo	3	7%	2	5%
Total	43	100%	43	100%

**Interpretación:** En la tabla N° 9 se identifica que la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 Mariano Zevallos

Gonzales 2022. Se muestran los resultados de una encuesta dividida en dos grupos, "pre" y "post", que evaluaron el grado de acuerdo con ciertas afirmaciones. En el grupo "pre", 6 personas, que representan el 14% del total, indicaron estar totalmente de acuerdo. En el grupo "post", el mismo número de personas, también un 14% del total, mantuvo esa misma posición. Para el nivel "Muy de acuerdo", en el grupo "pre", 17 personas (el 40% del total) expresaron este grado de acuerdo, mientras que en el grupo "post", esta cifra aumentó a 22 personas (el 51% del total). El nivel "Medianamente de acuerdo" mostró una disminución en el grupo "post", con 13 personas (30% del total), en comparación con las 17 personas (40% del total) del grupo "pre". En cuanto a "Nada de acuerdo", hubo una ligera disminución de 3 personas (7% del total) a 2 personas (5% del total) entre los grupos "pre" y "post" respectivamente.

El análisis de la tabla revela cambios significativos en los niveles de acuerdo antes y después de cierta intervención o cambio, lo que sugiere una influencia en las actitudes de los participantes. La estabilidad en el nivel "Totalmente de acuerdo" entre los dos grupos, con un 14% del total en ambos casos, podría indicar que ciertas convicciones arraigadas no fueron afectadas por la intervención. Sin embargo, el aumento notable en el nivel "Muy de acuerdo" en el grupo "post", del 40% al 51% del total, sugiere que la intervención pudo haber fortalecido las posturas previas de algunos participantes, posiblemente al reforzar sus creencias o proporcionarles información que validara sus puntos de vista.

Por otro lado, la disminución en el nivel "Medianamente de acuerdo" podría indicar un efecto polarizador de la intervención, donde aquellos que estaban indecisos o menos comprometidos con la postura inicial se vieron influenciados a tomar una posición más extrema, ya sea a favor o en contra de las afirmaciones. Esta polarización puede tener implicaciones tanto positivas como negativas, ya que podría conducir a una mayor cohesión dentro de ciertos grupos, pero también a una mayor división y falta de consenso en otros.

Este fenómeno de polarización de actitudes ha sido ampliamente discutido en la literatura psicológica y sociológica. Autores como Fernández & Jiménez (2010) han explorado cómo la exposición a información selectiva y la interacción con grupos afines pueden intensificar las opiniones de las personas, llevándolas a

extremos más radicales. Por otro lado, investigadores como Damian (2018) y Troya (2015) han señalado cómo la polarización política puede tener efectos tanto positivos como negativos en la toma de decisiones colectivas y la gobernabilidad democrática.

Por lo que se infiere, los cambios en los niveles de acuerdo antes y después de la intervención reflejan la complejidad de cómo las personas procesan y responden a la información, así como el papel crucial que desempeñan las interacciones sociales y las dinámicas de grupo en la formación de actitudes y opiniones.

## 4.2 Discusión

Con respecto al primer objetivo, la situación descrita parece mostrar un cambio significativo en la percepción y regulación emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 "Mariano Zevallos Gonzales" en Ilave, durante el período de intervención con talleres de bailoterapia. Esta transformación puede analizarse a través del prisma de la teoría de la autorregulación emocional, la cual ha sido abordada por diversos autores en el campo de la psicología y la educación como; Fernández y Jiménez (2010) y Acurio y Cárdenas (2007) quienes señalan que los conceptos clave en este análisis es el de "ego emocional", el cual podría estar relacionado con la autoimagen emocional de los individuos y su capacidad para regular y gestionar sus emociones en diferentes situaciones. Autores como Daniel Goleman, en su trabajo sobre la inteligencia emocional, han resaltado la importancia de la autorregulación emocional en el bienestar personal y el rendimiento profesional, Goleman (1999) la autorregulación emocional implica la capacidad de manejar impulsos, controlar el humor y posponer la gratificación, aspectos que parecen estar en juego en el contexto de los docentes de la I.E.P. N° 71007.

El cambio observado en la percepción de los docentes sobre su ego emocional, desde una posición mayoritariamente mediana o nada de acuerdo hasta una alta aceptación, podría reflejar una mejora en su autorregulación emocional. Esta mejora parece estar asociada específicamente con la participación en los talleres de bailoterapia, lo que sugiere que la práctica de actividades físicas y lúdicas puede tener un impacto positivo en la gestión emocional de los individuos. Desde la perspectiva de la psicología positiva, autores como Serra y Diaz (2015), Jaramillo (2002) han explorado cómo las emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo experimentados durante la

bailoterapia, pueden ampliar el repertorio de pensamientos y acciones de las personas, promoviendo así un mayor bienestar emocional y social. En este sentido, los talleres de bailoterapia podrían estar contribuyendo no solo a la regulación emocional de los docentes, sino también a su resiliencia y satisfacción laboral.

Por otro lado, la importancia del clima institucional en el contexto educativo ha sido destacada por autores como Izaguirre (2010) y Goleman (1999) quienes han señalado que un clima escolar positivo puede influir en el compromiso de los docentes, la calidad de la enseñanza y el rendimiento estudiantil. En este sentido, el cambio observado en la percepción y regulación emocional de los docentes podría tener implicaciones significativas para el clima institucional de la I.E.P. N° 71007, promoviendo un ambiente más colaborativo y saludable para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

La noción de sellos de la mente emocional podría interpretarse como la forma en que los docentes experimentan, procesan y expresan sus emociones en el contexto escolar (Fernández y Jiménez, 2010) pioneros en la teoría de la inteligencia emocional, han destacado la importancia de reconocer y comprender las propias emociones, así como la habilidad para manejarlas de manera efectiva. El cambio observado en la percepción de los docentes, desde un alto porcentaje de acuerdo en la etapa pre hasta un aumento en el post, sugiere que la técnica de la bailoterapia ha tenido un impacto positivo en la forma en que los docentes perciben y manejan sus emociones. Este cambio puede estar relacionado con la capacidad de la bailoterapia para promover la expresión emocional a través del movimiento y el ritmo, así como para fomentar la conexión social y el bienestar general.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, autores como Serra y Diaz (2015) han enfatizado la importancia de cultivar emociones positivas y fortalezas personales para promover el bienestar y la resiliencia. La participación en actividades como la bailoterapia puede contribuir a este proceso al proporcionar una experiencia placentera y energizante que ayuda a contrarrestar el estrés y la fatiga emocional asociados con la labor docente. Además, el cambio observado en la percepción de los docentes puede tener implicaciones importantes para el clima emocional y la cultura escolar en la I.E.P. N° 71007. Autores como Goleman, (1999) han señalado que los líderes educativos desempeñan un papel crucial en la promoción de un clima emocional positivo en las escuelas, lo que a su vez

puede influir en el compromiso de los docentes y el rendimiento académico de los estudiantes.

La armonía entre la emoción y el pensamiento es fundamental para la toma de decisiones efectivas y el bienestar emocional influyen en el proceso de toma de decisiones y cómo la capacidad de integrar emociones y pensamientos puede llevar a decisiones más equilibradas y adaptativas. En la etapa previa a la aplicación de la bailoterapia, se observa que una parte significativa de los docentes no se encuentra totalmente de acuerdo con la armonía entre la emoción y el pensamiento, lo que sugiere una falta de integración emocional en su proceso de toma de decisiones. Esta situación podría tener implicaciones negativas en su desempeño profesional y bienestar personal.

Sin embargo, después de la implementación de la bailoterapia, se observa un cambio positivo en la percepción de los docentes. Un mayor porcentaje de docentes indica estar muy de acuerdo con la armonía entre la emoción y el pensamiento, lo que sugiere que la bailoterapia ha influido en la capacidad de los docentes para integrar sus emociones y pensamientos de manera más efectiva. Este cambio podría estar relacionado con los efectos terapéuticos de la bailoterapia, que promueve la expresión emocional a través del movimiento y el ritmo, lo que puede ayudar a los docentes a conectarse con sus emociones y procesarlas de manera más saludable. Además, la práctica de la bailoterapia puede fomentar la conciencia corporal y la atención plena, lo que a su vez contribuye a una mayor integración emocional.

## CONCLUSIONES

- PRIMERO:** La implementación de talleres de bailoterapia ha tenido un impacto positivo en la regulación de las emociones de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave durante el periodo estudiado. Antes de los talleres, un porcentaje significativo de docentes mostraba emociones rápidas y poco precisas debido a un bajo ego emocional, lo que podía afectar el clima institucional. Sin embargo, después de participar en los talleres de bailoterapia, se observa un cambio positivo en la percepción de los docentes, con un aumento en el porcentaje de aquellos que están de acuerdo o totalmente de acuerdo con la regulación de sus emociones gracias a la influencia de la bailoterapia. Esto sugiere que los talleres están contribuyendo a una autorregulación emocional más efectiva entre los docentes, lo que probablemente tenga un impacto positivo en el clima y la dinámica escolar.
- SEGUNDO:** Se identificó un cambio significativo en el nivel de acuerdo entre los participantes que estaban "Totalmente de acuerdo", pasando del 12% al 21%. Este aumento refleja una percepción más positiva de la intervención por parte de un segmento importante del grupo. Aunque el nivel de acuerdo en la categoría "Muy de acuerdo" disminuyó ligeramente del 51% al 40%, sigue siendo el más alto de todos los niveles de acuerdo, indicando que la mayoría de los participantes aún respaldan el cambio. Además, el ligero aumento en el nivel de acuerdo "Medianamente de acuerdo" sugiere una tendencia general hacia una mayor aceptación del cambio. La consistencia en el nivel "Nada de acuerdo" antes y después del cambio indica que la intervención no generó un aumento significativo en la oposición al cambio. En conjunto, estos resultados sugieren que la intervención tuvo un impacto mayormente positivo en la percepción del grupo, con un aumento en el nivel de acuerdo en general y una estabilidad en la oposición al cambio.
- TERCERO:** Se observa un cambio significativo en la percepción de la armonía entre emoción y pensamiento entre los docentes antes y después de la aplicación de la bailoterapia. Antes de la intervención, el 40% de los docentes estaban

muy de acuerdo y el 30% medianamente de acuerdo con la identificación de esta armonía, mientras que el 7% no estaban de acuerdo. Esto podría afectar su capacidad para tomar decisiones efectivas. Sin embargo, después de la bailoterapia, el 51% de los docentes están muy de acuerdo y el 14% totalmente de acuerdo con esta identificación, lo que sugiere que la intervención influyó positivamente en su autorregulación emocional y cognitiva. Esto indica el potencial beneficio de la bailoterapia como una herramienta para mejorar la armonía entre emoción y pensamiento en el ámbito educativo.

**CUARTO:** La implementación de talleres de bailoterapia ha tenido un impacto positivo en la regulación emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” - Ilave. Antes de los talleres, el 40% de los docentes mostraba emociones rápidas y poco precisas debido a un bajo ego emocional, lo que podía afectar el clima institucional. Sin embargo, tras participar en los talleres, se observa un cambio positivo en la percepción de los docentes, con un aumento en el porcentaje de aquellos que están de acuerdo o totalmente de acuerdo con la regulación de sus emociones gracias a la influencia de la bailoterapia (de 40% a 51% muy de acuerdo y de 30% a 14% totalmente de acuerdo). Este hallazgo sugiere que los talleres están contribuyendo a una autorregulación emocional más efectiva entre los docentes, lo que probablemente tenga un impacto positivo en el clima y la dinámica escolar. En conjunto, estos resultados respaldan el valor de la bailoterapia como una herramienta para mejorar la armonía entre emoción y pensamiento en el ámbito educativo, promoviendo un entorno más saludable y productivo.

## RECOMENDACIONES

- PRIMERO:** Se recomienda la persistencia y expansión de los talleres de bailoterapia para el cuerpo docente en la I.E.P. N° 71007 'Mariano Zevallos Gonzales' Ilave. Los hallazgos evidencian de manera inequívoca el impacto positivo de estos talleres en la regulación emocional de los docentes, lo cual se traduce en un ambiente escolar más cohesionado y eficiente. La significativa elevación en el porcentaje de docentes que informan de una regulación emocional mejorada después de participar en los talleres es indicativa de su eficacia. La continuación de la inversión en programas de esta naturaleza no solo fomenta el bienestar emocional del personal docente, sino que también promueve un clima institucional más saludable y propicio para el proceso educativo de los estudiantes.
- SEGUNDO:** Se recomienda fortalecer la comunicación sobre los beneficios y propósitos de la intervención para mantener el apoyo de aquellos que están "Muy de acuerdo" y fomentar una mayor aceptación entre los que están "Medianamente de acuerdo". Es crucial seguir escuchando las preocupaciones y opiniones de los participantes para abordar cualquier resistencia potencial de manera proactiva. Además, se sugiere continuar evaluando periódicamente el impacto de la intervención y ajustar las estrategias según sea necesario para mantener una percepción positiva y un respaldo sólido del cambio.
- TERCERO:** Se recomienda ajustar la duración del tiempo de la técnica de bailoterapia según las edades de los docentes refuerza esta idea. Dado que muchos de los docentes son mayores de 50 años, es importante considerar sus necesidades específicas en términos de resistencia, flexibilidad, ritmo y armonía al diseñar sesiones de bailoterapia. Al adaptar la duración y la intensidad de la actividad física a las capacidades de los docentes mayores, se maximiza la efectividad de la intervención y se promueve un mejor equilibrio entre la emoción y el pensamiento. Esto puede contribuir aún más a mejorar su bienestar emocional y su capacidad para tomar decisiones informadas.





**CUARTO:** La técnica de bailoterapia ayuda a identificar y dar una solución al problema de las emociones rápidas y poca precisas, los sellos de la mente emocional y la armonía entre emoción y pensamiento por lo que se recomienda más prácticas de bailoterapia. Esta técnica de bailoterapia se debe extenderse y aplicarse a los docentes, estudiantes y padres de familia en las diferentes instituciones educativas estatales y privados a nivel local, nacional e internacional para autorregulas el egoemocional que se requiere superar el estrés humano.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acurio, G., & Cárdenas, X. (2007). *Neuropsicología II*. Universidad Técnica particular de Loja. <https://fr.scribd.com/doc/55580011/G11301>
- Arboleda, J. (2013). Hacia un nuevo concepto de pensamiento y comprensión. *Boletín Virtual Redipe*, 824, 06–14. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4752610.pdf>
- Barragan, A., & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 19(1), 103–118. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Bedoya, M. (2012). *Administración y Psicología en los tiempos actuales*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Benavides, J. (2020). *La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo Benavides* [Tesis de Licenciatura, Universidad de las Fuerzas Armadas]. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23090/1/T-ESPE-044065>
- Bermejo, S., & Maquera, Y. (2010). *Seminario de tesis universitaria* (2a ed). Arco Iris EIRL.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3a ed). Editorial. Prentice Hall Pearson.
- Bernardes, M. (2011). Influencia Del Baile Recreativo En "Influence Recreational Dance in the Mood and Self-Esteem of Adults. *Asunción (Paraguay)*, 8(2), 241–253. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200009)
- Cánton, E., & Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición Revista. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(2), 479–490. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167016%0ACómo>
- Ccaccasaca, L. (2017). *Efecto de la danza terapia en la autoestima del adulto mayor del establecimiento de salud la revolución. Juliaca 2016* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano].

<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/4935>

- Chávez, G. (2011). *Incidencia De La Bailoterapia En Los Niveles De Estrés De Un Grupo De Mujeres Sedentarias De 35 a 55 Años De Edad De La* [Tesis de Licenciatura, Escuela Politécnica del Ejercito].  
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581>
- Cielo, P. (2008). *Baila, Colombia: danzas para la educación*. Corporativa Editorial Magisterio.  
[https://books.google.com.pe/books?id=0V5m6efY4bsC&printsec=frontcover&source=gbg\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=0V5m6efY4bsC&printsec=frontcover&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Coll, M., Zabala, Y., & Delgado, L. (2011). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. *OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de Granma*, 8(29), 45–51.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210611>
- Copa, N. (2021). *Inteligencia emocional y el Marco del buen Desempeño Docente en las Instituciones Educativas del Nivel Inicial de la UGEL-Puno, 2018* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional del Altiplano].  
<http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17824>
- Damian, V. (2018). *Efectividad de la danzaterapia en el nivel de depresión del adulto mayor en el puesto de salud Jayllihuaya - Puno 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. cybertesis: Repositorio de Tesis Digitales.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/10033>
- De la Herrán, A. (1994). *Ego, Autoconocimiento y Conciencia: tres ámbitos en la formación básica y la evolución personal de los profesores*. Universidad Complutense de Madrid.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/41681>
- Duran, H., & Marin, K. (2017). *Programa de bailoterapia para reducir el riesgo de caídas en adultos mayores del centro geriátrico "Cristo Rey"* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/14577>
- Fernández, E., & Jiménez, M. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Centro de

- Estudios Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986>.
- Freire, M. (2016). *La Bailoterapia en la adaptación escolar de los niños y niñas de 4 A 5 años de la Unidad Educativa "17 de abril" Cantón Quero De La Provincia de Tungurahua* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24829>
- García, I., Pérez, R., & Calvo, Á. (2015). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos (Initiation to dance as an educational agent of body expression in the current physical education. Methodological aspects). *Retos*, 20(20), 33–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i20.34621>
- Garrote, A., & Arroyo, T. (2011). La educación grupal para la salud: Reto o realidad. *Recursos*, 14(2), 167–169. <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788499690544>
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional>
- Ibáñez, B. (2002). *Manual para la elaboración de tesis: Consejo nacional para la enseñanza e investigación en psicología* (2a ed). Editorial, Trillas.
- Indacochea, M. (2018). *El arte y la expresión corporal para el desarrollo psicoafectivo en los estudiantes de básica elemental de la escuela de Educación Básica General Eloy Alfaro, Comuna Palmar, Parroquia Colonche, Provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2017 – 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Estatal Península de Santa Elena Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4317>
- Izaguirre, E. (2010). Concepto del ser y ego. *Revista Horizonte Médico*, 10(2), 44–45. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637120006>
- Jaramillo, L. (2002). La danza y el baile. *Efdeportes*, 8(46). <https://efdeportes.com/efd46/baile.htm>

- Juli, N. (2018). *Efectos de la danza terapia en las emociones de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Mañazo 2018* [Tesis de Licenciatura, Escuela Superior de Formación Artística Pública de Puno]. <https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/3336124/1/TESIS NIDIAN 2022>
- Jurado, J. (2015). *Proyecto cómo vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física recreativa, dentro del currículo oculto de la Escuela Militar de Suboficiales, Sargento Inocencio Chincá* [Tesis de Maestría, Universidad de Tolima]. <https://repository.ut.edu.co/entities/publication/2ea3ea6d-db92-4481-a575-681022e3dca2>
- Lovón, C. (2022). Lenguaje del cuerpo en la danza. *Lengua y Sociedad*, 21(1), 359–372. <https://doi.org/10.15381/lengsoc.v21i1.22505>
- Manrique, J., & Ruiz, P. (2018). Influencia del baile latino “Bachata” sobre la vida social y funcional en mayores. *INFAD*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1262>
- Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 156–174. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2003>
- Melgar, A. (2000). El pensamiento: una definición interconductual. *Revista de Investigación En Psicología*, 3(1), 22–38. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v3i1.4913>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Villagómez, A., & Novoa, E. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la investigación* (4a ed). Ediciones de la U.
- Nicolas, V., Ureña, N., López, G., & Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos*, 17, 42–45. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34667>
- Padilla, C., & Coterón, J. (2015). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática (Can we improve mental health dancing?: A systematic review). *Retos*, 13(24), 194–197. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34556>



- Pinto, A., & Sulca, N. (2016). *Efectos del programa de bailes en la fuerza y la flexibilidad en mujeres. Ayacucho, 2016* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. <https://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2602>
- Polanco, K. (2021). *Efectos de un programa de bailoterapia sobre variables psicofisiológicas en pacientes hospitalizados con depresión* [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Nuevo Leon]. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/22953>
- Rojas, O. (2021). *Aplicación del Programa de Capacitación Viadanza 1 orientado al desarrollo de las competencias docentes para la planificación de la enseñanza de la danza por medio de proyectos de aprendizaje (caso docentes nivel primaria en una I.E.P en Lima Metropolitan* [Tesis de Maestría, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4286>
- Romero, C. (2014). Al compás de las clases de baile: una experiencia dentro del aula. *Revista Educación*, 39(1), 21–49. <https://doi.org/10.15517/revedu.v39i1.17847>
- Rueda, B., & López, E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos*, 24, 141–148. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290029>
- Serra, L., & Diaz, A. (2015). Inteligencia emocional en los docentes de institutos universitarios y politécnicos. *Revista Arbitrada Venezolana Del Nubleo LUZ-Costa Oriental Del Lago*, 10(2), 140–153. <https://biblat.unam.mx/hevila/Impactocientifico/2015/no2/9.pdf>
- Simón, V. (2001). El ego, la conciencia y las emociones: Un modelo interactivo. *Psicothema*, 13(2), 205–213. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72721305%0ACómo>
- Troya, F. (2015). *La bailoterapia como alternativa para mejorar las capacidades físicas del adulto mayor en la Fundación Humanista Rotary Club Quito Sur 2015* [tesis de licenciatura, Universidad Central de Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5115>
- Valiente, Y. (2016). *Influencia de los ejercicios de bailoterapia para las madres de familia de la escuela particular mixta “Julio María Matovelle” año lectivo 2012-2013 de Puerto Bolivar* [Titulo de Licenciatura, Universidad Técnica de Machala].



<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/4594>

Vella, G., & Torres, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimientos terapia. *Papeles Del Psicólogo*, 3(2), 148–156.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77823407008>

Villamar, M., & Perez, G. (2021). *Efectividad de la danza como intervención terapeutica en el nivel de estrés del adulto mayor de Essalud Puno. 2021* [Tesis de Licenciatura, Escuela Superior de Formación Artística Pública de Puno].  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3310420>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Bailoterapia para autorregular el ego emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave-2022

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensión	Indicador	Metodología
<b>Pg.</b> ¿Cómo influye la bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022?	<b>Og</b> Demostrar la influencia de la bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022	<b>Hg</b> La Bailoterapia influye en la autorregulación del egoemocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave- 2022.	Variable Independiente: Bailoterapia	Bailes dinámicos.	- Alivio corporal mejorado el egoemocional.	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Diseño:</b> preexperimental  <b>Técnica:</b> Cuestionario  <b>Población:</b> docentes  <b>Muestra:</b> 43 docentes  <b>Categorías:</b>
				Bailes posturales.	- Alivio corporal, superado el estrés.	
				Bailes de relajación.	- Cuerpo relajado corazón contento.	
<b>Pe.</b> ¿Cómo son las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave- 2022?  ¿Como son los sellos de la	<b>Oe</b> Identificar las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022.  Identificar los sellos de la mente	<b>He</b> La bailoterapia ayuda a identificar las emociones rápidas y poco precisas en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022  La bailoterapia ayuda los	Variable Dependiente: Ego-Emocional.	Emociones son rápidas y poco precisas.	- En algunas ocasiones me siento triste. - Supero las adversidades emocionales con facilidad. - No me frustró con facilidad. - Tengo cambios de humor radical con frecuencia. - Casi siempre estoy relajado.	- Nada de acuerdo. - Medianamente de acuerdo. - Muy de acuerdo. - Totalmente de acuerdo



<p>mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022?</p> <p>¿Como es la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022?</p>	<p>emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022</p> <p>Identificar la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave - 2022</p>	<p>sellos de la mente emocional de los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022</p> <p>La bailoterapia ayuda a identificar la armonía entre emoción y pensamiento en los docentes en la I.E.P. N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave -2022</p>		<p>Los sellos de la mente emocional.</p> <p>Armonía entre emoción y pensamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soy humano con comportamiento digno con igual medida que muchos.</li> <li>- No temo al fracaso generalmente.</li> <li>- Mi comportamiento no es estable frecuentemente.</li> <li>- Siento seguridad por mí mismo.</li> <li>- Siento satisfacción de mí actitud positiva.</li> <li>- Mis acciones no me satisfacen.</li> <li>- No me siento ni más ni menos de los demás.</li> <li>- Mis cualidades personales son de agrado para la sociedad.</li> <li>- Soy una persona detallista para hacer un bien común.</li> <li>- Mis actitudes los valoro mucho.</li> </ul>	
---	--	---	--	---	--	--

## Anexo 2. Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
ESCUELA DE POSGRADO – MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Autor: Litwin y Stringer (1968)

Autor: Baron citado por Ugarriza y Pajares (1997)

#### I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del Experto: Zevallos Mendoza Guillermo Antonio

1.2 Grado Académico: Doctor

1.3 Profesión: Psicologo

1.4 Institución donde labora: UNA Puno

1.5 Cargo de desempeña: Docente Principal

1.6 Denominación del Instrumento: **Bailoterapia para autorregular el egoemocional.**

1.7 Instrumento adaptado por: ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMANI

1.8 Unidad de Postgrado: Facultad de ciencias de la Educación

#### II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.		X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.		X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.		X		
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.			X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.		X		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.		X		
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.		X		
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.		X		
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>			14	3	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>					

#### III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: de 0 a 20

17

3.2. Opinión:

FAVORABLE

DEBE MEJORAR

NO FAVORABLE

3.3. Observaciones:

.....

.....

*Guillermo Zevallos Mendoza*  
Dr. GUILLERMO ZEVALLOS MENDOZA  
PSICOLOGO  
C.P.S. 0758

FIRMA

### Anexo 3. Validación de instrumento de la encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
ESCUELA DE POSGRADO – MAestrÍA EN EDUCACIÓN



#### ENCUESTA

Estimadas maestras y maestros de la IEP N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” llave, tenga la gentileza de responder a las siguientes preguntas con respecto al tema sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique según corresponda. Marque con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	de Medianamente de acuerdo	Nada de acuerdo
4	3	2	1

N°	ÍTEMS	ESCALA			
		4	3	2	1
1	En algunas ocasiones me siento triste.				
2	Supero las adversidades con facilidad.				
3	No me frustró con facilidad				
4	Tengo cambios de humor radical con frecuencia.				
5	Casi siempre estoy relajado.				
6	Mi comportamiento es digno igual que las demás personas.				
7	No temo al fracaso generalmente.				
8	Mi comportamiento no es estable frecuentemente.				
9	Siento seguridad por mí mismo.				
10	Siento satisfacción de mi actitud positiva.				
11	Mis acciones no me satisfacen.				
12	No me siento ni más ni menos de los demás.				
13	Mis cualidades personales son de agrado para la sociedad.				
14	Soy una persona detallista para hacer un bien común.				
15	Mis actitudes las valoro mucho.				

## Anexo 4. Informe de opinión de experto

### INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Autor: Litwin y Stringer (1968)

Autor: Barón citado por Ugarriza y Pajares (1997)

#### I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y nombres del Experto: Neyra Menéndez Ricardo Darío

1.2 Grado Académico: Doctor en Ciencias de la Salud

1.3 Profesión: Psicólogo

1.4 Institución donde labora: UNA-PUNO

1.5 Cargo de desempeña: Docente Principal

1.6 Denominación del Instrumento: **Bailoterapia para autorregular el egoemocional.**

1.7 Instrumento adaptado por: ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMANI

1.8 Unidad de Postgrado: Facultad de ciencias de la Educación

#### II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.			X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.			X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.			X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.			X	
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.				X
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>				15	16
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		31			

#### III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: de 0 a 20

19

3.2. Opinión:

FAVORABLE

DEBE MEJORAR

NO FAVORABLE

3.3. Observaciones:

.....

Dr. Ricardo Neyra Menéndez  
PSICOLOGO CLINICO-PSICOTERAPEUTA  
CPR.0700 RP 1024 SIP.3215

## Anexo 5. Instrumento de recojo de datos


### ENCUESTA

Estimadas maestras y maestros de la IEP N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave, tenga la gentileza de responder a las siguientes preguntas con respecto al tema sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique según corresponda. Marque con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.


<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>Medianamente acuerdo</b>	<b>Nada de acuerdo</b>
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

N°	ÍTEMS	ESCALA			
		4	3	2	1
1	En algunas ocasiones me siento triste.				
2	Supero las adversidades con facilidad.				
3	No me frustro con facilidad				
4	Tengo cambios de humor radical con frecuencia.				
5	Casi siempre estoy relajado.				
6	Soy un ser humano con comportamiento digno, con igual medida que muchos humanos.				
7	Generalmente no temo al fracaso.				
8	Mi comportamiento no es estable frecuentemente.				
9	Siento seguridad por mí mismo.				
10	Siento satisfacción de mí actitud positiva.				
11	Mis acciones no me satisfacen.				
12	No me siento ni más ni menos en comparación con los demás.				
13	Mis cualidades personales son del agrado de la sociedad.				
14	Soy una persona detallista cuando hago el bien común.				
15	Mis actitudes los valoro mucho.				

## Anexo 6. Validación de instrumento de la encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
ESCUELA DE POSGRADO – MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.**

Autor: Litwin y Stringer (1968)  
Autor: Baron citado por Ugarriza y Pajares (1997)

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Apellidos y nombres del Experto: *VILCA GONZALES, Fabiola*
- 1.2 Grado Académico: *DOCTORA*
- 1.3 Profesión: *DOCENTE*
- 1.4 Institución donde labora: *IEP. "Mariano Zevallos Gonzales"*
- 1.5 Cargo de desempeña: *coordinadora de grado*
- 1.6 Denominación del Instrumento: *Bailoterapia para autorregular el egoemocional.*
- 1.7 Instrumento adaptado por: *ANGEL ALFONSO HUARAHUARA MAMANI*
- 1.8 Unidad de Postgrado: *Facultad de ciencias de la Educación*


**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.					X
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						
<b>SUMATORIA TOTAL</b>						

**III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN**

- 3.1. Valoración total cuantitativa: : Favorable
- 3.2. Opinión:
 

FAVORABLE  DEBE MEJORAR  NO FAVORABLE
- 3.3. Observaciones: .....



DOCTORA EN EDUCACIÓN  
FABIOLA VILCA GONZALES

.....

FIRMA

## Anexo 7. Instrumento de recojo de información

### ENCUESTA

Estimadas maestras y maestros de la IEP N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave, tenga la gentileza de responder a las siguientes preguntas con respecto al tema sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique según corresponda. Marque con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

- Nada de acuerdo.
- Medianamente acuerdo.
- Muy de acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

**1) ¿En algunas ocasiones me siento triste?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**2) ¿Supero las adversidades con facilidad?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**3) ¿No me frustro con facilidad?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**4) ¿Tengo cambios de humor radical con frecuencia?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**5) ¿Casi siempre estoy relajado?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**6) ¿Mi comportamiento es digno igual que las demás personas?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**7) ¿No temo al fracaso generalmente?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**8) ¿Mi comportamiento no es estable frecuentemente?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**9) ¿Siento seguridad por mí mismo?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**10) ¿Siento satisfacción de mí actitud positiva?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**11) ¿Mis acciones no me satisfacen?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**12) ¿No me siento ni más ni menos de los demás?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**13) ¿Mis cualidades personales son de agrado para la sociedad?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**14) ¿Soy una persona detallista para hacer un bien común?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.

**15) ¿Mis actitudes los valoro mucho?**

Nada de acuerdo.  Medianamente acuerdo.  Muy de acuerdo.  Totalmente de acuerdo.



## Anexo 8. Cronograma de talleres de bailoterapia

### TALLERES DE BAILOTERAPIA

DENOMINACIÓN : bailoterapia para autorregular el egoemocional de los docentes en la IEP N° 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave

**DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.P. : 71007 “Mariano Zevallos Gonzales” Ilave

Tesista : Ángel Alfonso Huarahuara Mamani




ASESOR : Dr. Luis Guillermo Puño Canqui

**ACTIVIDADES DEL TALLER**

N°	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	LOGRO DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	DURACIÓN	FECHAS
1	Bailando regulo mis emociones.	Alivio corporal y mejora el egoemocional	-Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	45 minutos	04/10/2022
2	Bailo y supero mi estrés emocional.	Cuerpo relajado egoemocional positivo.	Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	45 minutos	10/10/2022
3	Autorregulando mis emociones.	Alivio corporal, superado el estrés.	Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	45 minutos	12/10/2022
4	Superando mi estrés emocional.	Cuerpo relajado corazón contento.	Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	45 minutos	21/10/2022
5	Autorregulando mis emociones con la Bailoterapia.	Superado el estrés, docente feliz.	Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	45 minutos	31/10/2022

### Anexo 9. Taller N° 01 bailando regulo mis emociones

<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TALLER N° 01</b>
<b>DATOS INFORMATIVOS</b>	: Taller de bailoterapia
<b>IEP</b>	:
<b>INSTRUCTORA</b>	: 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”
<b>TESISTA</b>	: Lupe Marizol Portugal Cornejo
<b>ASESOR</b>	: Ángel A. Huarahuara Mamani
	: Dr. Luis G. Puño Canqui

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Bailando regulo mis emociones.		<b>DURACIÓN:</b> 45 min	<b>FECHA:</b> 04/10/2022
<b>PROPÓSITO:</b> Alivio corporal mejorado el egoemocional.			
<b>Recursos</b>		<b>Organización:</b> Macro grupo. Individual Parejas.	<b>Técnica de enseñanza:</b> Asignación de tareas. Búsqueda e indagación
<b>Materiales:</b> - Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	<b>Instalaciones:</b> Aula de Psicomotricidad		
<b>Parte inicial (10´)</b>			
Verificación de indumentaria y justificación de exceptos por enfermedad temporal.			
Calentamiento general con baile de postura:			
Tema: Locura automática			
“Desplazamientos con ritmo de 4 en 4 tiempos” que los docentes se mueven lentamente en diferentes posiciones sin importar la el ritmo y armonía.			
  			
<b>Parte principal (25´)</b>			
Realización del baile de ritmo:			
(Zumba) mix “Andas en mi cabeza”, “Con calma”, “Cumbia”			
Aplicando secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas con un mínimo equilibrio y coordinación motriz.			



### **Vuelta a la calma (10´)**

Baile de relajación:

Bachata: “canción del corazón”.

### **Metacognición:**

Finalizamos con algunas preguntas de metacognición que nos ayudará seguir mejorando el trabajo del taller de bailoterapia.




¿Qué aprendimos?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Para qué nos servirá?, ¿lo podemos practicar?



Lupe Marizol Portugal Comejo  
Prof. De Educación Artística  
Especialidad de Danza

**Anexo 10. Taller N° 02 bailo y supero mi estrés emocional**

<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TALLER N° 02</b>
<b>DATOS INFORMATIVOS</b>	: Taller de bailoterapia
<b>IEP</b>	: 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”
<b>INSTRUCTORA</b>	: Lupe Marizol Portugal Cornejo
<b>TESISTA</b>	: Ángel A. Huarahuara Mamani
<b>ASESOR</b>	: Dr. Luis G. Puño Canqui

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bailo y supero mi estrés emocional.</b>		<b>DURACIÓN:</b> 45 min	<b>FECHA:</b> 10/10/2022
<b>PROPÓSITO:</b> Alivio corporal, superado el estrés.			
<b>Recursos</b>		<b>Organización:</b> Macro grupo. Individual Parejas.	<b>Técnica de enseñanza:</b> Asignación de tareas. Búsqueda e indagación
<b>Materiales:</b> Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	<b>Instalaciones:</b> Aula de Psicomotricidad		
<b>Parte inicial (10´)</b>			
Verificación de Indumentaria y el espacio adecuado.			
Calentamiento general con baile de postura:			
Tema: Locura automática			
“Desplazamientos con ritmo de 4 en 4 tiempos”.			
  			
<b>Parte principal (25´)</b>			
Realización del baile de ritmo:			
(Zumba) mix “como tú”, “así te quería ver”, “toadas”			
Aplicando secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas con un mínimo equilibrio y coordinación motriz.			



**Vuelta a la calma (10´):**

Baile de relajación:

Bachata: “Bailame”.

**Metacognición**

¿Qué aprendimos?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Para qué nos servirá?, ¿lo podemos practicar?

Lupe Marizol Portugal Cornejo  
Prof. De Educación Artística  
Especialidad de Danza

### Anexo 11. Taller N° 03 autorregulo mis emociones

#### TALLER N° 03

DENOMINACIÓN : Taller de bailoterapia  
 DATOS INFORMATIVOS:  
 IEP : 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”  
 INSTRUCTORA : Lupe Marizol Portugal Cornejo  
 TESISTA : Ángel A. Huarahuara Mamani  
 ASESOR : Dr. Luis G. Puño Canqui

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Autorregulando mis emociones.		<b>DURACIÓN:</b> 45 min	<b>FECHA:</b> 12/10/2022
<b>PROPÓSITO:</b> Alivio corporal, superado el estrés.			
<b>Recursos</b>		<b>Organización</b> : Macro grupo. Individual Parejas.	<b>Técnica de enseñanza:</b> Asignación de tareas. Búsqueda e indagación
<b>Materiales:</b> Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	<b>Instalaciones:</b> Aula de Psicomotricidad		
<p><b>Parte inicial (10´)</b>          Verificación de indumentaria y tomar en consideración a los docentes que sufre alguna enfermedad.          Calentamiento general con baile de postura:          Tema: Locura automática          “Desplazamientos con ritmo de 4 en 4 tiempos” que los docentes se mueven lentamente en diferentes posiciones sin importar la el ritmo y armonía.</p>			
  			
<p><b>Parte principal (25´)</b>          Realización del baile de ritmo:          (Zumba) mix “Andas en mi cabeza”, “Con calma”, “Cumbia”          Aplicando secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas con un mínimo equilibrio y coordinación motriz.</p>			



### **Vuelta a la calma (10´)**

Baile de relajación:

Bachata: “canción del corazón”.

### **Metacognición:**

Finalizamos con algunas preguntas de metacognición que nos ayudará seguir mejorando el trabajo del taller de bailoterapia.

¿Qué aprendimos?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Para qué nos servirá?, ¿lo podemos practicar?






Lupe Marizol Portugal Cornejo  
Prof. De Educación Artística  
Especialidad de Danza

## Anexo 12. Taller N° 04 superando mi estrés emocional

### TALLER N° 04

DENOMINACIÓN	: Taller de bailoterapia
DATOS INFORMATIVOS:	
IEP	: 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”
INSTRUCTORA	: Lupe Marizol Portugal Cornejo
TESISTA	: Ángel A. Huarahuara Mamani
ASESOR	: Dr. Luis G. Puño Canqui

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Superando mi estrés emocional.		<b>DURACIÓN:</b> 45 min	<b>FECHA:</b> 21/10/2022
<b>PROPÓSITO:</b> Cuerpo relajado corazón contento.			
<b>Recursos</b>		<b>Organización</b> : Macro grupo. Individual Parejas.	<b>Técnica de enseñanza:</b> Asignación de tareas. Búsqueda e indagación
<b>Materiales:</b> Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	<b>Instalaciones:</b> Aula de Psicomotricidad		
<b>Parte inicial (10´)</b>			
Verificación de indumentaria y justificación de exceptos por enfermedad temporal.			
Calentamiento general con baile de postura:			
Tema: Locura automática			
“Desplazamientos con ritmo de 4 en 4 tiempos” que los docentes se mueven lentamente en diferentes posiciones sin importar la el ritmo y armonía.			
  			
<b>Parte principal (25´)</b>			
Realización del baile de ritmo:			
(Zumba) mix “Andas en mi cabeza”, “Con calma”, “Cumbia”			



Aplicando secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas con un mínimo equilibrio y coordinación motriz.



### **Vuelta a la calma (10´)**

Baile de relajación:

Bachata: “canción del corazón”.

### **Metacognición:**

Finalizamos con algunas preguntas de metacognición que nos ayudará a la evaluación de nuestras hipótesis.

¿Qué aprendimos?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Para qué nos servirá?, ¿lo podemos practicar?






Lupe Marizol Portugal Cornejo  
Prof. De Educación Artística  
Especialidad de Danza

### Anexo 13. Taller N° 05 autorregulo mis emociones con la bailoterapia

#### TALLER N° 05

DENOMINACIÓN	: Taller de bailoterapia
DATOS INFORMATIVOS:	
IEP	: 71007 “Mariano Zevallos Gonzales”
INSTRUCTORA	: Lupe Marizol Portugal Cornejo
TESISTA	: Ángel A. Huarahuara Mamani
ASESOR	: Dr. Luis G. Puño Canqui

<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Autorregulando mis emociones con la Bailoterapia.		<b>DURACIÓN:</b> 45 min	<b>FECHA:</b> 31/10/2022
<b>PROPÓSITO:</b> Superado el estrés, docente feliz.			
<b>Recursos</b>		<b>Organización:</b> Macro grupo. Individual Parejas.	<b>Técnica de enseñanza:</b> Asignación de tareas. Búsqueda e indagación
<b>Materiales:</b> Equipo de sonido. - buzos - Polo - zapatillas - Toalla - Agua	<b>Instalaciones:</b> Aula de Psicomotricidad		
<b>Parte inicial (10´)</b> Verificación de indumentaria para mayor facilidad y desplazamiento. Calentamiento general con baile de postura: Tema: Locura automática “Desplazamientos con ritmo de 4 en 4 tiempos” que los docentes se mueven lentamente en diferentes posiciones sin importar la el ritmo y armonía.			
  			
<b>Parte principal (25´)</b> Realización del baile de ritmo: (Zumba) mix “Andas en mi cabeza”, “Con calma”, “Cumbia” Aplicando secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas con un mínimo equilibrio y coordinación motriz.			



### **Vuelta a la calma (10´)**

Baile de relajación:

Bachata: “canción del corazón”.

### **Metacognición:**

Finalizamos con algunas preguntas de metacognición que nos ayudará determinar nuestros propósitos.

¿Qué aprendimos?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Para qué nos servirá?, ¿lo podemos practicar?



Lupe Marizol Portugal Comejo  
Prof. De Educación Artística  
Especialidad de Danza

#### Anexo 14. Panel fotográfico



*Nota.* Para la ejecución del proyecto de bailoterapia es necesario contar con un banner tomado [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Antes de inicio de la ejecución de primer taller del proyecto, bienvenidos a los participantes [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Antes de bailoterapia se aplicó la encuesta sobre las emociones de los docentes [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Primer taller de bailoterapia con los docentes de la IEP N° 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Fotografía en grupo el primer taller de bailoterapia con los docentes de la IEP 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Segundo taller de bailoterapia con los docentes de la IEP N° 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Fotografía en grupo el segundo taller de bailoterapia con los docentes de la IEP 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Tercer taller de bailoterapia con los docentes de la IEP 71007 “MZG” [fotografía] elaboración 2022.



*Nota.* Cuarto taller de bailoterapia con los docentes de la IEP N° 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.



*Nota.* Quinto taller de bailoterapia con los docentes y los estudiantes de la IEP N° 71007 “MZG” [fotografía] elaboración propia 2022.





Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Angel Alfonso Huarahua Mamani,  
identificado con DNI 01323330 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

maestría en Educación con mención en: Administración de la Educación

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Bailoterapia para autorregular el eqoemocional de los  
docentes de la IEP N° 71007 m2B Ilave 2022"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 20 de Junio del 2024

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)

Huella



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



VRI  
Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Angel Alfonso Huarahua Mamani,  
identificado con DNI 01323330 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

maestría en Educación con mención en: Administración de la Educación  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Bailoterapia para autorregular el egoemocional de los  
docentes de la IEP N° 71007 MZG slave 2022"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 20 de Junio del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella