

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE PUNO
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA
ESPECIALIDAD DANZA



TESIS

TÍTULO

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA EN LA AUTOESTIMA DE LOS
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA I.E. GLORIOSO COLEGIO
NACIONAL SAN CARLOS DE PUNO, 2023**

PRESENTADA POR:

Bach. SINDY MORALES WARTHON

Bach. ANA CECILIA LOPEZ CONDORI

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
ARTÍSTICA, ESPECIALIDAD DANZA**

ASESOR

Dr. Sc. Rubén M. Cotrado Ramos

Puno

Perú

2023

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE PUNO
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA
ESPECIALIDAD DANZA

TÍTULO

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA EN LA AUTOESTIMA DE LOS
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA I.E. GLORIOSO COLEGIO
NACIONAL SAN CARLOS DE PUNO, 2023**

TESIS

PARA OPTAR A NOMBRE DE LA NACIÓN EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA, ESPECIALIDAD DANZA

APROBADO POR EL JURADO:

PRESIDENTE DEL JURADO : -----
Lic. Sandra Garnica Jiménez

PRIMER MIEMBRO : -----
Lic. Amalia Flores Flores

SEGUNDO MIEMBRO : -----
Lic. Iván Alfredo Tamayo Delgado

ASESOR DE TESIS : -----
Dr. Sc. Rubén M. Cotrado Ramos

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a:

A mi apreciado hijo Yosef, por ser el motivo de mi superación que me inspira a seguir luchando en las diversas adversidades, con la esperanza de encontrar un mejor futuro en el tiempo.

A mis padres Hilton e Hilda y a mi tío Edwin Aparicio, que me enseñaron a luchar por mis ideales, gracias por inspirarme el modelo de alcanzar los sueños anhelados bajo el manto protector de nuestro Dios.

Sindy Morales Warthon

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por haberme permitido ver el sol cada día de mi vida y permitir que llegue hasta este momento tan importante y especial de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante porque con su cariño y apoyo incondicional ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles eres y serás siempre la motivación pilar en toda mi vida mamita linda.

A Mileydi Leonarda mi hermana mayor por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier situación sé que este momento es tan especial como lo es para mí.

A mi familia en general, por su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos que siempre llevare en mi corazón.

A mis maestros en general que su aporte fue fundamental para mi logro profesional impartiendo sus conocimientos.

Ana Cecilia López Condori

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud a Dios por guiarme y protegerme en el caminar de mi vida, dándome energías para vencer las dificultades y problemas surgidos en el camino.

A mi adorada madre, por concederme su inmenso cariño y por brindarme sus enseñanzas de sabios consejos a ser perseverante y a no rendirme ante nada.

Sindy Morales Warthon

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino por darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida que hasta el día de hoy guía mi camino.

A mi madre, que con cada esfuerzo por sacar adelante a mí y mis hermanos fue la mejor motivación que me dio para llegar a cumplir este objetivo madre mía te amo con toda mi alma gracias por enseñarme a ser perseverante y a no rendirme sea cual sea el obstáculo me enseñaste a salir adelante tus consejos fueron oportunos en mi vida eres mi vida mamita linda.

A mi madrina Rosalía Regina Ramos Choque por sus sabios consejos y sus palabras motivadoras durante el tiempo que compartimos dentro y fuera de la institución de prácticas.

Al Doctor Rubén Cotrado, Director de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de esta tesis.

Ana Cecilia López Condori

ÍNDICE

	Pág.
Índice	iii
Resumen	vi
Introducción	vii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Descripción del Problema	1
1.2. Formulación del Problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Delimitación del Problema	4
1.4. Justificación del Problema	4
1.5. Limitaciones de la investigación	7
1.6. Objetivos	8
1.6.1. Objetivo General	8
1.6.2. Objetivos Específicos	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	9
2.1. Antecedentes de la Investigación	9
2.2. Marco Teórico	13
2.2.1. Práctica de la Danza	13
2.2.2. El Ritmo en la Danza	14
2.2.2.1. Cualidades de los movimientos	15
2.2.2.2. Simetría y Asimetría	17
2.2.2.3. Capacidad física de adaptación al ritmo	18
2.2.3. Coordinación Física	19
2.2.3.1. Sincronización (Orden en el tiempo – ritmo)	19
2.2.3.2. Flexibilidad en la ejecución de la danza	21
2.2.3.3. Espontaneidad y creatividad	22
2.2.4. Dinámica (Expresión Corporal)	23
2.2.4.1. Dimensiones de la Expresión Corporal	25
2.2.4.2. Expresión Gestual y Comunicativa	27
2.2.4.3. Manejo de la respiración	28
2.2.5. Autoestima	30
2.2.5.1. Niveles de autoestima	32
2.2.5.2. Afectación de la autoestima en adolescentes	34
2.2.6. Autoconfianza	35
2.2.6.1. Motivación Intrínseca	36

2.2.6.2. Actitud propositiva y proactiva	37
2.2.6.3. Pensamiento crítico reflexivo	38
2.2.6.4. Nivel de socialización	39
2.2.7. Auto-valoración (personal)	40
2.2.7.1. Satisfacción personal	41
2.2.7.2. Actitud positiva	41
2.2.7.3. Capacidad personal	42
2.3. Marco Conceptual	43
2.3.1. Práctica de la Danza	43
2.3.2. Ritmo de la Danza	43
2.3.3. Flexibilidad	44
2.3.4. Inhibición	44
2.3.5. Expresión Corporal	44
2.3.6. Autoestima	44
2.3.7. Autoconfianza	44
2.3.8. Autovaloración	44
2.3.9. Respiración	45
2.4. Hipótesis	45
2.4.1. Hipótesis General	45
2.4.2. Hipótesis Específicas	45
2.5. Sistema de Variables	46
2.5.1. Operacionalización de variables	46

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.1. Método de Investigación	47
3.2. Diseño de la Investigación	48
3.2.1. Diseño	48
3.2.2. Tipo de Investigación	49
3.2.3. Nivel de Investigación	49
3.3. Población y muestra	49
3.3.1. Población	49
3.3.2. Muestra	50
3.4. Técnicas e Instrumentos de Investigación	50
3.4.1. Técnicas de investigación	50
3.4.2. Instrumentos de investigación	50
3.5. Procedimiento de recolección de datos	50
3.6. Procesamiento y tratamiento de datos	51
3.7. Diseño de análisis e interpretación de datos	51

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	53
4.1. Resultados de la Variable Práctica de la Danza	53
4.1.1. Identificar la medida en que los estudiantes se adaptan y - sincronizan el ritmo de una danza que practican	54
4.1.2. Establecer la medida en que los estudiantes dominan la - coordinación física sobre el ritmo de una danza	57
4.1.3. Señalar la medida en que los estudiantes expresan la dinámica - del movimiento en la interpretación de la danza	60
4.2. Resultados de la Variable Autoestima	63
4.2.1. Identificar el nivel en que manifiestan los estudiantes su - autoconfianza durante la práctica de la danza	64
4.2.2. Precisar el nivel en que exteriorizan los estudiantes su - autovaloración durante la práctica de la danza	67
4.3. Influencia de la práctica de la Danza en la autoestima de los estudiantes del 5to grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno	70
4.3.1. Determinar la medida en que influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del Quinto Grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno	70
4.4. Prueba de Hipótesis	73
4.4.1. Estadísticos de Fiabilidad	73
4.4.2. Estadísticos de resumen de los elementos	73
4.4.3. Estadísticos de la escala	73
4.4.4. Frecuencias	73
4.4.5. Tabla de frecuencias por variables	74
4.4.6. Anova con prueba de Friedman	74
4.4.7. Prueba de Chi Cuadrado	75
4.5. Discusión	77
CONCLUSIONES	79
SUGERENCIAS	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82
Anexo 1. Matriz de Consistencia	88
Anexo 2. Test de demostración personal – Práctica de la Danza	89
Anexo 3. Test de demostración personal – Autoestima	90
Anexo 4. Base de Datos	91
Anexo 5. Proyecto de Aprendizaje (Práctica de las Danzas)	93
Anexo 6. Galería de Fotografías	96

RESUMEN

La investigación realizada en la Institución Educativa “Glorioso Colegio Nacional San Carlos” de Puno, se ha ejecutado con el objetivo de determinar la influencia de la práctica de la danza en la mejora de la autoestima de los estudiantes del quinto grado. Para este caso, se ha seleccionado a las dos primeras secciones “A” y “B” con las que se ha trabajado, y en cada sección se ha tenido a un total de 28 estudiantes. A la sección A, se le ha asignado el grupo control, y a la sección “B” se le ha asignado el grupo experimental en función de las condiciones de habilidades que demostraron los estudiantes durante las prácticas preprofesionales. Los instrumentos de investigación utilizados con fines de recoger la información in situ, han sido el test de habilidades y la observación, que han sido aplicados al inicio y al culminar con las sesiones de los talleres de práctica de la Danza. En esa perspectiva, los resultados que se han obtenido en función de los enunciados y objetivos, el diseño de la investigación corresponde al cuasi experimental y el tipo de la investigación corresponde a la aplicada. Concluyéndose que, la práctica de la Danza influye de manera significativa en la autoestima de los estudiantes del Quinto Grado de la referida institución educativa. Por consiguiente, la investigación realizada, aporta inmensurablemente al conocimiento científico, y al conocimiento de la realidad educativa.

Palabras Claves: Práctica de la danza, ritmo, flexibilidad, sincronización, inhibición, expresión corporal, autoestima, autoconfianza, autovaloración y respiración.

INTRODUCCIÓN

En estos tiempos de la era tecnológica o digital, en el ámbito de las políticas educativas, los diferentes gobiernos de turno se han preocupado y se preocupan intensamente en el desarrollo de las capacidades y competencias centradas en la mayor dedicación de horas a las matemáticas y el razonamiento lógico matemático, a la comprensión de la lectura, así como al área de ciencia tecnología y ambiente, que hasta cierto punto es aceptable, pero que no compartimos desde ningún punto de vista, a que se deje en segundo plano las áreas o asignaturas que, para las entidades administrativas de la educación vienen a significar simplemente como áreas complementarias del currículo de estudios del sistema educativo peruano.

Frente a estas incoherencias, pensamos que, el desconocimiento de la realidad educativa peruana, conduce a tomar decisiones en la política educativa de manera desatinada y desarticulada de las verdaderas demandas de la población estudiantil, que requieren desarrollar su formación integral, con áreas que no siempre estén dirigidas únicamente a desarrollar el aspecto cognitivo, sino también a desarrollar la parte afectiva - emocional, así como la psicomotricidad de los niños y jóvenes, con las áreas que le den el sostén y fortalecimiento a su desarrollo integral. Y es allí, donde se requiere profundizar los diversos talleres de arte, como en este caso, el taller de danzas para desarrollar la expresión corporal, la socialización, la inteligencia emocional y entre otros aspectos que coadyuvarán en el logro de los aprendizajes significativos de los estudiantes.

En esa dimensión, la educación de los alumnos, no solo debe estar diseñada solamente a desarrollar capacidades cognitivas, sino también a desarrollar las capacidades afectivas y psicomotoras, para la adquisición y práctica de los valores,

para la socialización, para comunicarse a través de los gestos y movimientos corporales, para saber manejar las emociones y sentimientos, para interactuar con sus compañeros, docentes y familiares. La práctica de la danza es una alternativa que está al alcance de todas las personas, ya que, como disciplina, les permite encontrar el lenguaje corporal para poder comunicarse, exteriorizando sus sentimientos a través de los movimientos del cuerpo y en base a los ritmos de las danzas, desarrollando, además, la sensibilidad humana, la creatividad y la expresión corporal, y en el caso de la investigación realizada, resulta ser muy indispensable para mejorar la autoestima de los estudiantes.

Bajo estos preceptos, la práctica de la Danza, incide de manera favorable en la personalidad de los estudiantes, fundamentalmente en tres campos que se mencionan a continuación: En el ámbito de la psicología, la práctica de la danza ayuda en la autorrealización, la autoconfianza, la autovaloración que puede ser utilizado como una herramienta y una terapia para mejorar la autoestima de los alumnos. En el ámbito artístico, a través de las técnicas de la interpretación de la danza, permite desarrollar la habilidad de la expresión corporal, en forma sincronizada y sobre un determinado ritmo de la Danza. Y, por último, en el ámbito pedagógico, se puede utilizar como un medio pedagógico multidisciplinario, integrado a las diversas asignaturas del currículo nacional,

Definitivamente la práctica de la Danza ayuda en la vida de las personas a mejorar los diversos aspectos relacionados a la personalidad, y su utilización está al alcance de todos los individuos, que se puede practicar en cualquier momento de la vida, ya sea como dinámica, como diversión, como motivación, y entre otros casos, que no necesita de horarios especiales ni comodidades.

En función de lo manifestado, de los enunciados y de los objetivos trazados, la investigación se ha ejecutado con el fin de determinar el nivel de influencia de la práctica de la danza en la autoestima de los alumnos del Quinto Grado de la Institución Educativa Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, debido a que, durante las prácticas pre profesionales, se ha observado a los alumnos muy distraídos y retraídos durante los procesos pedagógicos, como carentes de toda iniciativa de participación, de comunicación entre sus compañeros y muy bajos e inseguros de su autoconfianza y autoestima.

En esa vertiente, la tesis que presentamos en esta ocasión, está constituida por cuatro capítulos, y organizados en el siguiente orden: En el primer capítulo está considerada el planteamiento del problema, la descripción, los enunciados, la delimitación, la justificación y los objetivos. En el segundo capítulo, se encuentran los antecedentes, el marco teórico, el marco conceptual, las hipótesis y la operacionalización correspondiente.

En el tercer capítulo está considerado la metodología de la investigación junto a la población u muestra de estudio; así como, los procesos seguidos en la investigación y el recojo de las informaciones. Concluye el contenido de la tesis con el cuarto capítulo, donde se dan a conocer los resultados obtenidos, seguido de la discusión, conclusiones y recomendaciones. Posterior a los mencionados, se ha considerado los respectivos anexos, que van desde la matriz de consistencia, la base de datos y el proyecto de aprendizaje

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La adolescencia es una de las etapas en la vida de los seres humanos que traen más cambios en el aspecto biopsicosocial, como el caso de los cambios de hormonas y morfo estructurales que, en cierto modo, condiciona a los adolescentes a desarrollar nuevas relaciones sociales, poniéndolo en tensión su identidad personal como dice (Iglesias, 2013). Es decir, en esta etapa en aras de hallar su propia identidad puede resultar condicionado su autoestima, debido a que, los adolescentes están enfrentados a una adaptación y de buscar entendimiento de sí mismo. En esta etapa, la presencia de la familia y el entorno social son decisivos en la consolidación de su identidad y autoestima personal, pero en sentido positivo o bueno, y he aquí, donde resulta ser importante la práctica de la danza para mejorar la autoestima de los estudiantes adolescentes.

Definitivamente, los diversos estudios realizados en el mundo, nos confirman y demuestran que la baja autoestima y depresión en las personas, están estrechamente relacionados con la personalidad de los seres humanos; por cuanto, los alumnos que tienen baja autoestima, están cargados de grandes complejos en sostener relaciones interpersonales con otras

personas. Es decir, los adolescentes que muestran una baja autoestima son más renuentes y están más propensos a padecer de depresión, ya que una y otra vez permanecen sufriendo en su mundo interno por no admitirse a sí mismos, y así van arrastrando sus problemas psicosociales para comunicarse con su entorno social.

En este cúmulo de problemas internos que afrontan los adolescentes, la práctica de la danza resulta ser una buena opción para superar los diversos problemas biopsicosociales que les tiene condicionado en el desarrollo de su autoestima, ya que, la danza es una expresión natural del cuerpo que puede ser utilizado como danzaterapia en la mejora de la autoestima de los estudiantes; no obstante, solo se ha hecho estudios para realizar obras de arte, descuidando la parte educativa respecto a la formación integral de los estudiantes. Al respecto, los diversos estudios (Schwender et al., 2018; Vergara et al., 2020) determinaron que la danza es una herramienta y medio eficaz para mejorar la autoestima y los problemas psicosociales de los adolescentes.

En la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, se ha observado una baja autoestima en los alumnos del quinto grado del nivel secundario ya que los alumnos van pasando por una etapa de cambios biológicos, físicos y psicológicos, afrontando problemas externos de carácter familiar y problemas internos de exclusión y timidez. En ese sentido, se evidencia la situación emocional precaria en la que se encuentran en un 60% de alumnos de quinto grado del nivel secundario, que además, a causa de tener baja autoestima, podría venir afectando a su desarrollo de confianza

para poder exponer sus ideas y sentimientos, y este aspecto, sería otro de los factores que estaría incidiendo en su buen desempeño académico, por restar la concentración en las clases, la indisciplina y dificultad para poder relacionarse con sus pares, y hasta ponerse en riesgo de caer en la deserción escolar. Bajo estas consideraciones se ha planteado el problema de la investigación con fines de proponer los talleres de danza, como una estrategia para mejorar la autoestima en los estudiantes del quinto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿En qué medida influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del quinto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

Pe₁ ¿En qué medida los estudiantes se adaptan y sincronizan el ritmo de una danza que practican?

Pe₂ ¿En qué medida los estudiantes dominan la coordinación física sobre el ritmo de una danza?

Pe₃ ¿En qué medida los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza?

Pe₄ ¿En qué nivel manifiestan los estudiantes su autoconfianza durante la práctica de la danza?

Pe₅ ¿En qué nivel exteriorizan los estudiantes su autovaloración durante la práctica de la danza?

1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación que se ha realizado se enmarca dentro del tipo de investigación cuasi experimental, de acuerdo a la realidad que se observa en la situación académica de los estudiantes de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, que tiene como variables de estudio a la influencia de la práctica de la danza, sobre la variable autoestima. Por lo que, el trabajo de investigación en mención nos ha permitido abordar los aspectos referidos a las dimensiones de la práctica de la danza que consiste en: ritmo y movimiento, coordinación física y dinámica en la interpretación de las danzas. En esa perspectiva, la investigación se ha delimitado en las variables de la práctica de la danza, con sus respectivas dimensiones e indicadores.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El motivo de la investigación realizada ha sido para mejorar la autoestima en los alumnos del quinto grado de educación secundaria de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, a través de los talleres de danzas aplicados al grupo experimental, en comparación al grupo de control, para ver los resultados en la mejora de la autoestima. Por lo que, se justifica de la siguiente manera:

Justificación por Conveniencia. La investigación realizada ha tenido el propósito de contribuir en la mejora de la salud mental de los estudiantes que se sienten con una autoestima por debajo de lo normal, ya que siendo parte de la familia carolina, es conveniente brindar apoyo a los adolescentes con los talleres de danzas a fin de que pudieran superar las dificultades que tienen en la valoración de su personalidad, como es la autoestima; que viene

a ser un principal aspecto en el desarrollo personal de los adolescentes, y así puedan tener la mayor confianza y seguridad de sí mismos, con la ayuda de los talleres de práctica de la danza, que fortalecerán su autoestima y autovaloración.

Justificación por Relevancia Social. Sabiendo de las múltiples bondades que trae la práctica de la danza, resulta ser muy relevante su uso en la mejora de la autoestima de los adolescentes, a fin de que puedan obtener mejores resultados de confianza de sí mismos, y sean autosuficientes, para que en un tiempo no muy lejano sean grandes líderes; llevando en alto el honor y el nombre de la familia de la que provienen, así como de las instituciones educativas en las que se ha educado. En ese sentido, los talleres de danzas que se han puesto en práctica, han resultado ser de mucha ayuda en el fortalecimiento y la mejora de la autoestima de los estudiantes del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno

Justificación Teórica. En la investigación abordada sobre las variables de autoestima y talleres de danzas, se ha tomado la teoría de la escuela activa sostenida por Montessori, Bandura y Piaget, quienes dieron la idea de proporcionar un ambiente adecuado, ordenado, regulado, con estética pero algo simple y más real para que el niño pueda sentirse cómodo para desarrollar sus capacidades a lo máximo y así pueda integrarse a la sociedad aportando lo más valioso de su personalidad individual para posteriormente transformarla. Con lo que se justifica las teorías empleadas y corroboradas con el apoyo de las actividades o sesiones de los talleres de danza que,

además, permiten comprobar el perfeccionamiento de las potencialidades y capacidades creativas de los estudiantes.

Justificación Práctica. Siendo cultores del arte de la danza, investigadores y educadores en camino de lograr la acreditación profesional, es una buena oportunidad para poner en práctica la eficacia de la propuesta basada en el desarrollo de sesiones y/o actividades de los talleres de danzas para fortalecer la autoestima de los estudiantes y consecuentemente tenga que ser sociable, propositivo y proactivo, dejando de lado los temores que les envuelven para desenvolverse con confianza ante sus compañeros, sus docentes y la misma sociedad. Por cuanto, los talleres de la práctica de las danzas, ayuda a desarrollar muchas capacidades en los estudiantes, fundamentalmente en el aspecto psicomotor y emocional para que sean más expresivos, autónomos, solidarios y amables; todo ello, hará posible en el estudiante a que se sientan mejor consigo mismo y con sus amistades, por ello que, la práctica de la danza, resulta ser de vital importancia en la solución de los diversos problemas que aquejan en su etapa adolescente.

Justificación Metodológica. La investigación realizada también se justifica en la parte metodológica, porque durante su ejecución se ha acudido al uso de las técnicas e instrumentos de investigación validados por juicio de expertos que, dieron lugar a medir el problema estudiado sobre la muestra determinada, luego, a través de los distintas sesiones de talleres de práctica de la danza, y por tratarse de una investigación cuasi experimental, se ha variado las variables, fortaleciendo la autoestima de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria.

Justificación Legal. Los aportes legales que justifican y respaldan la ejecución de la investigación, se basa en el Art. 2º de la Constitución Política del Perú, que señala que las personas tenemos derecho a ser considerados en igualdad de condiciones ante la Ley, a tener libertad en la información, tanto para opinar, expresarse y difundir sus ideas y pensamientos a través de la palabra oral o escrita, o a través de imágenes u cualquier otro medio de comunicación social, bajo ningún impedimento, con o sin autorización o censura, pero bajo la responsabilidad de la Ley. Así como a ser parte en el aspecto político, económico, social y cultural del país, sin restricciones en el campo creativo, intelectual, artístico, técnico y científico. Además, se basa en el reglamento de investigación de la ESFAP Puno, y los reglamentos de la SUNEDU para efectos de otorgar el título profesional en la especialidad correspondiente.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las limitaciones que se han presentado en el proceso de la investigación, son los siguientes:

- Limitaciones metodológicas. Respecto al tamaño de la población de estudio que aglutina a un buen número de estudiantes que provienen de diferentes lugares del Departamento de Puno. También se ha sopesado con el aspecto bibliográfico, en el que no existen suficientes investigaciones realizadas en el ámbito de la región Puno, así como los instrumentos utilizados para la recopilación de datos que no han permitido recoger de manera precisa.

- Limitaciones de datos atribuibles a los investigadores. Respecto al acceso de la muestra de estudio, por no tener espacios libres para poder realizar la investigación de manera libre, ya que se ha aprovechado las horas del área de arte y cultura que ya tienen planificado la programación de avance curricular. Así mismo, las primeras experiencias de llevar adelante todo un proceso de captación de datos, tanto en el grupo de control, como en el grupo experimental.

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la medida en que influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del quinto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oe₁. Identificar la medida en que los estudiantes se adaptan y sincronizan el ritmo de una danza que practican.
- Oe₂. Establecer la medida en que los estudiantes dominan la coordinación física sobre el ritmo de una danza.
- Oe₃. Señalar el nivel en que les favorece a los estudiantes, la dinámica de la interpretación de la danza.
- Oe₄. Identificar el nivel en que manifiestan los estudiantes su autoconfianza durante la práctica de la danza.
- Oe₅. Precisar el nivel en que exteriorizan los estudiantes su autovaloración durante la práctica de la danza.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En esta parte de los antecedentes, se han revisado las tesis realizadas y sustentadas, en diferentes universidades, los cuales nos han servido de guía, base y con el fin de orientar mejor la investigación.

A NIVEL INTERNACIONAL:

Yugsi (2021), realizó un estudio denominado “Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza”, con la finalidad de exponer las consecuencias que genera la danza a favor del autoconcepto y la autoestima en los adolescentes escolarizados que las edades se encuentran entre 10 a 19 años de edad. En la conclusión de la investigación, precisa que la danza produce efectos positivos en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes de 10 a 19 años. Así mismo, señala que los adolescentes que participan de los programas de práctica de la danza, tienen mejores niveles de autoestima y de autoconcepto, frente a aquellos adolescentes que no practican ningún tipo de danza y de baile.

Domínguez y Castillo (2017), realizaron un estudio sobre la existencia de la relación entre la danza libre-creativa y la autoestima de los alumnos de

educación primaria. Con el objetivo de analizar la existencia de la relación existente entre la danza y la mejora de los niveles de autoestima de los niños que se encuentran estudiando en educación primaria. En la conclusión precisan sobre la utilidad de los programas de danzas, como la danza libre creativa, que llega a favorecer notablemente en la autoestima de los estudiantes, incrementando los niveles de habilidad física, de autoconcepto en apariencia física, social, de estabilidad emocional y general, fomentando de esta forma la autoestima global del alumnado de tercer ciclo de primaria. De esta forma, coinciden con muchos estudios ya realizados sobre los efectos positivos de la danza en la autoestima de los estudiantes.

Guevara y Toledo (2010), realizaron un estudio sobre la contribución de la biodanza a favor de la autoestima de las alumnas de la escuela de formación docente del "INEPE" en el año 2009, con el objetivo de enaltecer las variables de estudio y ver el progreso y mejoramiento en el grupo de tres alumnos de la Escuela de Formación Docente del Instituto de Investigación, Educación y Promoción Popular del Ecuador. En la conclusión señala que el Sistema de Biodanza "Rolando Toro" ha permitido mejorar progresivamente la autoestima de las futuras docentes de la educación y de ese modo, aportar en el diseño del currículo correspondiente. Además, ha enriquecido la visión de la universidad, en su función de formar profesionales íntegros e integrales: Es decir, profesionales con calidad humana, técnica y científica, dotados de valores, hábitos y destrezas positivas que orienten hacia un crecimiento personal constante y de servicio a la sociedad, permitiendo abordar el concepto psicológico de identidad.

A NIVEL NACIONAL

Palacios (2020), realizó un estudio sobre taller de danza creativa Kuyanakusun, con el objetivo de establecer sobre los beneficios de la danza creativa Kuyanakusun a favor del fortalecimiento de la autoestima en los alumnos del 4to año de secundaria de la I.E. Simón Lozano García, El Porvenir Trujillo, 2017. Concluye señalando que, efectivamente con la aplicación de quince sesiones de taller de danza creativa Kuyanakusun ha logrado fortalecer la autoestima de los alumnos del 4to grado de secundaria de la I.E. Simón Lozano García, debido a que el nivel de la autoestima de los estudiantes al inicio del taller se hallaba en nivel bajo, luego de los talleres se mejoró notablemente, por la consideración de la naturaleza práctica, en el aspecto personal, en lo académico, en lo familiar y en lo social.

Aranda (2016), realizó la investigación referida a la aplicación de un programa de danzas folklóricas para perfeccionar la autoestima de los colegiales del 1er año de educación secundaria de la I.E. 88298 "Luis Alberto Sánchez" del Nuevo Chimbote, en el año 2014. En la conclusión del estudio realizado, precisa que, antes de la aplicación del programa de danzas, el nivel de autoestima de los alumnos del 1er año de secundaria se encontraban en un nivel inferior, pero posterior a los talleres de danzas, el nivel había progresado notablemente en un 0.74%, cualitativamente en seguridad, compañerismo y en su proceso de comunicación; con el que llega a afirmar que los talleres de danzas no dejan de ser una alternativa para desarrollar progresivamente la autoestima, contribuyendo en la seguridad de la personalidad de los colegiales de la I.E. N° 88298 Luis Alberto Sánchez del Nuevo Chimbote.

Barzola (2019). Realizó una investigación referida a la relación existente entre la práctica de la danza folklórica con la motivación social y el bienestar psicológico en los jóvenes de dos universidades privadas de Lima. En la investigación realizada, concluye señalando que existe una correlación en nivel moderado entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en el grupo de los estudiantes de una universidad privada de Lima. Quedando demostrado que la práctica de las danzas folklóricas, incrementan favorablemente en la autonomía de los jóvenes, como una forma de vínculo y proyectos del bienestar psicológico de las personas.

A NIVEL LOCAL

Almonte (2016), realizó la investigación sobre la danza creativa y su repercusión sobre la expresión corporal de los niños de 5 años de la I.E.I. Particular Tesorito de Puno, en el año 2015". Con el fin de determinar si la danza creativa repercute en la expresión corporal en los niños de 5 años de la I.E.I. Particular "Tesorito", de Puno en el año 2015. En la conclusión precisa que la puesta en marcha de la danza creativa se relaciona muy buenamente con la expresión corporal en los niños de 5 años de edad de la I.E.I. Particular "Tesorito", Puno. Así mismo, precisa que el psicomotor se relaciona favorablemente con la expresión corporal de los niños, como también en el caso afectivo se relacionan sustancialmente con la expresión corporal de los niños de 5 años de edad.

Villamar y Pérez (2021), realizaron la investigación respecto a la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de EsSalud de Puno, en el año 2021. Concluyen afirmando que

la danza utilizada como elemento terapéutico es muy positivo para el bienestar psicológico y emocional, así como para aliviar el estrés en el adulto mayor que, desde luego, repercute favorablemente en la conducta de la persona. De esta manera reafirman que, la danza terapia es una herramienta útil para integrar cuerpo, mente, espacio y relación, estrechando relaciones colectivas con los demás, y brindando oportunidades de autoexpresión, comunicación, confianza y seguridad para el bienestar psicoemocional.

López (2022), realizó una investigación sobre el influjo de la pandilla puneña sobre los aprendizajes de los alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E.P. Nobel de Juliaca, en el año 2019. En la conclusión, precisa que, poniendo en práctica y además, realizando las actividades de motivar con la práctica de la danza a los alumnos, se mejora fuertemente los aprendizajes, en este caso de los alumnos de quinto grado de la I.E.P. “Alfred Nobel” de la Ciudad de Juliaca. Además, precisa que practicando la pandilla puneña se ha llegado a influir significativamente en los aprendizajes de los estudiantes del 5to grado de la I.E.P. “Alfred Nobel” de Juliaca, con el que queda demostrado que la práctica de la danza se llega a mejorar notablemente los aprendizajes.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. PRÁCTICA DE LA DANZA

La práctica de la danza, consiste en interpretar la música, pero por medio de diversos movimientos del cuerpo, como una forma muy particular de una persona que expresar aquellos ritmos que van unidos a las tradiciones y costumbres de una cultura, que deviene desde tiempos remotos. Los seres humanos encontraron en la danza, una

forma de manifestar el arte propio que caracteriza a una cultura, en función de ello, se practica la danza en todas las civilizaciones, convirtiéndose en un lenguaje universal junto a la música, y que, además, en estos tiempos por la presencia del internet y de las TICs, se puede llegar a todos los rincones y lugares del mundo. En esa dimensión, es una herramienta indispensable en la vida de los seres humanos que les permite expresarse sus gustos y pasiones, y muy utilizado en el campo de la educación. (Castañer, 2000).

Para Lacarcel (1995), la práctica de la danza, está relacionada a la acción de movimientos corporales, en la que se aprecia la manera de bailar de las personas, poniendo de manifiesto los movimientos del cuerpo al ritmo de la música, donde se expresan los sentimientos y emociones. De ahí que, se entiende que en la danza está la esencia y el fundamento propio de una cultura, que les permite diferenciarse de otras culturas por el ritmo, el compás y las melodías que se practican siempre con fines de optimizar la expresión corporal, para adquirir el dominio del cuerpo en el espacio y en el tiempo. En razón a ello, se sostiene que, en la historia de la humanidad, la danza junto a la música, aparecieron como las primeras manifestaciones artísticas.

2.2.2. EL RITMO EN LA DANZA

El ritmo es el elemento fundamental que se encuentra en todas las artes, y de manera indispensable en el ámbito de la música y de la danza o baile. Muchos coinciden en definir como la organización combinada de sonidos, silencios, pulsos, tiempos, pausas, sonidos y

palabras que conjugan en una expresión artística. Y si nos adentramos concretamente en el ritmo de la danza o del baile, seguramente diremos que es la organización de los pasos en un determinado tiempo binario o ternario, de movimientos, de expresiones y de gestos. Dejando claro que en algunos movimientos el tiempo es más extenso que los otros que son más breves o cortos y que además pueden ser más acentuados que otros. (Curt, 1998).

El carácter de una danza o baile, generalmente es definido por el ritmo, que ciertamente está ligada a la expresión de las emociones, de los estados de ánimo, de los sentimientos, etc. Así podemos apreciar en las danzas, ritmos alegres, satíricos, tristes, melancólicos, sensuales, etc. Pero, en su mayoría todos se guían por el ritmo de la música, a excepción de las danzas modernas o contemporáneas que no dependen siempre del ritmo musical, como el caso de los bailes en silencio. Es decir, hasta en el interior del cuerpo humano todo funciona en ritmo, y que desde luego entra en contacto con el ritmo de alguna danza o baile; por ello que, todas las actividades que realiza el hombre, así como la naturaleza, siempre está armonizado en el ritmo. (Ibid.).

2.2.2.1. CUALIDADES DE LOS MOVIMIENTOS

Para el soporte teórico de las cualidades del movimiento se han tomado en cuenta a epistemólogos que tienen distintas posturas sobre las cualidades de los movimientos:

Laban (2000), define a las cualidades del movimiento, desde el punto de vista de la textura del cuerpo que se encuentra en

movimiento, en la que se observa el tono del cuerpo que inducen a hacer los movimientos patentes, que, a la vez, viene a ser la base de la expresividad del cuerpo.

Por su parte Fdili (2012), sostiene que, para aprender la danza contemporánea o moderna, se debe de combinar el movimiento por medio de diversas cualidades, donde resalta el estilo y la cualidad, como distintivos reconocidos en la danza, ya que, el estilo es el sello personal del bailarín en torno a los movimientos propios que revela sus cualidades. Por ejemplo, la Salsa de ritmo latino, es un estilo que exige un modo particular de realizar movimientos en la cadera con cierta velocidad, y en el caso de una Bachata, también de ritmo latino, el movimiento de la cadera y su velocidad es distinto a la Salsa. Entonces, las cualidades son estos rasgos propios del movimiento que adaptamos en base al estilo de baile que se interpreta.

De otro lado Megías (2009), sostiene que una cualidad está constituida por varias categorías que dan origen al movimiento. Como el PESO, referida a la cualidad de ser fuerte o liviano. El ESPACIO, referida a la capacidad de manejar el espacio. El TIEMPO, referido a la cualidad de realizar en forma rápida o lento. El FLUJO, referido a la tensión, en el cómo manejamos los músculos al perpetrar una acción, que puede ser libre o sostenido. Por lo tanto, estas cualidades particulares se distinguen en el momento de bailar de cada persona. En consecuencia, las cualidades del movimiento están referidas a los atributos propios y naturales que cada persona resalta en su cuerpo al momento de bailar, distinguiéndose como algo innato, propio y auténtico.

2.2.2.2. SIMETRÍA Y ASIMETRÍA

La simetría y la asimetría se refiere a los movimientos que realizan los danzantes y por la constancia de las prácticas que realizan siempre recordarán sin mayor dificultad. No obstante, es necesario precisar que la simetría se da cuando los dos lados del cuerpo realizan el mismo movimiento, creando una fuerte emoción de equilibrio y seguridad, y que pueden ser lentos y controlados. Y la asimetría es lo contrario de la simetría, es decir, cuando se le da mayor énfasis en uno u otro lado del cuerpo, se genera la asimetría, creando una impresión de inestabilidad en el cuerpo, pero de mayor movilidad. Es decir, los movimientos serán bastante rápidos y libres. (Humphrey, 1965).

Durante la interpretación de la danza, el danzarín siempre realiza las dos formas de movimientos para destacar sus habilidades y cualidades motoras. Por lo que, siempre será necesario acudir a la simetría como a la asimetría, ya sea al momento de saltar con los dos pies juntos, así como al despegar y a aterrizar, donde en los dos pies se dará un movimiento simétrico, ya que deben de caer juntas los dos pies; en cambio, si se salta sobre un solo pie, el movimiento resultará ser asimétrico, y en los giros o rotaciones deben iniciarse siempre asimétricamente, para la adquisición de una calidad simétrica. (Ibid.).

2.2.2.3. CAPACIDAD FÍSICA DE ADAPTACIÓN AL RITMO

Generalmente las clases técnicas están centradas en la coordinación neuromuscular, y casi nada se hace por la capacidad física y menos por la adaptación espontánea de los adolescentes o estudiantes de danzas, hacia un determinado ritmo. En esa tendencia, para lograr la capacidad física del bailarín, se debe tener en cuenta el espacio disponible, el número de alumnos y el tiempo que se requiere para la preparación. Por tanto, para lograr un desarrollo óptimo y eficiente, tanto de adaptación al instante y de mayor resistencia, se debe realizar constantes prácticas entre 6 a 12 horas o a más tiempo. (Fructuoso, 2001).

Efectivamente, más allá del nivel interpretativo o de la ejecución de la danza, o de tener talento, o de poseer habilidades y conocimientos físicos, y entre otras cualidades personales; todos los aspirantes a ser bailarines o intérpretes de la danza, deben saber utilizar los elementos de la condición física en su práctica diaria, para así evitar complicaciones en su salud u de otros aspectos; como por ejemplo, los bailarines adolescentes pueden experimentar una rápida disminución de la propiocepción (conciencia corporal interna), seguido del cansancio y la aparición de lesiones causadas por el estirón de crecimiento. Por ello, será de mucha utilidad incluir las sesiones de descanso para evitar mayores dificultades. (Fuentes, 2006).

2.2.3. COORDINACIÓN FÍSICA

En la práctica de la danza, se denomina coordinación física a las habilidades que tiene el danzarín o bailarín para efectuar diversos movimientos y gestos faciales o corporales de una forma rítmica, pero sobre la base del ritmo musical, y en mayor medida con los compañeros del elenco. Teniendo en cuenta que, no todos tienen la misma capacidad de control sobre su cuerpo. (Lorenzo (2008).

Según Hirtz (1981), la coordinación física en la danza, está referido a las habilidades de coordinar movimientos con las diversas partes del cuerpo, como son: la orientación, el equilibrio, la anticipación, el ritmo, la diferenciación y el acoplamiento; donde se distingue el proceso de ajuste y conducción del movimiento. En la coordinación motora, las personas pueden moverse, desplazarse, maniobrar o manejar cosas u objetos, que ciertamente están vinculadas a las facultades del cerebro para expresar y expedir impulsos nerviosos, que al producirse podrán sincronizar y coordinar los diversos movimientos de las extremidades del cuerpo, así como de la masa muscular. Lo que nos da a entender, que las funciones que cumple el cerebro, el sistema nervioso, la médula espinal, los músculos y los huesos cumplen un importante papel en el funcionamiento de los movimientos, que requieren fuerza, velocidad y resistencia para los desplazamientos.

2.2.3.1. SINCRONIZACIÓN (ORDEN EN EL TIEMPO - RITMO)

La sincronización está más ligada al mundo de la danza y de la música, por tratarse de un grupo de personas que

despliegan juntos diversos movimientos en forma simultánea y siempre en razón al ritmo, en la que coinciden entre todos en el tiempo y en el ritmo, haciendo de este modo una armonía perfecta. Esta sincronización, como en el caso de la danza y la música no sucede de la noche a la mañana; para lograrlo hay que trabajar y ensayar bastante, sólo así se podrá construir relaciones sólidas y de confianza entre todos, adaptándose a los diversos ritmos que se experimentan organizadamente, por cuanto, el cerebro humano está esbozado para obtener la plena armonía. (Fonseca, 2012).

La sincronización siempre ha sido parte de las personas que han sabido sincronizar los movimientos en su vida diaria, ya sea de manera espontánea e inconsciente, como: cuando conversan, cuando caminan entre dos o más personas, o cuando hacen diversas actividades, en la que las posturas y movimientos de por si coordinan, seguramente con algunos segundos de atraso en uno de los agentes (lo que viene a ser la anticipación). Pero, cuando hay afinidad más estrecha entre dos o más personas la sincronización es más rápida, como se puede ver en un grupo de amigos, o en el caso de una pareja romántica. (Duncan, 2008).

Los movimientos también se sincronizan en los momentos emocionales y en ciertas respuestas fisiológicas del organismo humano, como el caso del ritmo cardíaco, la

respiración o la liberación a la sangre de algunas hormonas. Entonces, bailar en sincronía no sólo mejora el vínculo armónico, sino que también eleva el umbral de dolor, mediante la liberación de endorfinas. Por ende, la danza habría evolucionado para acrecentar la cohesión del grupo de bailarines y de este modo facilitar la armonía y la cooperación, favoreciendo a la sincronía cerebral de los bailarines. (Ibid.).

2.2.3.2. FLEXIBILIDAD EN LA EJECUCIÓN DE LA DANZA.

La flexibilidad viene a ser la capacidad que posee el cuerpo humano para movilizar y dilatar sus articulaciones y músculos a su máxima expresión, y a través del estiramiento que viene a ser un factor importante para lograrlo. Por tanto, la flexibilidad sostiene vínculo muy cercano entre la movilidad articular y la elasticidad muscular. De este modo se le suele clasificar en varias partes, de acuerdo al criterio asumido, como en el caso de la contracción muscular, puede ser estática (cuando no hay ninguna contracción muscular) y dinámica cuando hay contracción muscular voluntaria. (Vargas, 2009).

La flexibilidad es una gran ayuda para el bailarín a fin de que pueda realizar movimientos concretos que le permita alcanzar dominio pleno en el movimiento y apertura de las piernas, de una manera más sencilla, pero haciéndolos más fluidos; por cuanto, cualquier estilo de baile o danza ya sea en la danza clásica o en el hip hop, se requiere de flexibilidad en

mayor o menor medida. Así mismo, al margen de los beneficios en el ámbito de la danza, también es muy favorable en la salud de las personas, que sienten malestares en el cuerpo por el arduo trabajo que se realiza en la vida cotidiana, como dolores en las piernas, brazos y la espalda. (Bracho, 2010).

2.2.3.3. ESPONTANEIDAD Y CREATIVIDAD

Según Moreno (2009), la danza como expresión artística más antigua en el mundo, siempre ha estado ligado a las actividades propias de los hombres y en todas las civilizaciones y culturas. Por este motivo, en las cinco últimas décadas la sociedad se ha interesado en el desarrollo de la creatividad, disponiendo políticas educativas para su tratamiento desde la infancia, como lo sucedido en el mundo occidental.

Torrents, et al (2011), nos decía que se han realizado muchas investigaciones sobre creatividad desde diversas ópticas, pero con más tendencia a la capacidad cognitiva y casi nada en el aspecto corporal y motriz. No obstante, la creatividad surge de la improvisación espontánea, y muy fácil de poderlo realizar en la práctica de la danza. Efectivamente, la creatividad se da de manera natural y espontánea, como un resultado del momento que no permite preocupaciones de crítica, elogios ajenos, ni reproches al artista danzarín creativo que más bien lo hace para complacer a las personas sin ningún tipo de ambiciones ni egoísmos.

2.2.4. DINÁMICA (EXPRESIÓN CORPORAL)

La dinámica corporal en la danza, se basa en el estudio y conocimiento de la anatomía del cuerpo humano en vida y en pleno movimiento, con el propósito de saber manejar el equilibrio, la armonía y el bienestar, asumiendo la postura sana y saludable, a lo que en el ámbito de la danza se le denomina como expresión corporal.

Abordaremos la expresión corporal, remontándonos al tiempo, para ver su evolución conceptual en el transcurrir de los años. Primeramente, citamos a Stokoe (1967), que definió a la expresión corporal como un modo de exteriorizar los estados de ánimo y manifestar los sentimientos, sobre la postura del desarrollo integral de la persona. En 1974 definió como una forma de danza y un lenguaje de intercomunicación con uno mismo y con los demás, no con fines de desarrollar las destrezas o habilidades, junto a la música y el teatro, por el contrario, más bien se orienta a lograr la capacidad expresiva de la comunicación a través de diferentes elementos corporales, como la voz, la percusión o el movimiento, que sin lugar a dudas benefician en saber comunicarse con su propio cuerpo y con otras personas más.

Seguidamente, Schinca (1980), habla sobre expresión dinámica como algo más técnico, haciendo alusión a la expresión corporal, para mejorar la habilidad motriz, la interiorización propioceptiva y el desarrollo de representaciones mentales a través del uso del cuerpo, el tiempo y el espacio, que posteriormente sirve para apoyar la definición de esta disciplina. Luego aparece Motos (1985), retomando

la idea de Stokoe, para referirse a la capacidad de expresarse corporalmente y, sin acudir a las habilidades y destrezas.

Posteriormente Choque (1990), en torno a la expresión corporal, su definición se basa en un conjunto de juegos o dinámicas que amplían la capacidad de expresarse, de imaginar, de comunicarse y mostrar su creatividad a través del lenguaje corporal. Por su parte, De Andrés (1993), es más analítica y define partiendo de la composición de las palabras que conforman esta disciplina; decir, aquella capacidad que exterioriza con los movimientos del cuerpo, como la postura, los gestos y entre otros. A ello refuerza Pelegrín (1996), manifestando que la expresión corporal surge del interior de la persona, que se plasma en el rostro gestual, en el cuerpo, y por medio de ellos, se da la manifestación, las sensaciones que dinamizan y transforman las distintas formas de saber expresarse corporalmente.

Para Santiago (2004), la expresión corporal es la manifestación interna por medio del cuerpo, que se da en un tiempo y un espacio, en el que se interactúa con otras personas. Al respecto, Montesinos (2004), sostiene que la expresión corporal, son todas aquellas series de técnicas corporales, espaciales y temporales que permiten expresar artísticamente el mundo interno por cada ser humano. Así mismo, Sefchovich y Waisburd (2005), hablan sobre diversas técnicas que se debe aprender, para desarrollarse personalmente, y de este modo establecer puentes entre el mundo interior y exterior, para comunicarse por medio del cuerpo. Coinciden con los demás autores en asignarle la

importancia de conocer, de expresar las emociones, los sentimientos, la creatividad y la experiencia en el uso del cuerpo. Quedando descartada, el concepto de referirse únicamente al manejo de las técnicas corporales.

En síntesis, la expresión corporal es una forma de comunicarse y expresarse por medio del cuerpo, utilizando un lenguaje propio, que permite expresar las habilidades afectivas internas del ser humano, como son: los estados de ánimo, el desarrollo personal e integral, la comunicación, la expresión, la creatividad o componente estético, y entre otras.

2.2.4.1. DIMENSIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Coterón et al. (2008), establece cuatro dimensiones en la expresión corporal: la expresiva, la comunicativa, la creativa y la estética.

Según Montávez (2011), **la dimensión expresiva**, se refiere al acceso consciente del mundo interno y a sus expresiones en que las personas exteriorizan sus ideas, sus estados de ánimo, sus sentimientos y emociones. Al respecto y en sinergia con Schinca (1988), señala que, para desarrollar esta dimensión, primeramente, se debe tomar conciencia del cuerpo con la que se experimentará y se explorará, para así tener un autoconocimiento de las capacidades físicas y expresivas para llegar a la autorrealización de lo que queremos exteriorizar. Luego, se debe atender a la vivencia emocional,

como producto de las vivencias personales. Y se concluye con el proceso de la consolidación de las habilidades expresivas.

La **dimensión comunicativa** está muy vinculada con la dimensión expresiva, pero con la diferencia de que entramos en contacto con otro sujeto de manera intencionada, a través del lenguaje corporal para comunicarnos. Al respecto, Montávez (2011), concibe el gesto como la base fundamental de la comunicación, ya que si reducimos la comunicación al simple gesto no podríamos entender el acto comunicativo. Así mismo, Coterón et al. (2008), señala que esta dimensión se debe concebir de dos perspectivas: el cuerpo-social y el cuerpo-arte. Este último abarca al cuerpo-social, que se construye desde el lenguaje gestual, formados en el ámbito social y cultural, que permite transmitir emociones, sentimientos, ideas y entre otras cualidades y aspectos.

Según Sanchez et al. (2008), la **dimensión creativa** es un proceso de construcción para conseguir nuevos resultados, originales e inéditos; que son generados por pensamientos asociativos y divergentes que se refleja en las personas. Al respecto Jodorowsky (2003), indica que "la creatividad desborda las palabras". Es decir, las motivaciones que se dan o se buscan para ser creativos, se percibe de todos los que nos rodean y a los que vamos aprendiendo poco a poco y/o desarrollando las formas de la creatividad. Por cuyo motivo,

estos aspectos se deben trabajar en el ámbito educativo ofreciendo una educación holística, que además inspire en el alumnado la curiosidad y la investigación. (Robinson, 2014).

Según Sánchez et al. (2008), la **dimensión estética** le otorga peculiaridades al producto forjado en el proceso creativo, permitiéndole apreciar el equilibrio, la composición y la armonía; que son elementos fundamentales de la estética del arte, ya sea en forma global o concretamente del movimiento particular, que nos da lugar a expresar, comunicar y crear desde nuestro mundo interior, y que va repercutiendo en la expresión corporal, en la comunicación y en la creación de las personas. En consecuencia, estas dimensiones nos sirven para entender mejor cuáles serían las disciplinas que se deberían de considerar dentro del estudio de la expresión corporal. (Montávez, 2011).

2.2.4.2. EXPRESIÓN GESTUAL Y COMUNICATIVA

La expresión gestual se ubica en el lenguaje del cuerpo, natural e inmediato, por ser no verbal, que está ligado a la expresión de sentimientos y emociones por medio de los gestos y movimientos. Es un comportamiento extra-escénico del hombre en una sociedad o en el mundo de las artes escénicas, donde está considerada la danza, que, a su vez, también es un lenguaje de comunicación gestual, por la primacía que la gestualidad tiene en ellas. (Barba, 1988).

El gesto en el cuerpo del danzarín y en el campo del escenario, siempre está pensado para la representación, y es esgrimido para comunicar los contenidos estéticos. El gesto en la danza puede darse como gesto relacionado a lo cotidiano, que ha sido tratado desde el movimiento de la danza, por mantener una relación cercana con el signo en la cotidianidad. También puede funcionar como símbolo de las características universales para reafirmar en el escenario su carácter de símbolo estético. Y en el campo de la danza originaria, la gestualidad la construye la colectividad, de acuerdo a las costumbres de la población, asumiendo la mimética y analogía principalmente. (Vílchez, 1983).

2.2.4.3. MANEJO DE LA RESPIRACIÓN

Según Castellano (2011), la respiración abarca la serie de procesos fisiológicos, encargada de absorber el oxígeno atmosférico y su traslado a las células por medio del torrente sanguíneo. Está definido por tres ejercicios básicos: la inspiración (inhalación), el sostener o detenimiento (apnea) y la espiración (exhalación), que son acciones esenciales en el campo del movimiento que se realiza en la práctica de la danza. De este modo la respiración abarca todo un conjunto de elementos que se deben conocer para adecuarlas a las disciplinas psicomotoras puestas en práctica, como se puede ver en la siguiente figura:



Figura: Elementos en la respiración

Fuente: Ruíz (2020). Práctica consciente de la danza.

En esa perspectiva, la respiración ha resultado ser un tema de índole preocupación en el campo de la danza, para conocer los aspectos relacionados al cuerpo y mente (físico y psicológico), debido a que el (oxígeno) llega a conectarse con cada parte del organismo de los danzarines, y de esta manera llega a generar energía para que el movimiento sea más expresivo y refleje una sola unidad. (Gonzales, 2005).

La respiración resulta ser un elemento rítmico del cuerpo humano muy indispensable en el ámbito de la práctica de la danza. De este modo, el ritmo es controlado por el centro de la respiración, que se encuentra situado en el cerebro, que se manifiesta sensible al aumento o descenso del oxígeno y al aumento o descenso de gas carbónico en la sangre; pero advirtiéndose que, cuando va aumentando el gas carbónico en la sangre, la respiración se aligera para acrecentar la eliminación del gas carbónico. En esta tendencia, el ritmo

respiratorio puede modificarse a voluntad del danzarín o por alteraciones de lo que se acumula el oxígeno y CO₂ (anhídrido carbónico) en la sangre. (Pérez & Gardey, 2013).

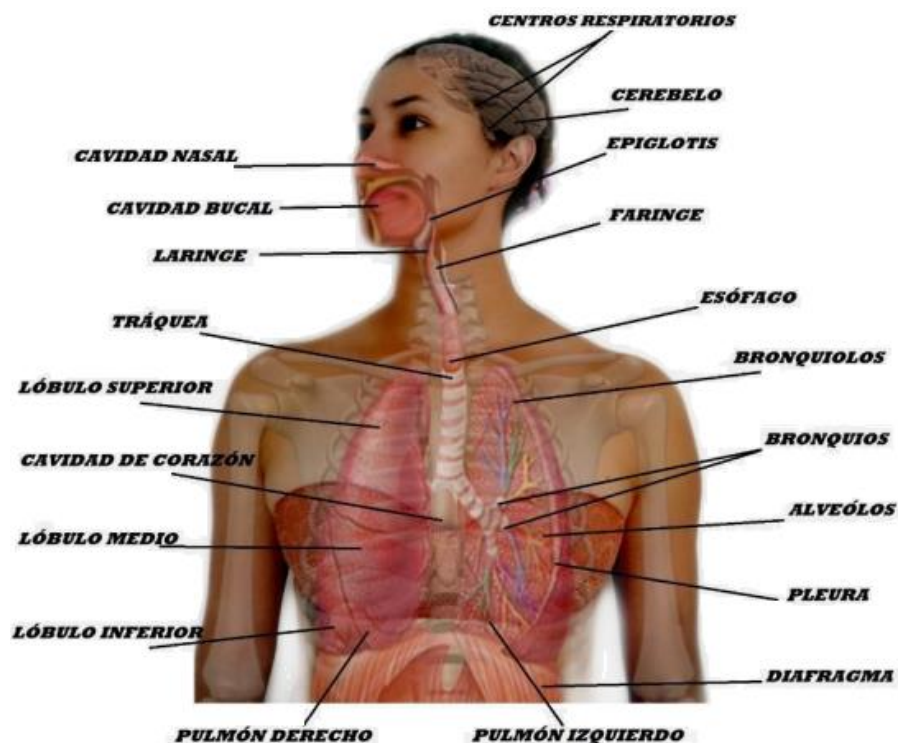


Figura: Estructura anatómica relacionado a la respiración
Fuente: Ruíz (2020). Respirar – práctica consciente de la danza.

2.2.5. AUTOESTIMA

Alcantara (1993), señala que el término autoestima es la unión del prefijo griego "αυτος", "autos" (que quiere decir uno mismo), con la palabra latín "aestimar", (que quiere decir valor, disfrutar). Que unidos estas dos palabras significa el respeto a uno mismo, valorándonos o apreciándonos. Es decir, la autoestima viene a ser la aceptación de uno mismo con especial consideración, como una forma de crítica a nuestros sentimientos y pensamientos, que simboliza la aceptación y el respeto hacia nosotros mismos. Por consiguiente, esta referido a la actitud que uno tiene de sí mismo, tanto en la forma habitual de pensar,

de amar, de sentir y comportarse con uno mismo. Como una descripción de nuestro “yo” en las diversas experiencias de la vida.

En esa línea, citamos a algunos autores que tienen diferentes puntos de vista sobre autoestima. Para Coopersmith (1967), viene a ser la valoración que una persona hace hacia sí mismo, aceptando o denegando lo que puede hacer, y según ello, se siente importante dándose valor y de ser competente. Por su parte, Hertzog (1980), considera un proceso de evaluación interna y de manera reflexiva en torno a sus experiencias de la vida. Mézerville (1993), añade a la anterior postura, señalando que la autoestima no solo es una valoración de uno mismo, sino también de otras personas más. Y, por último, Satir (1972), precisa que el entorno social y el entorno familiar marcan singular importancia en la edificación de la autoestima, ya que el ser humano está sujeto a los reconocimientos de valoración positiva o negativa que le dan las personas de su entorno.

La autoestima es el núcleo elemental de la personalidad y la esencia fundamental para interrelacionarse con otras personas, por cuanto, si una persona no se valora a sí mismo, tampoco podrá obtener el reconocimiento y valoración de otras personas; por ello que, es un tema de mucha importancia el fortalecer la autoestima de las personas para un progreso positivo frente a los diversos problemas que confluyen en la vida. Ya que, la buena autoestima en las personas, genera actitud positiva, aceptando y reconociendo sus fortalezas o debilidades, pero predispuesto a enfrentarse a los retos y oportunidades. De este modo,

la autoestima se desarrolla y se aprende en la familia y en el contexto social, pero, no se hereda genéticamente. (Branden, 1995).

La autoestima al ser importante en la personalidad de los seres humanos, puede determinar su éxito o su fracaso. Las personas con alta autoestima siempre tendrán las condiciones de triunfar, y de sentirse cómodo, y así podrán ser capaz de lograr sus metas más altas. En sentido opuesto, las personas siempre estarán proclives al fracaso. Por consiguiente, la autoestima necesita ser practicada desde la infancia y alimentada preceptivamente por medio del aprecio, del amor, de la buena simpatía, de la consideración y de los afectos equilibrados por las personas que forman en su entorno social. (Francois, 2009)

2.2.5.1. NIVELES DE AUTOESTIMA

Coopersmith (1967), señala la existencia de tres niveles de autoestima, en función de la personalidad particular que tienen las personas, autoestima baja, alterna o media y alta.

Autoestima Baja. En este nivel están las personas inseguras, deprimidas y apáticas; aisladas en su soledad. Mostrándose frágiles y débiles ante los desafíos y miedosos a hacer las tareas por temor a equivocarse, adoptando más bien actitudes de conducta defensiva. Tienen un concepto distorsionado de su aspecto personal, como también de su carácter, que le lleva a sentirse inferior y tímido al momento de relacionarse con otras personas. Le resulta difícil hacer nuevas amistades por temor

a que le dirán o a que piensen mal de él; por lo que, optan por rechazar por temor a ser juzgados mal o a ser abandonados.

Autoestima relativa o media. En este nivel están las personas que en cierto modo convienen sus capacidades, cualidades y expectativas a la opinión del contexto social. Es decir, estas personas le dan mucha importancia a la opinión de la gente, o al qué dirán, llevándolos relativamente a ser dependientes e inseguros en ciertos momentos. Este nivel, es producto de la sobrevaloración o subestimación, que les ha creado confusión, a pesar de ser personas expresivas por su autoconfianza, pero que en cualquier momento pueden disminuir por causa de una opinión desfavorable de su entorno social.

Autoestima Alta. Comprende a las personas que se valoran y se aceptan con seguridad frente a las exigencias de su entorno. Estas cualidades, los lleva a mostrarse asertivos, dinámicos, confiados, competitivos, optimistas y que se sienten orgullosos de sí mismos. Se valoran reconociendo sus facultades personales para expresar pensamientos y sentimientos con seguridad a fin de lograr sus aspiraciones, deseos y metas. En este nivel, las personas son responsables, comunicativos y se relacionan con las personas con mucha satisfacción. Saben controlar sus impulsos, y son persistentes en hallar la solución, antes que ser agresivos y negativos en su actitud. Ejercen liderazgo en sus grupos sociales, hablando con sinceridad y

afectividad. Tienen buen sentido del humor y de amor propio; y si cometen errores, están predispuestos a aprender de ellos. Siempre se sienten mejor de sí mismos, de su vida, de su futuro y no se comparan con nadie.

2.2.5.2. AFECTACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

La autoestima afecta sustancialmente en el progreso personal y en el rendimiento de otras actitudes:

- a) **Condiciona el aprendizaje.** La baja autoestima o negativa en los adolescentes provoca la desmotivación y desinterés por aprender, porque desconfía de sus propias capacidades para lograr sus aspiraciones, objetivos o el éxito.
- b) **Ayuda a la superación de dificultades.** La alta autoestima permite a los adolescentes a afrontar las dificultades y frustraciones, por la energía necesaria que le da para confiar en superar los inconvenientes.
- c) **Fomenta la responsabilidad.** La amistad que le otorga la autoestima positiva al adolescente, le da seguridad y fortaleza para alcanzar soluciones, que respondan a las exigencias de la vida cotidiana.
- d) **Favorece la creatividad.** El niño y el adolescente que se quiere y se valora a sí mismo, tiene las mejores iniciativas para experimentar nuevas posibilidades a las diversas, necesidades, alcanzando respuestas creativas y originales.

- e) **Posibilita la relación social.** El aprecio y respeto que uno tiene de sí mismo, le da seguridad personal para establecer relaciones interpersonales con sus pares, adoptando empatía, sin sentirse inferior o superior a nadie.

- f) **Determina la autonomía:** El niño y el adolescente con autoestima alta toma decisiones por iniciativa propia, enfrentándose a los retos de manera independiente, lo que obviamente no sucederá de esa manera con los que tienen autoestima baja.

- g) **Afianza la personalidad.** El adolescente con alta autoestima, se siente seguro de sus capacidades como persona independiente (seguro, confiado y autoaceptado) y como persona social (confía, valora y acepta a los demás).

2.2.6. AUTOCONFIANZA

Según Nicolás (2009), es cuando una persona cuenta con seguridad para realizar muchas actividades, como efecto de la fuerza mental poderosa que tienen las personas para adoptar posturas de orden, firmeza y actitud positiva para las cosas que se presentarán en lo posterior. Teniendo en cuenta, que también tiene que ver mucho en estas situaciones los aspectos internos de las personas que se manifiestan en las conductas o comportamientos como producto de una acción interna que le otorga al individuo seguridad y confianza para volcar y mostrar su competencia y habilidad.

En esa perspectiva, la autoconfianza es la firmeza que asume una persona en la demostración de sus habilidades y destrezas, denotando seguridad en la personalidad de las personas. La autoconfianza, está muy ligada al campo de las áreas recreativas, como el deporte, la interpretación de las danzas y el baile, o la actividad musical, por estar relacionadas a demostrar sus habilidades y competencias en público, que con frecuencia debe de enfrentarse a diversas percepciones de la gente. A este respecto, Buceta (2004), señala que la autoconfianza otorga al individuo elementos de convencimiento personal, que le hacen sentir capaz de lograr sus objetivos pensados. De este modo, el individuo está dotado de fuerzas y seguridad para gestionar y superar los diversos obstáculos de la vida. Por lo que, la autoconfianza es clave para el progreso y desarrollo personal, desplazándose con satisfacción en las demandas de la vida, que favorecen en mejorar el autoconcepto y la autoestima personal.

2.2.6.1. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

La motivación intrínseca es producida en el interior de las personas, según sus intereses, gustos, logros y metas, aunque no es absoluto, ya que, varían en las personas según el aspecto psicológico de los individuos en función de los pensamientos y vivencias. Por cuanto, los seres humanos afrontan situaciones de insolvencia en lo económico, afectivo y hasta de alimentos. Es así que, todas estas situaciones pueden

conllevar a tener diferentes perspectivas reflejadas en el ámbito académico. (Cirino-Guenera, 2013).

Según Aguilar et al. (2004), la motivación intrínseca es la iniciativa del ser humano para hacer las actividades por placer o gusto y sin preocupaciones de lo exterior. Y en lo académico, viene a ser el deleite y goce por los aprendizajes, y por seguir aprendiendo nuevos conocimientos. De manera que, los altos niveles de deserción o de ausentismo de los estudiantes de educación superior, están bastante asociados a sus calificaciones por los factores que comprometen a la entidad educativa, los docentes, el entorno familiar y social.

2.2.6.2. ACTITUD PROPOSITIVA Y PROACTIVA

Ser propositivo, es liberarse de la esclavitud que le permite realizar de manera libre sus propuestas, y así concretizar las aspiraciones o sueños, con una persistencia hasta concretizar en hechos. Ser propositivo es anticiparse a los problemas o riesgos con el propósito de solucionar positivamente, emprendiendo con actitud crítica, trabajando con eficacia, asertiva y con una autoestima elevada, que respeta sus derechos y de los demás, que siempre está pensando en el futuro. De este modo, una persona propositiva propone y resuelve, por su gran poder mental que los induce a crear propuestas y hacerlas en realidad. (Pérez, 2012).

Una persona proactiva es de iniciativa permanente a las diversas situaciones de la vida; dispuesta a apoyar con el fin de mejorar y así, siempre está pendiente de los demás. Estas personas no son conformistas y por ello, su afán es la superación o la mejora de las cosas. Además, son motivadas y no tienen miedo de exponerse a las críticas, porque mantienen buenas relaciones con todas las personas por su bienestar emocional, que les reduce el estrés y la ansiedad. Una persona que no es proactiva puede sucumbir en la indefensión y desesperanza, llevándolos a la depresión y ansiedad. Además, puede afectar significativamente en su bienestar emocional, exponiéndolos casi siempre a la frustración. (Ares, 2011).

2.2.6.3. PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO

Villa y Poblete (2007) distinguen la existencia de varias formas de pensamiento: lógico, crítico, reflexivo, sistémico, analítico, creativo, lateral, convergente, analógico, divergente, interrogativo, deliberativo, discursivo, colegiado, práctico, deductivo e inductivo. Estos pensamientos por lo general son difíciles de entenderlos y diferenciarlos.

El pensamiento crítico es el más abordado y empleado en el campo de la educación, por tratarse de juicios que están relacionadas con la autonomía, la soberanía, la verdad y la libertad; que significa manejar un alto espíritu de sensibilidad para interactuar con los demás, ya sea en el campo de la

economía, la política, en lo social y en lo ético, significa tener un compromiso con los demás, confiando en la razón y no en la emoción, dejando de lado los prejuicios que pueden condicionar las decisiones (Kurland, 2005).

2.2.6.4. NIVEL DE SOCIALIZACIÓN

Según Salazar (1999), la socialización, es el proceso en que las personas interactúan con otros, desarrollando las formas de pensar, de sentir y de actuar, que son aspectos indispensables de su participación en la sociedad. Así mismo, Marrish (1998), señala que la socialización es el proceso psicosocial de los seres humanos que se desarrollan como personas y miembros de una sociedad, en la que, a su vez, se desarrolla la identidad de las personas y de la sociedad.

De otro lado, Vega (1987), nos dice que la socialización favorece al desarrollo del ser humano, ayudándole a desenvolverse de manera eficaz con el grupo social al que pertenece, donde, además, puede recibir influencias del grupo. Por su parte, Ugalde (2011) precisa que la socialización convierte al individuo en un ser capaz de actuar, pensar y sentir las normas y valores que son típicos de su cultura. De acuerdo a los autores citados, la socialización es un proceso donde el ser humano adquiere conocimientos y habilidades para actuar dentro de su grupo social, con plena libertad, plena autonomía y eficacia.

2.2.7. AUTO-VALORACIÓN (PERSONAL)

Según Requena (1990), la auto-valoración se da en uno mismo, aceptándose y valorando nuestras capacidades y aspiraciones. Como tal, es una fuerza congénita que llevamos en el caminar de la vida, para el desenvolvimiento armónico en todas las funciones para el buen desarrollo personal; desde la organización, direccionalidad y los procesos cognitivos, emocionales o motoras. En este proceso, resaltan los rasgos, cualidades y capacidades que permiten la concretización de los motivos referidos a la perfección de la personalidad; y como tal, está vinculado con la formación y desarrollo emocional, donde resalta el sentimiento valorativo de lo que somos en todos los aspectos, como en las características corporales, mentales y espirituales que establecen nuestra personalidad.

En esa perspectiva, la autovaloración es conexas a la formación de la personalidad, fundado en la actuación o la forma de comportarse del ser humano y el desarrollo afectivo desde el enfoque de la psicología. Teniendo en cuenta que, el ser humano desde los cinco años de edad, va formando su propio concepto en base a las orientaciones de sus padres, de sus maestros, compañeros y demás amistades. Y sobre ellas, va constituyendo diversas experiencias adquiridas, que sin lugar a dudas guardan relación con el aspecto cognitivo y el aspecto afectivo, que son las bases para la generación del autoconcepto que le otorga contenido a la autoestima y para que le de fuerza a las valoraciones personales por las motivaciones y la sinergia. (Gonzales, 2001).

2.2.7.1. SATISFACCIÓN PERSONAL

Según Clemente et al. (2000), la satisfacción personal es cuando el ser humano se siente bien con la vida; por tanto, a nivel personal, valora la calidad de vida, determinada por la apreciación subjetiva y objetiva que impera lo económico y según ello se produce la percepción, opinión, satisfacción y expectativas de las personas. Por lo que, para establecer la calidad de vida, es necesario tener referencias sobre los diferentes formas de vida, las aspiraciones, los ideales e idiosincrasias de los grupos sociales.

Al respecto, Lugones (2002), manifiesta que la calidad de vida ha sido construida en la historia sobre la cultura de los valores, sujeto a los cambios del tiempo, el escenario e ideales que corresponden a cada época y sociedad. Se manifiesta a nivel individual (privado) o en forma colectiva (pública). En lo individual se aprecia el sentido de la vida, la utilidad, la valoración, la felicidad, la satisfacción de las necesidades y demás aspectos subjetivos que es difícil de cuantificar. En lo colectivo, se aprecia el contexto cultural, que actúa como un determinante transversal de la calidad de vida.

2.2.7.2. ACTITUD POSITIVA

Las personas con actitud positiva, son optimistas ante diversas situaciones y hasta complejas; manteniendo las esperanzas en alto, a pesar de estar en dificultades. Es decir,

las personas que tienen actitud positiva pueden reconducir un conflicto para llegar a un consenso, y en esa dimensión son personas buenas, comprensivas difícilmente pueden caer en los comentarios domésticos, como los chismes y las quejas, que, en lugar de buscar y proponer soluciones, caen en el desánimo y de estar quejándose de todo. (Santrock, 2002).

En este contexto, la toma de decisiones resultará ser sencillo, por la información clara y fiable. Lo que quiere decir que, las personas con disposición optimista, también están predispuestos a buscar información para resolver un problema. Entonces, mantener una actitud positiva, significa expresar alegría y felicidad, que no solamente debe expresarse en una sonrisa, sino también el saber manejar pensamientos positivos para resolver los problemas y conflictos. (Bisquerra, 2000).

2.2.7.3. CAPACIDAD PERSONAL

La capacidad personal es una cualidad propia de los seres humanos que le permiten hacer frente a las diversas demandas de la sociedad y de la vida cotidiana. El desarrollo de las capacidades se da desde la infancia y a lo largo de la vida, a través de la educación, la práctica o entrenamiento y la experiencia como eje fundamental. Estas capacidades se pueden demostrar en el talento, la inteligencia, la creatividad y la habilidad resolviendo problemas a nivel individual o en

colectivo por medio de liderazgo y la capacidad de afrontar los trabajos en equipo. (Nussbaum, 2012).

La inteligencia se emplea para razonar de manera eficiente. Comprendiendo y utilizando convenientemente el lenguaje, con fines de resolver diversos problemas. La creatividad sirve para generar nuevas ideas a través del pensamiento que den solución a las demandas de la sociedad. En cambio, la habilidad sirve para identificar y analizar los problemas con fines de concretizar las soluciones, pero de manera eficiente, en la que puede resultar muy propicio la práctica y la experiencia. Y el liderazgo, es otra capacidad importante en las personas para dirigir y motivar a otros, con el fin de que logren sus propósitos, y para ello, resulta importante la comunicación y la toma de decisiones. (Ibid.).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. PRÁCTICA DE LA DANZA. Es poner en movimiento el cuerpo humano y al ritmo de una música, con fines de expresar sentimientos y emociones, que guardan relación con los fundamentos de la cultura a la que pertenecen.

2.3.2. RITMO DE LA DANZA. Es un elemento fundamental de la danza, en la que está organizado el tiempo en los pasos, en los movimientos, en las expresiones y en los gestos; con las que se despierta los estados de ánimo, las emociones y los sentimientos.

- 2.3.3. FLEXIBILIDAD.** Son las aptitudes que tiene el cuerpo humano para poder extender sus articulaciones y músculos a su máxima amplitud posible, sin llegar a la brusquedad ni provocar daños en la contextura corporal.
- 2.3.4. INHIBICIÓN.** En el campo de la práctica de la danza, viene a ser la falta de voluntad por ciertos complejos, como la timidez, la cohibición y la vergüenza que les limita a exteriorizar sus cualidades, por temor a ser criticado u observado.
- 2.3.5. EXPRESIÓN CORPORAL.** Es una forma de comunicación no verbal que se realiza a través del lenguaje corporal, ya sea expresando con los movimientos del cuerpo, con la mano, los gestos, y las expresiones faciales, todo aquello referido a las ideas, sentimientos y emociones.
- 2.3.6. AUTOESTIMA.** Es una forma de sentimiento propio de un individuo, que le permite valorar positivamente sobre su manera de ser, sobre sus rasgos físicos, su estilo de vida, y todas aquellas facultades mentales y espirituales que conforman la personalidad.
- 2.3.7. AUTOCONFIANZA.** Es la confianza que un individuo se crea sobre sí mismo, sobre la base de ciertos atributos, como la seguridad de hacer las cosas muy bien, gracias a sus habilidades y talentos que dispone y lo asume mentalmente, sin llegar a la arrogancia.
- 2.3.8. AUTOVALORACIÓN.** Es la percepción o juicio que un individuo tiene sobre sí mismo, valorando sus cualidades y sus sentimientos internos, aceptando sus imperfecciones de un modo realista que permite establecer una imagen clara sobre su personalidad.

2.3.9. RESPIRACIÓN. Es un proceso de respiración involuntaria pero automática, que consiste en inspirar y espirar el aire a través de la nariz y nunca por la boca, con el propósito de lograr resultados positivos en el movimiento del cuerpo en relación a la mente.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

La práctica de la danza influye significativamente en la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

He₁. Los estudiantes se adaptan y sincronizan en alta medida el ritmo de una danza que practican.

He₂. Los estudiantes dominan en alta medida la coordinación física sobre el ritmo de una danza.

He₃. Los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza, en alta medida.

He₄. La autoconfianza de los estudiantes durante la práctica de la danza se manifiesta en nivel alto.

He₅. La autovaloración de los estudiantes durante la práctica de la danza se exterioriza en nivel alto.

2.5. SISTEMA DE VARIABLES

2.5.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de Valoración
Variable Independiente Práctica de la Danza	La práctica de la danza, es la acción o el modo de interpretar una danza a través de movimientos físicos y rítmicos del cuerpo en función del ritmo de la música que se utiliza, ya sea como obra escénica o para expresar emociones y sentimientos, comunicando hechos y acontecimientos culturales; que van desde una danza originaria a un ballet clásico.	La práctica de la danza, generalmente se realiza al ritmo de la música, con el que se expresa las emociones y sentimientos que devienen del interior del individuo, para interactuar con el público y con los demás bailarines, expresando el lenguaje de la comunicación corporal, ya sea con fines de entretenimiento o de manifestación artística de un pueblo.	<ul style="list-style-type: none"> - Matices del ritmo en la danza - Ritmo musical en la danza - Precisión rítmica en el t. - Simetría y asimetría - Capacidad física de adapt. espontánea al ritmo. 	Muy alto (2.0)
			<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de coordinación grupal. - Sincronización (orden) - Flexibilidad en la ejecución de la danza. - Espontaneidad y creatividad. - Capacidad de control sobre su cuerpo. 	Alto (1.5)
Variable Dependiente Autoestima	Es el valor que una persona percibe de manera positiva o negativa de sí mismo, en base a la apreciación de sus ideas, sentimientos y experiencias. Por tanto, está relacionada con la autoimagen y la autoaceptación en el que se reconoce las cualidades y los defectos, que puede estar influida por agentes externos o el mismo contexto, que puede aumentar o disminuir la emoción familiar, social y hasta laboral.	Es la base, de nuestra salud psicológica, ya que, teniendo la autoestima positiva, podremos interactuar en todos los ámbitos del mundo de forma sana, y podremos conducirnos sin temores en cualquier escenario defendiendo nuestros derechos y siendo fuertes ante las adversidades para vivir satisfechos.	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación intrínseca - Actitud propositiva y proactiva - Seguridad y perseverancia - Pensamiento crítico reflexivo - Nivel de socialización 	Muy alto (2.0)
			<ul style="list-style-type: none"> - Amor hacia si mismo - Cualidades personales (Dignidad) - Satisfacción personal - Actitud positiva - Capacidad personal 	Alto (1.5)
				Regular (1.0)
				Bajo (0.5)
				Muy Bajo (0.0)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método de investigación que se ha seguido corresponde al cuasi experimental, en base a los fundamentos de Sánchez Carlesy y Reyes Meza (2015) Quienes sostienen que, los datos al recogerse de la realidad objetiva con el fin de caracterizar las variables de estudio y por medio de un modelo estadístico, corresponden al método científico, en este caso al cuasi experimental, que ha consistido en la ejecución de los siguientes pasos:

- a) El primer paso, estuvo relacionado al estudio exploratorio de campo realizado durante las prácticas preprofesionales, para tener información in situ de la realidad que ha servido de base para realizar la investigación sobre las mejoras de la autoestima de los estudiantes.
- b) El segundo paso, ha sido de gabinete que ha consistido en la revisión de fuentes bibliográficas para dar soporte a la formulación de las hipótesis y las respectivas predicciones.
- c) El tercer paso, ha sido la utilización in situ de los instrumentos de investigación para captar los datos, que formaron parte de la comprobación de la hipótesis.

- d) El cuarto paso, corresponde a la interpretación, análisis y sistematización de los datos recogidos para su presentación en cuadros y gráficos estadísticos. El mismo que finaliza con la formulación de las conclusiones y las recomendaciones.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Hernández et.al (2014), los diseños de investigación llamados cuasi experimentales, evalúan el grado de causa y efecto entre dos variables, sobre dos grupos de estudio, el de control y el experimental con quienes se aplican el mismo instrumento de investigación al inicio y al término.

Según Carrasco (2007), señala que el diseño cuasi experimental se basa en la maniobra de una variable. Es decir, el grupo control sirve como punto de referencia o comparación con el grupo experimental, donde no se utiliza la variable interviniente por las mismas situaciones de las condiciones que exija utilizar el diseño cuasi experimental.

3.2.1. DISEÑO

El Diseño de la estructura de cuasi experimental, utilizado es:

GE: O1 ----- X ----- O2

Dónde:

GE: Representa al grupo experimental.

GC: Representa al grupo control.

O1; Es la medición a la variable dependiente (Autoestima) antes.

O2; Es la medición a la variable dependiente (Autoestima) después.

X, viene a ser la aplicación de la práctica de la danza.

3.2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación desarrollado de acuerdo al criterio propósito, es básico, en función de los fundamentos de Hernández *et al.* (2010), que señalan que, las investigaciones básicas tienen como propósito conocer una determinada realidad, para generar y aportar nuevos conocimientos teóricos básicos de una realidad concreta.

3.2.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación corresponde al nivel cuasi experimental, dada su complejidad en la utilización de los instrumentos de investigación y en la recopilación de la información.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. POBLACIÓN

La población de estudio está conformada por los alumnos del 5to grado de la I. E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno.

CUADRO 1

ESTUDIANTES DE LA I.E. GLORIOSO COLEGIO NACIONAL SAN CARLOS DE PUNO - 2023

GRADO DE ESTUDIOS	SECCIONES								Total
	A	B	C	D	E	F	G	H	
QUINTO GRADO	28	28	28	28	28	28	28	28	224
Total	28	28	28	28	28	28	28	28	224

Fuente: Nómina de alumnos del 5° matriculado en el año académico 2023.
Elaboración: Autoras de la investigación.

3.3.2. MUESTRA

Para la muestra se ha tomado en cuenta a los estudiantes de las dos primeras secciones del quinto grado de estudios.

CUADRO 2

ESTUDIANTES DE LA I.E. GLORIOSO CALEGIO NACIONAL SAN CARLOS DE PUNO - 2023

SECCIONES	SEXO		Total
	HOMBRES	MUJERES	
SECCIÓN "A"	28	0	28
SECCIÓN "B"	28	0	28
Total	28	0	56

Fuente: Nómina de alumnos del 5° matriculado en el año académico 2023.
Elaboración: Autoras de la investigación.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

- Test (Pre – Pos)
- Observación.

3.4.2. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

- Prueba de entrada.
- Prueba de salida.

3.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las estrategias para recoger los datos son los siguientes:

- a) Presentación de la solicitud a la Dirección de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, para la realización de la investigación.

- b) Coordinación con el director, con los profesores responsables del aula y con el asesor de la tesis para realizar la aplicación de los instrumentos de investigación a los estudiantes del quinto grado.
- c) Captación de datos a través de los instrumentos como: test de entrada y de salida y, recogiendo información sobre el problema en estudio.
- d) Tabulación, sistematización e interpretación de los datos captados para la formulación de terminaciones como hechos de conclusión y la propuesta de la autoras de investigación como sugerencias o recomendaciones.

3.6. PROCESAMIENTO Y TRATAMIENTO DE DATOS

Los datos captados se han tratado asumiendo los siguientes pasos o fases:

- a) Tabulación de los datos y ordenación en base a la escala de valoración o baremos. Es decir, los datos obtenidos se han llegado a calcular en función de los baremos que fueron designados en cada variable.
- b) Preparación de cuadros y figuras estadísticas. Los datos tabulados y organizados se llegan a presentar en cuadros y figuras estadísticas.
- c) Análisis, interpretación y discusión. Los datos han sido examinados, descifrados y contenidos de acuerdo a los antecedentes, hipótesis y teorías consideradas en el marco teórico.

3.7. DISEÑO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El análisis e interpretación de datos se ha realizado con el apoyo del Software estadístico SPSS y por medio de ello se han establecido las tablas

y cuadros estadísticos, donde se ha considerado las medidas de tendencia central, la mediana y la moda.

LA MEDIANA: Viene a ser el valor central de un conjunto de datos o de la distribución, donde ha sido necesario tener en cuenta, ante todo, para que los datos sean ordenados en forma creciente o decreciente.

LA MODA: Viene a ser el componente que suele repetirse en más de dos veces, por lo que llega a tener la frecuencia más alta.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. RESULTADOS DE LA VARIABLE PRÁCTICA DE LA DANZA

La variable práctica de la danza, en referencia a las dimensiones del ritmo de la danza, la coordinación física y dinámica en la expresión corporal, se han calificado en base a la escala de valoración de los aprendizajes que se utiliza en el sistema de educación superior universitaria y no universitaria del sistema educativo peruano. Cuya valoración va desde la nota mínima 00 puntos, hasta la nota más alta de 20 puntos, con la siguiente especificación: si el puntaje está entre 18 a 20 puntos corresponde a muy alto, si el puntaje está entre 14 a 17 puntos corresponde a alto, si el puntaje está entre 11 a 13 puntos, indica regular, si el puntaje está entre 06 a 10 puntos indica bajo, y si se ubica entre 00 a 05, indica muy bajo en la escala de valoración.

CUADRO 3

ESCALA DE ESTIMACIÓN DE LA VARIABLE PRÁCTICA DE LA DANZA

ESCALA CUANTITATIVA	ESCALA CUALITATIVA
18 – 20 puntos	Muy alto
14 – 17 puntos	Alto
11 – 13 puntos	Regular
06 – 10 puntos	Bajo
01 – 05 puntos	Muy bajo

FUENTE: Adaptación del sistema de calificación de aprendizaje utilizado en las universidades del País.

4.1.1. Identificar la medida en que los estudiantes se adaptan y sincronizan el ritmo de una danza que practican.

CUADRO 4

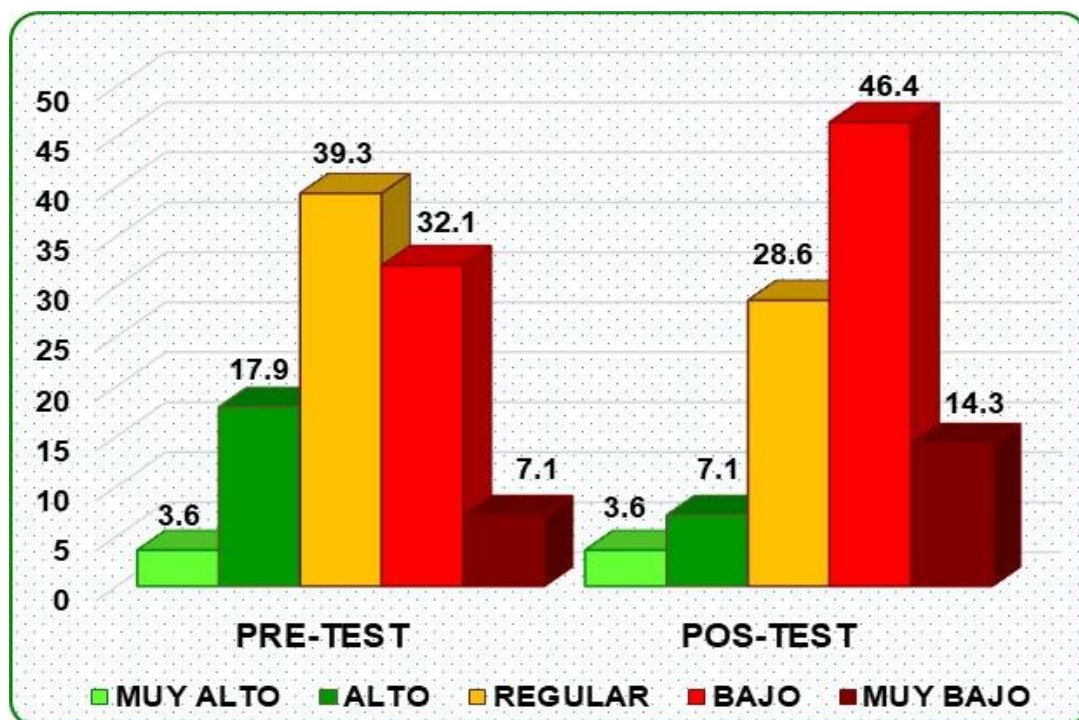
ADAPTACIÓN Y SINCRONIZACIÓN AL RITMO DE UNA DANZA

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO CONTROL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	1	3.6
b) Alto	5	17.9	2	7.1
c) Regular	11	39.3	8	28.6
d) Bajo	9	32.1	13	46.4
e) Muy bajo	2	7.1	4	14.3
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 1

ADAPTACIÓN Y SINCRONIZACIÓN AL RITMO DE UNA DANZA



FUENTE: Cuadro 4 / GRUPO CONTROL
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Según el cuadro 4 y gráfico 1, respecto a la adaptación y sincronización al ritmo de una danza, por parte de los alumnos del 5to grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno; en la columna de pre test del grupo control se tiene que, el 39.3% se adaptan en regular medida, el 32.1% se adaptan en baja medida, el 17.9% se adaptan en alta medida; el 7.1% se adaptan en muy baja medida y solo 3.6% se adaptan en muy alta medida. En la columna de pos test del grupo control, el 46.4% se adaptan en baja medida, el 28.6% se adaptan en regular medida, el 14.3% se adaptan en muy baja medida, el 7.1% se adaptan en alta medida y el 3.6% se adaptan en muy alta medida. Estos datos examinados nos dan lugar a inferir que, en ambos casos o momentos de aplicación del test de habilidades, los estudiantes se adaptan en regular medida, con alguna pequeña variación, pero seguido de buena parte de estudiantes que tienen dificultad en adaptarse y de sincronizar al ritmo de una danza.

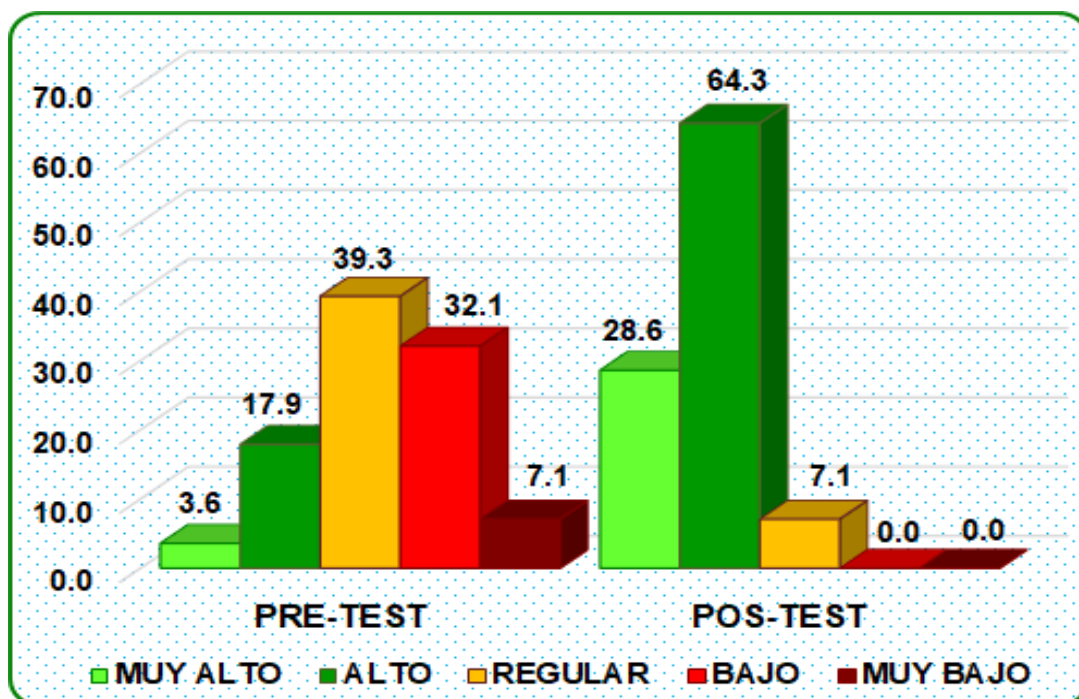
CUADRO 5

ADAPTACIÓN Y SINCRONIZACIÓN AL RITMO DE UNA DANZA

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	8	28.6
b) Alto	5	17.9	18	64.3
c) Regular	11	39.3	2	7.1
d) Bajo	9	32.1	0	0.0
e) Muy bajo	2	7.1	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 2
ADAPTACIÓN Y SINCRONIZACIÓN AL RITMO DE UNA DANZA



FUENTE: Cuadro 5 / GRUPO EXPERIMENTAL
 ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los datos presentados en el cuadro 5 y gráfico 2, respecto a la adaptación y sincronización al ritmo de una danza que ejecutaron los alumnos del 5to grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos; en el campo de pre test del grupo experimental se tiene que, el 39.3% se adaptan en regular medida, el 32.1% se adaptan en baja medida, el 17.9% se adaptan en alta medida; el 7.1% se adaptan en muy baja medida y solo 3.6% se adaptan en muy alta medida. En el campo de pos test del grupo control, el 64.3% se adaptan en alta medida, el 28.6% se adaptan en muy alta medida, el 7.1% se adaptan en regular medida y ninguno en las otras alternativas. Estos datos analizados nos simbolizan que posterior a las sesiones de la práctica de danza, en el grupo experimental los alumnos han mejorado notablemente la adaptación y sincronización al ritmo de la danza presentada, en contrastación al grupo de control.

4.1.2. Establecer la medida en que los estudiantes dominan la coordinación física sobre el ritmo de una danza.

CUADRO 6

COORDINACIÓN FÍSICA SOBRE EL RITMO DE UNA DANZA

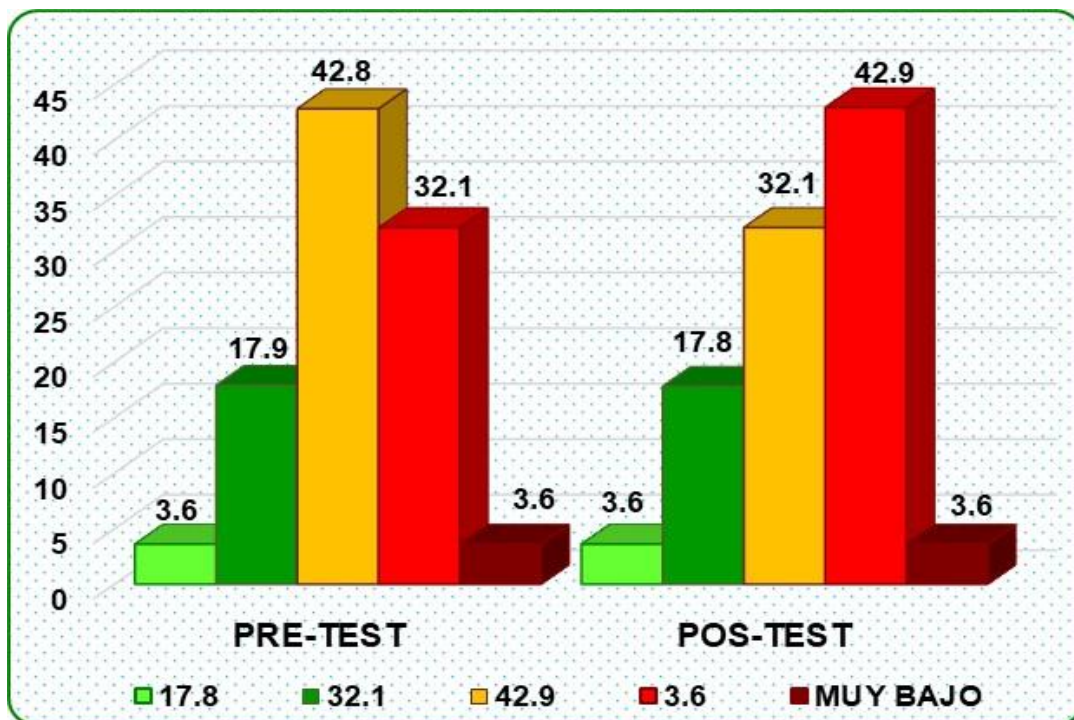
ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO CONTROL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	1	3.6
b) Alto	5	17.9	5	17.8
c) Regular	12	42.8	9	32.1
d) Bajo	9	32.1	12	42.9
e) Muy bajo	1	3.6	1	3.6
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos.

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 3

COORDINACIÓN FÍSICA SOBRE EL RITMO DE UNA DANZA



FUENTE: Cuadro 6 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los datos presentados en el cuadro 6 y gráfico 3, respecto al dominio de la coordinación física sobre el ritmo de una danza, por parte de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno; en el grupo de pre test del grupo control se tiene que, el 42.8% coordinan en regular medida, el 32.1% coordinan en baja medida, el 17.9% coordinan en alta medida; el 3.6% coordinan en muy alta medida y otro 3.6% coordinan en baja medida. En la columna de pos test del grupo control, el 42.9% coordinan en baja medida, el 32.1% coordinan regular medida, el 17.8% coordinan en alta medida, el 3.6% coordinan en muy alta medida y otro 3.6% coordinan en muy baja medida. Estos datos analizados nos permiten inferir que, en ambos momentos de aplicación del test de habilidades en la práctica de la danza, los alumnos coordinan los movimientos corporales en regular medida, con algunas variaciones, pero seguido de buen porcentaje de alumnos que tienen dificultad en la coordinación física corporal sobre la práctica del ritmo de una danza.

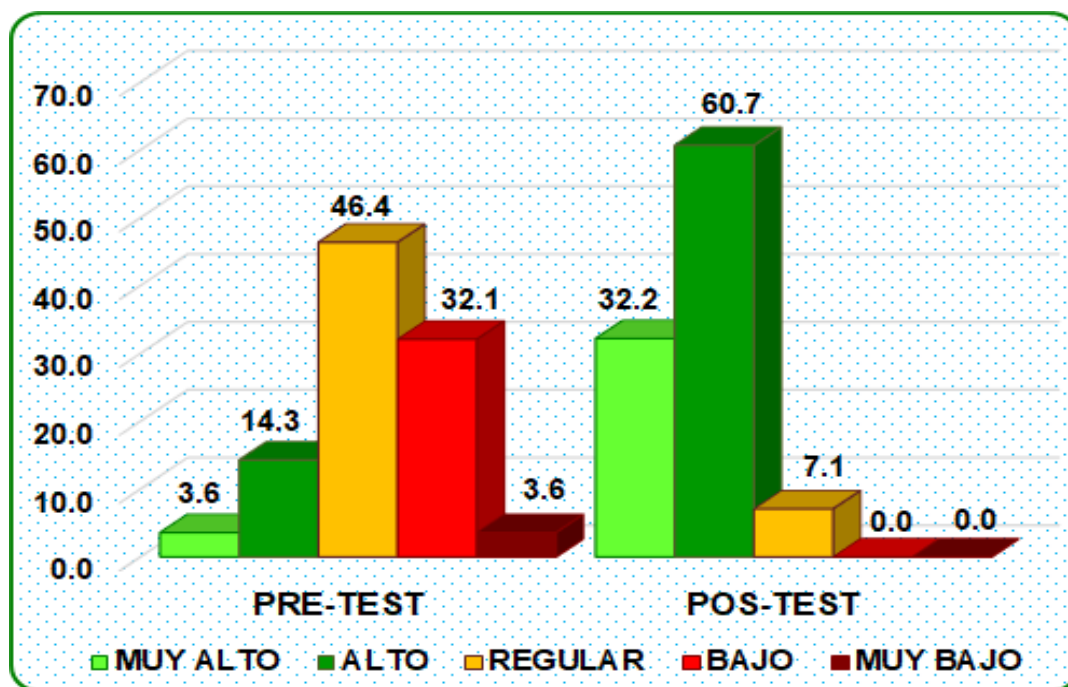
CUADRO 7

COORDINACIÓN FÍSICA SOBRE EL RITMO DE UNA DANZA

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	9	32.2
b) Alto	4	14.3	17	60.7
c) Regular	13	46.4	2	7.1
d) Bajo	9	32.1	0	0.0
e) Muy bajo	1	3.6	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 4
COORDINACIÓN FÍSICA SOBRE EL RITMO DE UNA DANZA



FUENTE: Cuadro 7 / GRUPO EXPERIMENTAL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los datos del cuadro 7 y gráfico 4, respecto al dominio de la coordinación física sobre el ritmo de una danza, por parte de los alumnos del 5to grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno; en el grupo de pre test del grupo experimental se tiene que, el 46.4% coordinan en regular medida, el 32.1% coordinan en baja medida, el 14.3% coordinan en alta medida; el 3.6% coordinan en muy alta medida y otro 3.6% coordinan en baja medida. En la columna de pos test del grupo experimental, el 60.7% coordinan en alta medida, el 32.2% coordinan muy alta medida, el 7.1% coordinan en regular medida, y ninguno en las otras alternativas. Lo que quiere decir que, posterior a las sesiones de práctica de la danza, se obtienen resultados de mejora significativa en la coordinación física corporal que demuestran los alumnos sobre la base del ritmo de una danza, en comparación al grupo de control que no demuestra mejoras.

4.1.3. Señalar la medida en que los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza.

CUADRO 8

DINÁMICA DE LA INTERPRETACIÓN DE LA DANZA

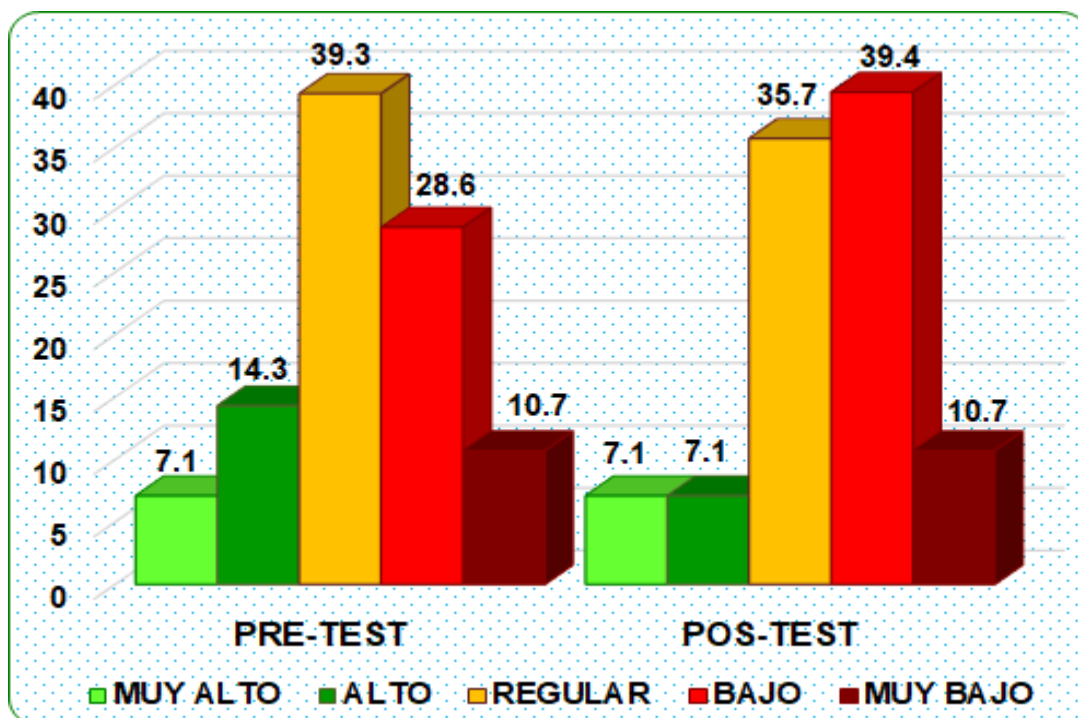
ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO CONTROL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	2	7.1	2	7.1
b) Alto	4	14.3	2	7.1
c) Regular	11	39.3	10	35.7
d) Bajo	8	28.6	11	39.4
e) Muy bajo	3	10.7	3	10.7
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 5

DINÁMICA DE LA INTERPRETACIÓN DE LA DANZA



FUENTE: Cuadro 8 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los resultados que se dan a conocer en el cuadro 8 y gráfico 5, respecto a la expresión de la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza, por parte de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno; en la columna de pre test del grupo control, el 39.3% expresa en regular medida, el 28.6% expresa en baja medida, el 14.3% expresa en alta medida, el 10.7% expresa en muy baja medida y el 7.1% expresa en muy alta medida. En la columna de pos test del grupo control, el 39.4% expresa en baja medida, el 35.7% expresa en regular medida, el 10.7% expresa en muy baja medida, el 7.1% expresa en alta medida y otro 7.1% expresa en muy alta medida. Estos datos analizados nos permiten inferir que, en ambos casos o momentos de aplicación del test de habilidades (pre y pos) del grupo control, los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza en regular medida, con más tendencia hacia baja medida. Lo que quiere decir que, los estudiantes no tienen facilidad y preparación en la expresión de la dinámica de la danza.

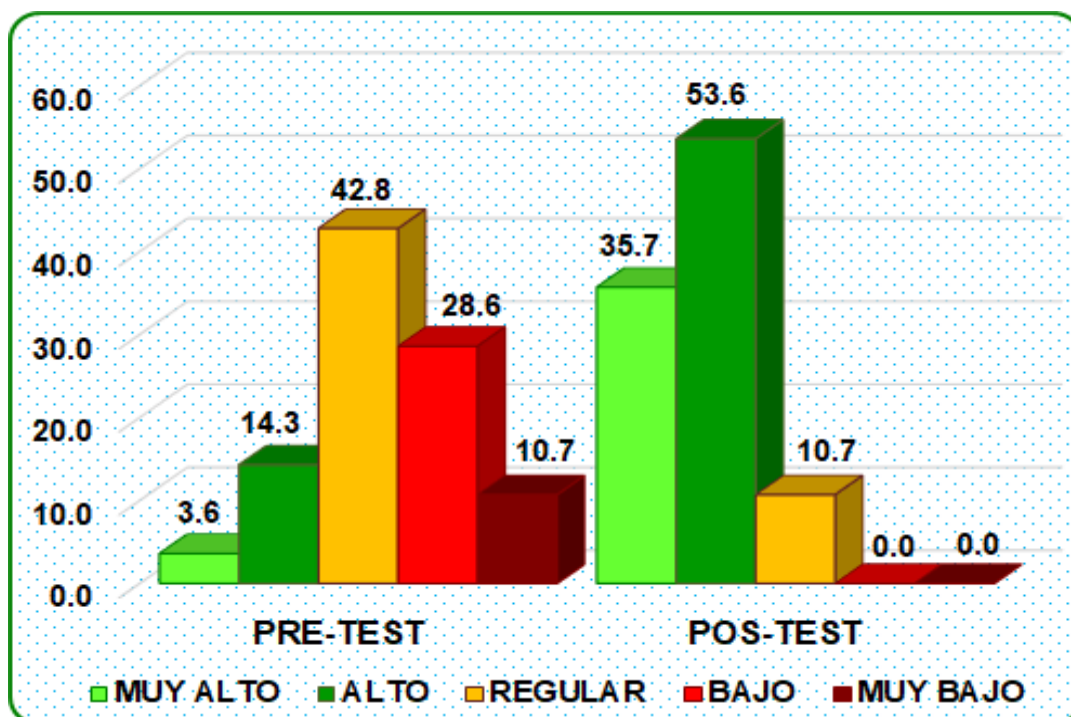
CUADRO 9

DINÁMICA DE LA INTERPRETACIÓN DE LA DANZA

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	10	35.7
b) Alto	4	14.3	15	53.6
c) Regular	12	42.8	3	10.7
d) Bajo	8	28.6	0	0.0
e) Muy bajo	3	10.7	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 6
DINÁMICA DE LA INTERPRETACIÓN DE LA DANZA



FUENTE: Cuadro 9 / GRUPO CONTROL
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los resultados del cuadro 9 y gráfico 6, respecto a la expresión de la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza; en la columna de pre test del grupo experimental, el 42.8% expresa en regular medida, el 28.6% expresa en baja medida, el 14.3% expresa en alta medida, el 10.7% expresa en muy baja medida y el 3.6% expresa en muy alta medida. En la columna de pos test del grupo experimental, el 53.6% expresa en alta medida, el 35.7% expresa en muy alta medida, el 10.7% expresa en regular medida y ninguno en los otros casos. Estos datos nos dan lugar a inferir que, en el pos test se observa una notoria mejora en comparación con el pre test del mismo grupo experimental, debido a que, posterior a las sesiones de prácticas, los alumnos demuestran mayor facilidad en la dinámica de la interpretación de la danza.

4.2. RESULTADOS DE LA VARIABLE AUTOESTIMA

La variable autoestima de los estudiantes del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, en referencia a las dimensiones de la autoconfianza y la autovaloración, también se han calificado en base a la escala de valoración de los aprendizajes que se utiliza en el sistema de educación superior universitaria y no universitaria del sistema educativo peruano. Cuya valoración va desde la nota mínima 00 puntos, hasta la nota más alta de 20 puntos, con la siguiente especificación: si el puntaje está entre 18 a 20 puntos corresponde a muy alto el nivel de autoestima, si el puntaje está entre 14 a 17 puntos corresponde a alto el nivel de autoestima, si el puntaje está entre 11 a 13 puntos corresponde a nivel regular de autoestima, si el puntaje está entre 06 a 10 puntos indica nivel bajo de autoestima, y si se ubica entre 00 a 05, indica muy bajo el nivel de autoestima en la escala de valoración considerada en la operacionalización de variables de la investigación realizada.

CUADRO 10

ESCALA DE ESTIMACIÓN DE LA VARIABLE PRÁCTICA DE LA DANZA

ESCALA CUANTITATIVA	ESCALA CUALITATIVA
18 – 20 puntos	Muy alto
14 – 17 puntos	Alto
11 – 13 puntos	Regular
06 – 10 puntos	Bajo
01 – 05 puntos	Muy bajo

FUENTE: Adaptación del sistema de calificación de aprendizaje utilizado en las universidades del País.

4.2.1. Identificar el nivel en que manifiestan los estudiantes su autoconfianza durante la práctica de la danza.

CUADRO 11
AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES

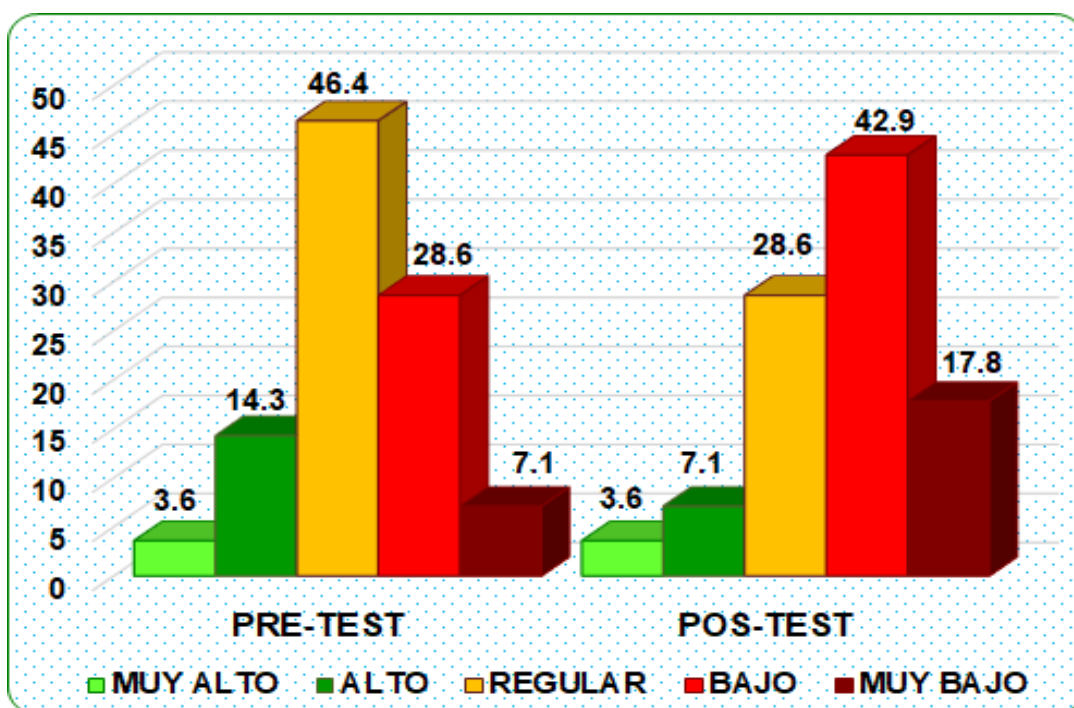
ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO CONTROL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	1	3.6
b) Alto	4	14.3	2	7.1
c) Regular	13	46.4	8	28.6
d) Bajo	8	28.6	12	42.9
e) Muy bajo	2	7.1	5	17.8
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 7

AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Cuadro 4 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Según el cuadro 11 y gráfico 7, respecto a la autoconfianza de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, durante la práctica de la danza; en la columna de pre test del grupo control se tiene los siguientes resultados: el 46.4% se manifiestan en nivel regular, el 28.6% se manifiestan en bajo nivel, el 14.3% se manifiestan en nivel alto, el 7.1% se manifiestan en nivel muy bajo y solo el 3.6% se manifiestan en nivel muy alto. En la columna de pos test del grupo control, el 42.9% se manifiesta en nivel bajo, el 28.6% se manifiesta en nivel regular, el 17.8% se manifiesta en nivel muy bajo, el 7.1% se manifiesta en nivel alto y solo el 3.6% se manifiesta en nivel muy alto. Estos datos analizados, nos permite inferir que, en el grupo de control que en ambos momentos de inicio (pre) y culminación (pos) la autoconfianza de los estudiantes se encuentra en nivel regular con mayor tendencia para abajo; como sinónimo de la ausencia de preparación o enseñanza de la práctica de la danza.

CUADRO 12

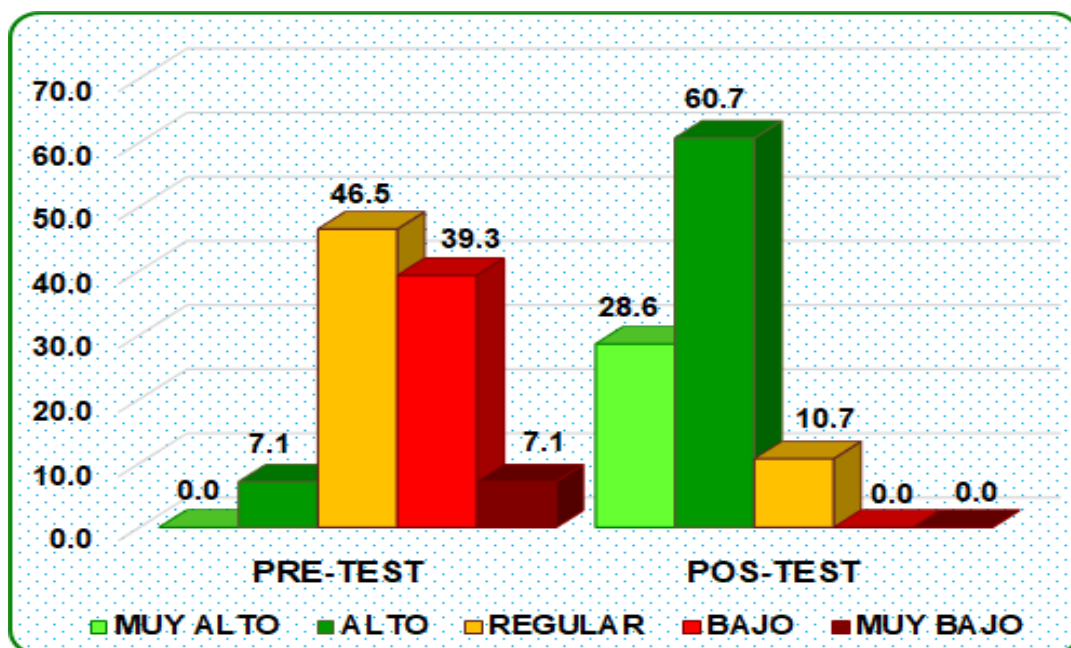
AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	0	0.0	8	28.6
b) Alto	2	7.1	17	60.7
c) Regular	13	46.5	3	10.7
d) Bajo	11	39.3	0	0.0
e) Muy bajo	2	7.1	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 8
AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Cuadro 12 / GRUPO EXPERIMENTAL
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Según los datos del cuadro 12 y gráfico 8, respecto a la autoconfianza de los alumnos, durante la práctica de la danza; en la columna de pre test del grupo control, el 46.5% se manifiestan en nivel regular, el 39.3% se manifiestan en bajo nivel, el 7.1% se manifiestan en nivel alto, otro 7.1% se manifiestan en nivel muy bajo y ninguno en la otra alternativa. En la columna de pos test del grupo experimental, el 60.7% se manifiestan en nivel alto, el 28.6% se manifiestan en nivel muy alto, el 10.7% se manifiestan en nivel regular y ninguno en las otras alternativas. Estos datos analizados, nos lleva a inferir que, en el pre test del grupo experimental la autoconfianza de los alumnos se encuentra en nivel regular con tendencia hacia abajo, pero en el pos test, se observa una notable mejora, debido a que la autoconfianza de los alumnos se encuentra en nivel alto con mayor tendencia hacia arriba; como efecto de las sesiones pedagógicas de práctica de preparación de la práctica de la danza.

4.2.2. Precisar el nivel en que exteriorizan los estudiantes su autovaloración durante la práctica de la danza.

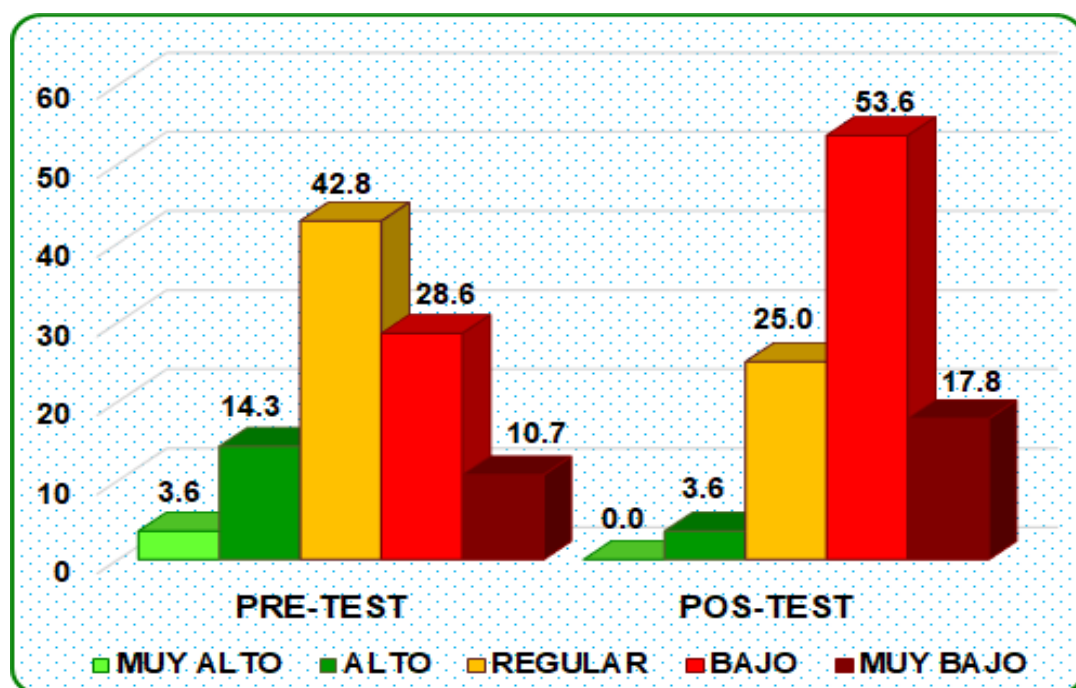
CUADRO 13
AUTOVALORACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO CONTROL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	0	0.0
b) Alto	4	14.3	1	3.6
c) Regular	12	42.8	7	25.0
d) Bajo	8	28.6	15	53.6
e) Muy bajo	3	10.7	5	17.8
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 9
AUTOVALORACIÓN DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Cuadro 4 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Según los datos del cuadro 13 y gráfico 9, respecto a la autovaloración de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, durante la práctica de la danza; en el campo de pre test del grupo control, el 42.8% exteriorizan su autovaloración en nivel regular, el 28.6% exteriorizan en nivel bajo, el 14.3% exteriorizan en nivel alto, el 10.7% exteriorizan en nivel muy bajo y solo el 3.6% exteriorizan en nivel muy alto. En el campo de pos test del grupo control, el 53.6% exteriorizan su autovaloración en nivel bajo, el 25% exteriorizan en nivel regular, el 17.8% exteriorizan en nivel muy bajo, el 3.6% exteriorizan en nivel alto y ninguno en el nivel muy alto. Estos datos analizados, nos permiten inferir que, en el grupo de control y en ambos momentos de inicio (pre) y culminación (pos), la autovaloración de los estudiantes se encuentra en nivel regular con mayor tendencia hacia abajo; como consecuencia de la falta de la realización de sesiones de la práctica de la danza que no le inspira la autoconfianza en la personalidad de los estudiantes.

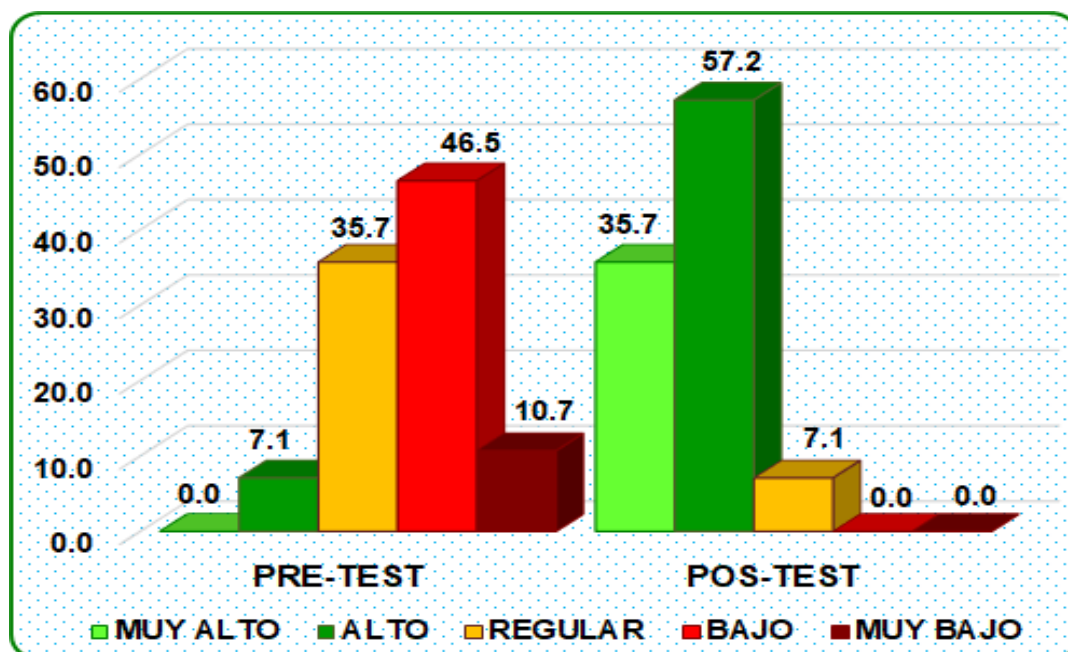
CUADRO 14

AUTOVALORACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

ESCALA DE ESTIMACIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE-TEST		POS-TEST	
	f	%	f	%
a) Muy alto	0	0.0	10	35.7
b) Alto	2	7.1	16	57.2
c) Regular	10	35.7	2	7.1
d) Bajo	13	46.5	0	0.0
e) Muy bajo	3	10.7	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 10
AUTOVALORACIÓN DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Cuadro 14 / GRUPO EXPERIMENTAL
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Según las cifras del cuadro 14 y gráfico 10, respecto a la autovaloración de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, durante la práctica de la danza; en la columna de pre test del grupo control, el 46.5% exteriorizan en nivel bajo, el 35.7% exteriorizan en nivel regular, el 10.7% exteriorizan en nivel muy bajo, el 7.1% exteriorizan en nivel alto y ninguno en la otra alternativa. En la columna de pos test del grupo experimental, el 57.2% exteriorizan en nivel alto, el 35.7% exteriorizan en nivel muy alto, el 7.1% exteriorizan en nivel muy bajo y ninguno en las otras alternativas. Estos datos, nos lleva a inferir que, en el pre test del grupo experimental la autovaloración de los alumnos se encuentra en nivel bajo y en el pos test, se observa una notable mejora, debido a que la autovaloración de los alumnos se encuentra en nivel alto con mayor tendencia hacia arriba; como efecto de las sesiones pedagógicas de prácticas de la danza.

4.3. INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL 5° DE LA I.E. G.C.N. SAN CARLOS DE PUNO

4.3.1. Determinar la medida en que influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del Quinto Grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno.

CUADRO 15

INFLUENCIA DE PRÁCTICA DE LA DANZA

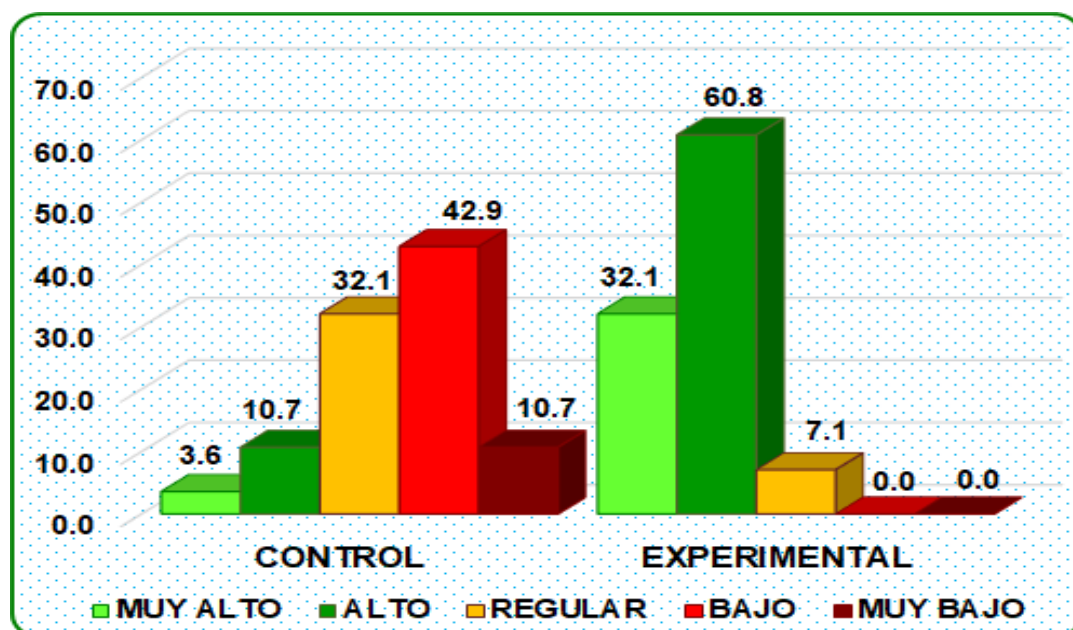
ESCALA DE ESTIMACIÓN	PROMEDIO PRE Y POS TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	9	32.1
b) Alto	3	10.7	17	60.8
c) Regular	9	32.1	2	7.1
d) Bajo	12	42.9	0	0.0
e) Muy bajo	3	10.7	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 11

INFLUENCIA DE PRÁCTICA DE LA DANZA



FUENTE: Cuadro 15 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los resultados globales presentados en el cuadro 15 y gráfico 11, referido a la influencia de la práctica de la Danza en la autoestima de los alumnos del quinto grado de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno; en la columna de pre test del grupo control, el 42.9% indican que influye en baja medida; el 32.1% influye en regular media; el 10.7% influye en alta medida; otro 10.7% influye en muy baja medida y solo el 3.6% influye en muy alta medida. En la columna de pos test del grupo experimental, el 60.8% indican que influye en alta medida, el 32.1% influye en muy alta medida, el 7.1% influye en regular medida y ninguno en las otras alternativas. Estos datos examinados, nos permiten inferir que, en el grupo de control la danza influía en baja medida a favor de la autoestima de los alumnos con mayor tendencia hacia regular medida, y en el grupo experimental, la danza llega a influir en alta medida con mayor tendencia a muy alta medida, como clara evidencia o consecuencia de la aplicación de varias sesiones de práctica de la danza, desarrolladas con el fin de dinamizar y socializar la participación de los alumnos.

CUADRO 16

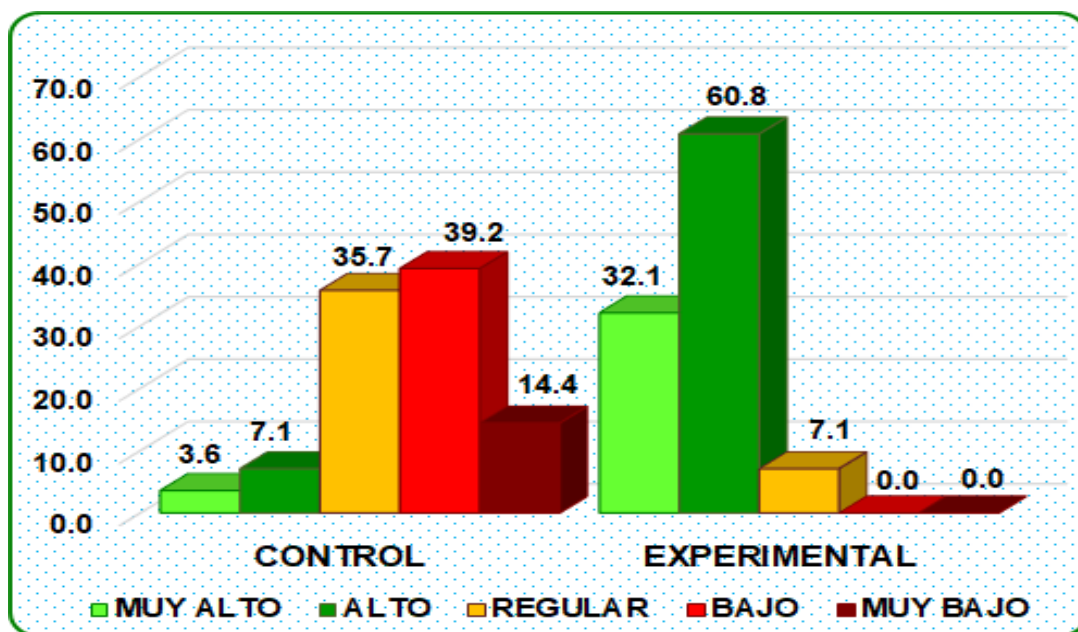
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO

ESCALA DE ESTIMACIÓN	PROMEDIO PRE Y POS TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	f	%	f	%
a) Muy alto	1	3.6	9	32.1
b) Alto	2	7.1	17	60.8
c) Regular	10	35.7	2	7.1
d) Bajo	11	39.2	0	0.0
e) Muy bajo	4	14.4	0	0.0
TOTAL	28	100.0	28	100.0

FUENTE: Test a los alumnos del 5to. Grado de IE. G.C.N. San Carlos
ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

GRÁFICO 12

AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO



FUENTE: Cuadro 16 / GRUPO CONTROL

ELABORACIÓN: Autoras de la Investigación realizada.

Análisis e Interpretación: Los datos del cuadro 16 y gráfico 12, respecto a la autoestima de los alumnos durante la práctica de la danza; en la columna de pre test del grupo control, el 39.2% manifiestan una autoestima en bajo nivel, el 35.7% manifiestan en regular nivel, el 14.4% manifiestan en muy bajo nivel, el 7.1% manifiestan en alto nivel y el 3.6% manifiesta en muy alto nivel. En la columna de pos test del grupo experimental, el 60.8% manifiestan una autoestima en alto nivel; el 32.1% manifiestan en muy alto nivel, el 7.1% manifiesta en regular nivel y ninguno en las otras alternativas. Estos datos, nos lleva a inferir que, en el pre test del grupo de control la autoestima de los alumnos se encuentra en bajo nivel con cierta tendencia en regular nivel. En cambio, en el grupo experimental, la autoestima de los estudiantes se encuentra en alto nivel, con tendencia a muy alto nivel aún todavía, observándose de este modo una notable mejora como efecto de las sesiones de práctica de la danza.

4.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.4.1. ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	Número de elementos
,609	,635	2

4.4.2. ESTADÍSTICOS DE RESUMEN DE LOS ELEMENTOS

ESTADÍSTICOS	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Varianza	Nro. de elementos
Medias de los elementos	16,089	16,071	16,107	,036	,001	2
Varianzas de los elementos	2,603	1,729	3,476	1,747	1,527	2
Covarianzas inter-elementos	1,140	1,140	1,140	,000	,000	2

4.4.3. ESTADÍSTICOS DE LA ESCALA

Media	Varianza	Desviación típica	Nro. de elementos
32,1786	7,485	2,73595	2

4.4.4. FRECUENCIAS

ESTADÍSTICOS		PRÁCTICA DE LA DANZA	AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES
Número	Válidos	28	28
	Perdidos	0	0
Media		16,1071	16,0714
Mediana		16,0000	17,0000
Moda		16,00	17,00
Desviación típica		1,31485	1,86445
Varianza		1,729	3,476

4.4.5. TABLA DE FRECUENCIAS POR VARIABLES

PRÁCTICA DE LA DANZA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	13,00	3	10,7	10,7	10,7
	15,00	2	7,1	7,1	17,9
	16,00	11	39,3	39,3	57,1
	17,00	10	35,7	35,7	92,9
	18,00	2	7,1	7,1	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO - GCNSC.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	10,00	1	3,6	3,6	3,6
	13,00	2	7,1	7,1	10,7
	14,00	2	7,1	7,1	17,9
	15,00	2	7,1	7,1	25,0
	16,00	6	21,4	21,4	46,4
	17,00	10	35,7	35,7	82,1
	18,00	5	17,9	17,9	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

4.4.6. ANOVA CON PRUEBA DE FRIEDMAN

PRUEBA DE CHI CUADRADA		Suma de cuadrados	Grados de libertad	Media cuadrática	Chi-cuadrado de Friedman	Sigma
Inter-personas		101,054	27	3,743		
Intra-personas	Inter-elementos	,018 ^a	1	,018	0,13	,910
	Residual	39,482	27	1,462		
	Total	39,500	28	1,411		
Total		140,554	55	2,556		

Media global = 16,0893

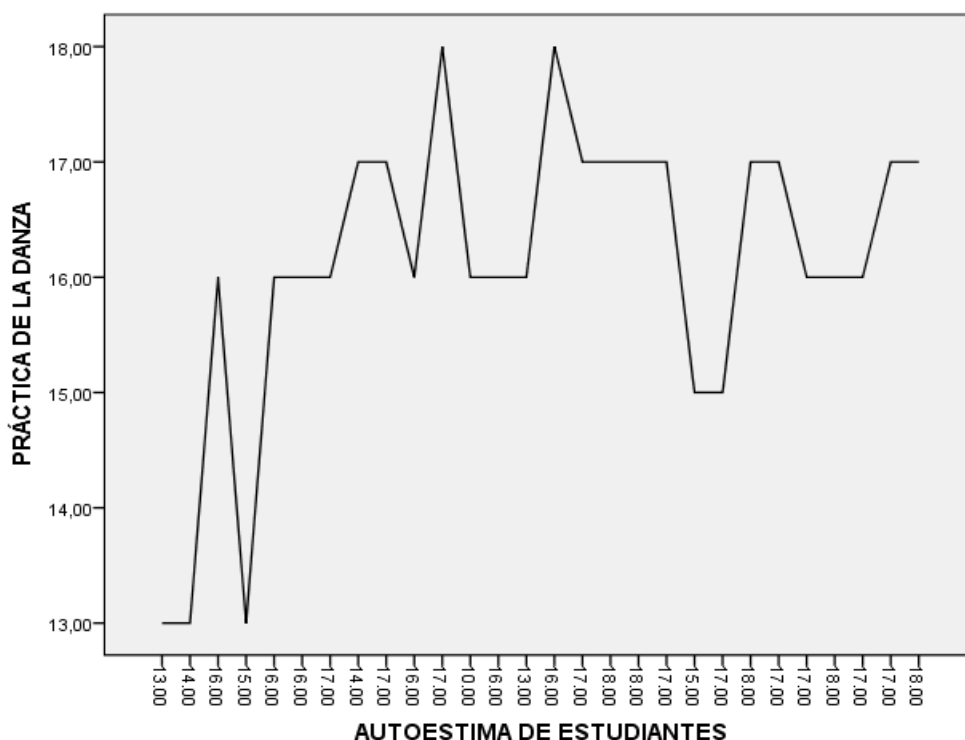
a. Coeficiente de concordancia W de Kendall = ,000.

4.4.7. PRUEBA DE CHI CUADRADO

El alfa de Crombach indica que si el resultado obtenido en la investigación es mayor a 0,7, significa que el resultado hipotéticamente es positivo. Para el caso de la presente investigación, respecto a la Chi-cuadrada de Friedman, el resultado obtenido posterior a las sesiones y prácticas de las danzas con el grupo experimental de los estudiantes del quinto grado, de la IE. Glorioso Colegio Nacional San Carlos, es ,013; que nos indica que la hipótesis planteada en la investigación es positiva, como resultado fiable de la variable independiente sobre la variable dependiente.

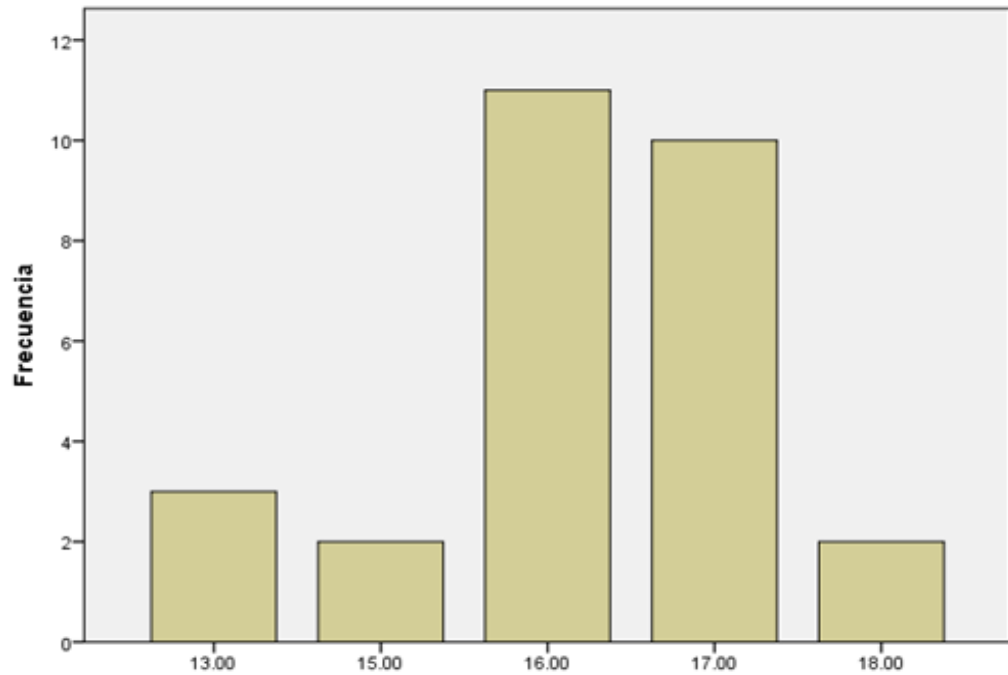
GRÁFICO 13

TENDENCIA DE LAS VARIABLES



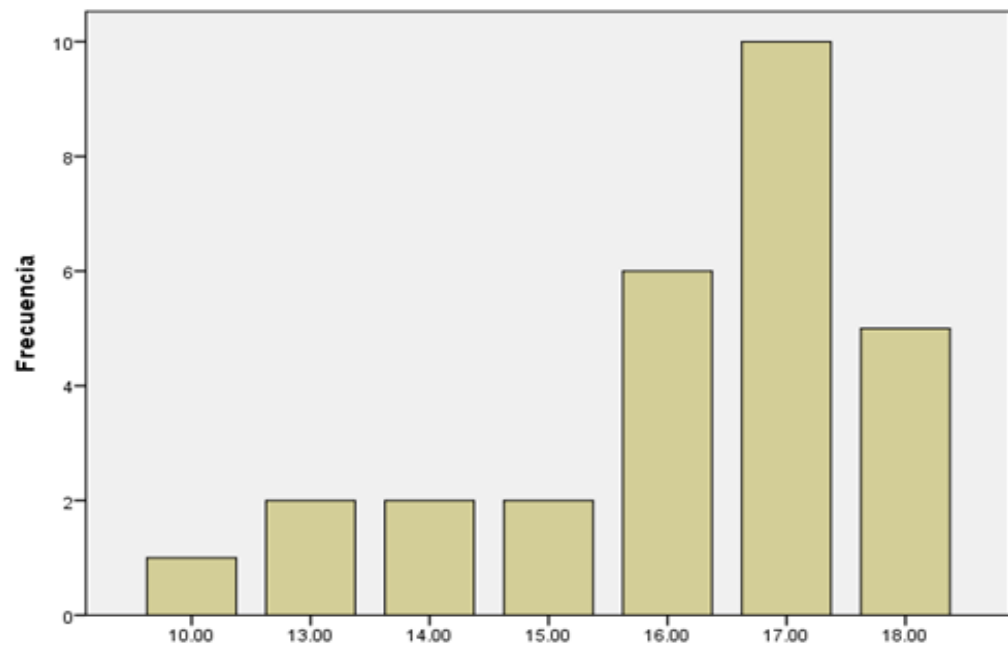
FUENTE: Tabla de Frecuencias de las variables
ELABORACIÓN: Autoras de la investigación realizada.

GRÁFICO 14
PRÁCTICA DE LA DANZA



FUENTE: Tabla de Frecuencias de las variables
ELABORACIÓN: Autoras de la investigación realizada.

GRÁFICO 15
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES



FUENTE: Tabla de Frecuencias de las variables
ELABORACIÓN: Autoras de la investigación.

4.5. DISCUSIÓN

En los resultados de la investigación realizada por Yugsi (2021), nos daba cuenta que la danza que es practicada por los adolescentes escolarizados les produce efectos positivos en el autoconcepto y la autoestima de los alumnos, cuyas edades fluctúan entre los 10 a 19 años, muy similar al resultado obtenido en la presente investigación, en la que, la práctica de la danza al término de varias sesiones de entrenamiento y práctica les influye significativamente en la autoestima de los estudiantes que se muestran deprimidos, desmotivados sin los mejores deseos de prestar atención a su preparación y de sus aprendizajes.

Así mismo, Domínguez y Castillo (2017), en la investigación que realizaron nos indicaba que, la aplicación de los programas de danza creativa, les favorece significativamente en la autoestima de los estudiantes, dándoles lugar a incrementar sus niveles de habilidad física, de autoconcepto, en la estabilidad emocional y general, para mejorar la autoestima de los alumnos de educación primaria. Cuyos resultados también guardan relación con los resultados de la investigación realizada, por cuanto, la práctica de la danza mejora sin duda alguna la autoestima de los estudiantes, tanto en su autoconfianza, como en su autovaloración.

En esa dimensión, en torno a las diferentes investigaciones realizadas a nivel internacional y nacional, así como las teorías que se han dado respecto a la importancia de la danza en la formación de los educandos nos confirman que en el campo educativo, les favorece significativamente a los estudiantes en la mejora de su personalidad, desde su autoestima y la interacción social

que consecuentemente les ayudará a mejorar su actividad académica en el aula, desde la atención, concentración y aprendizajes significativos y reflexivos, que les llevará a obtener mejores resultados en su aprendizaje.

Por consiguiente, la práctica de la danza, está al alcance de todos los estudiantes, y más aún, como una herramienta importante en el desarrollo de las diversas sesiones de aprendizaje, ya que la práctica de las tantas danzas existentes en la región y el país, ayudan a los estudiantes a perder el temor, la expulsar las penas o aflicciones, trasladándolos a un mundo de alegría, de mayor acercamiento con sus compañeros y los docentes, contribuyendo además, en la socialización con sus pares y a expresar libremente sus ideas, y sus pensamientos críticos y creativos, otorgándoles a sentirse seguros de sí mismos, así como en sus decisiones y en el desarrollo integral de su personalidad.

Los estudios realizados a nivel nacional e internacional nos hacen referencia de lo importante que resulta practicar la danza o el baile, donde se pone en juego, el ritmo, el movimiento, la flexibilidad y la expresión corporal que debe ser trabajado desde la educación inicial para garantizar la plenitud corporal de los individuos, que sin lugar a dudas, contribuye grandemente en el desarrollo de las diversas habilidades, el logro de las capacidades y de las competencias que posteriormente redundará en el buen aprendizaje de las diversas áreas del currículo de estudios. Por lo que, a nivel de la Ciudad de Puno y la misma región, se requieren la realización de más estudios sobre los beneficios que trae consigo la práctica de la danza, sobre la personalidad de los seres humanos.

CONCLUSIONES

Primera: Según los cuadros 15 y 16, y gráficos 11 y 12, nos demuestra que la aplicación de la práctica de la danza, mediante las sesiones pedagógicas de preparación y talleres de entrenamiento sobre determinados ritmos de las danzas, influye significativamente en la autoestima de los estudiantes del quinto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno, por ubicarse en alta medida.

Segunda: El mayor porcentaje de los estudiantes del grupo control y experimental, previo a la aplicación de la práctica de los talleres de danzas, se adaptan y sincronizan el ritmo de una determinada danza en regular medida; y posterior a los talleres de práctica de las danzas, los estudiantes del grupo experimental, mejoran su adaptación y de sincronización al ritmo de una danza, en alta medida.

Tercera: La mayoría de los estudiantes del grupo control y experimental, antes de la aplicación de la práctica de las danzas, dominan la coordinación física sobre una danza en regular medida, y luego de los talleres de práctica de las danzas en el grupo experimental, mejoran notablemente la coordinación física sobre el ritmo de una danza, llegando a alta medida.

Cuarta: Los estudiantes del grupo control y experimental, en su mayor parte, antes de la aplicación de las prácticas de la danza, expresan la dinámica del movimiento en regular medida, y posterior a las prácticas de entrenamiento del grupo experimental, expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza, en alta medida.

Quinta: Los estudiantes del grupo control y experimental, antes de los talleres de práctica de la danza, en su mayoría manifiestan una autoconfianza en nivel regular, con cierta tendencia a bajo nivel; pero posterior a las prácticas de las danzas, la autoconfianza de los estudiantes del grupo experimental sube a nivel alto, como efecto de los talleres de práctica y entrenamiento de las danzas.

Sexta: Los estudiantes del grupo control y experimental, previo a la práctica de las danzas, en su mayoría exteriorizan su autovaloración en nivel regular y posterior a la práctica de las danzas, en el grupo experimental, se ve una notable mejora en su autovaloración de los estudiantes, que llegan al nivel alto; evidenciándose de esta manera la importancia notable de la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes.

SUGERENCIAS

- Primera:** La institución educativa, debe implementar los talleres de danzas como alternativas para atender a los estudiantes que presentan personalidad disminuida en su motivación, autoestima y socialización, que en cierto modo repercuten en su proceso de aprendizajes.
- Segunda:** Será de mucha conveniencia los talleres de danzas que deben dirigir los docentes del área de arte y cultura, en beneficio de los estudiantes, a fin de que puedan dominar la adaptación corporal a cualquier ritmo de las danzas existentes en el mundo.
- Tercera:** Se sugiere a los estudiantes a realizar en sus domicilios prácticas de danzas en forma permanente para alcanzar el dominio en el manejo de la expresión corporal, la coordinación física sobre el ritmo de una determinada danza.
- Cuarta:** Se sugiere a los padres de familia a brindar todo tipo de apoyo a sus hijos para que realicen permanentes prácticas sobre los diversos ritmos de las danzas, empeladas como un aspecto alternativo que contribuya a mejorar los diversos problemas que afligen a los estudiantes.
- Quinta:** Se sugiere a la plana directiva y docente, a establecer lineamientos dentro de la institución, para la práctica de la danza en las diversas actividades como ayuda a los estudiantes en su autoconfianza.
- Sexta:** También se sugiere a los padres de familia a motivar a sus hijos a que puedan practicar la socialización entre sus amistades a través de la práctica de la danza, que les permita mejorar su autovaloración.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J., Valencia, A., Martínez, M., Romero, P., Lemus, L. (2004). Estilos parentales y medidas de desarrollo psicosocial en estudiantes universitarios. *Revista Latina de Pensamiento y Lenguaje*.
- Alcantara, José A.: "Como educar la Autoestima" Edit. CEAC. S.A. España. 1993.
- Ares, A. (2011). La conducta proactiva como conducta estratégica. <http://www.antonioares.es/lecturas.html>
- Barba E., Savarese. (1988). Anatomía del actor. Un diccionario de antropología teatral. Ed. Universidad Veracruzana: México.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Bracho, C. M. 2010. La necesidad de una correcta ejecución de los estiramientos. *Journal of Teaching: Didáctica del Profesor*.
- Branden N. (1995). "Los seis pilares de la autoestima". Estados Unidos - Editorial Paidós. Barcelona.
- Buceta, J. (2004) Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid. Dykinson.
- Carrasco Díaz, Sergio. (2007). Metodología de Investigación Científica. San Marcos, Lima - Perú.
- Castañer, B., & O, C. (1992). Bailando en la escuela, el cuerpo expresivo. España: Material alternativo y percepción INDE.
- Castañer, M. (2000). Expresión corporal y danza. Editorial Inde. Barcelona - España.
- Castellano Beltrán, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de relajación en la educación física escolar. *Revista digital de Educación Física*.
- Choque, J. (1990). Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Cirino-Guenera, G. (2003). Los intereses como motivación intrínseca en la sala de clases. *Perspectivas psicológicas. Perspectivas psicológicas*.
- Clemente Carrión, A., Molero Mañes, R., y González Sala, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de psicología*.

- Coopersmith, S. (1967) The antecedents' o/ self-esteem. Consulting Psychologists Press.https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_steiner.pdf.
- Coterón, J., Sánchez, G., Montávez, M., Llopis, A. y Padilla, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. Salamanca: Amaru.
- Curt Sachs (1998), "Historia Universal de la Danza", 1ra Edición, Centurión, Buenos Aires- Argentina, paginas 505, del Museo Nacional de Etnografía.
- De Andrés, M.N. (1993). La expresión corporal en el segundo ciclo de educación infantil. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Duncan, Isadora (2008), El Arte de la Danza y otros escritos. Ed. Akal, S.A, Madrid España.
- Fdili, S. (2012). Analyse du geste dansé et retours visuels par modèles physiques: apport des qualités de mouvement à l'interaction avec le corps entier. (Tesis de doctorado). Université Paris-Sud, París, Francia.
- Fonseca, S. (2012). Danza, Metodología para Escuelas de Formación. Tunja Boyacá: Jotamar Ltda.
- Francois, CH. A. (2009), La autoestima: gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás. Ed. Kairós. Barcelona – España.
- Fructuoso, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. Educación física y deporte.
- Gonzalez, J. A. (2005). El poder de la respiración en la actividad física y la salud. Monografía. Medellín, Colombia.
- González, L. G. (2001). "Autovaloración y pretensiones". Elementos de alto nivel regulador para el deportista. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires.
- Hernández, Roberto; Baptista, Pilar; Fernández, Carlos. (2010). Metodología de la Investigación. 5ta Ed. McGraw-Hill. México.
- Hertzog, L. 1980. Conceptos de autoestima. Madrid: Grecia <https://www.csif.es/contenido/andalucia/educacion/88978>
- Humphrey, Doris (1965). El arte de crear danzas, Traducida de la 2. reimpresión, 1965, por L. M. Caprioli. Edit. Universitaria de Buenos Aires.
- Iglesias, D. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93.

- Jodorowsky, A (2003). *Psicomagia*. Madrid. Siruela.
- Jordan, James (2011). *The conductor's gesture A practical application of Rudolf Von Laban's Movement language*. GIA publications.
- Kurland, D. (2005). *Lectura crítica versus pensamiento crítico*. Recuperado en <http://www.edicionessimbioticas.info/Lectura-critica-versus-pensamiento>.
- Laban, Rudolf. (1987) *El Dominio del movimiento*, Editorial Fundamentos.
- Lacárcel Moreno, J. (1995). *Musicoterapia en educación especial*. Universidad de Murcia.
- Lugones BM. (2002). *Algunas consideraciones sobre la calidad de vida*. Rev. Cubana Med Gen Integr.
- Marrish, I. (1998). *Introducción a la socialización en la educación*. Madrid: Editorial mc. Graw-Hill.
- Mejias Cuenca, Isabel (2009). *Optimización en Procesos Cognitivos y su Repercusión en el Aprendizaje de la Danza*. Universidad de Valencia. Departamento de Psicología Evolutiva de la Educación.
- Mézerville, G. 1993. "El aprendizaje de la autoestima como proceso educativo y terapéutico". *Revista de Educación Universidad de Costa Rica* 17: 5-13.
- Montávez, M. (2011) *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba (Tesis doctoral)*. Universidad de Córdoba.
- Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Moreno Bonilla, M. (2009). *Evaluar la creatividad motriz en danza clásica*. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga.
- Motos, T. (1985). *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Barcelona: Editorial Humanitas.
- Nicolás, A. (2009) *Autoconfianza y deporte*. Consultado el 5-12-2018. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona – Paidós.

- Pelegrín, A.M. (1996). Expresión Corporal. En V. García Hoz (Ed), Personalización en la educación física (pp. 337-353). Madrid: Rialp.
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2013). Definición. DE. Obtenido de Definición de respiración celular: <https://definicion.de/respiracion-celular/>
- Pérez, L. (2012). Normas de aula y proactividad, hacia la disciplina positiva. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Requena, B. (1990). "Autovaloración y Autoconcepto". España: Psicothema.
- Robinson, K. (2014). El elemento. Broadway, Nueva York: Vintage Español.
- Ruíz Casas, Kelly Johanna (2020). Respirar - Práctica consciente para la danza. Trabajo de Investigación Presentado a la Universidad de Antioquia Facultad de Artes Departamento de Artes Escénicas. Medellín – Colombia.
- Salazar, A. (1999) Manual de psicología social. 1ª Edición: Trillas. México. SEP. (1992). Desarrollo del niño en el nivel preescolar. México.
- Sánchez, G., Coterón, J., Padilla, C., Llopis, A. y Montavez, M. (2008). La Expresión Corporal en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Un proyecto de consolidación. II Congreso internacional de Expresión Corporal y Educación. Salamanca: Amarú.
- Sánchez Carlessi, Héctor Hugo y Reyes Meza, Carlos (2015). Metodología y diseño en la investigación científica. Registrado con el ISBN 978-612-46842-2-7 en la *Agencia Peruana del ISBN*. Publicado por Business Supporth Aneth en Lima Perú.
- Santiago, P. (2004). Expresión corporal y comunicación: teoría y práctica de un programa. Salamanca: Amarú.
- Santrock, J. (2002). Psicología de la educación. México: Mc Graw Hill.
- Satir, V. (1972) Talleres de comunicación con el enfoque Satir. Manual de trabajo práctico, México, PAX.
- Schinka, M. (1980). Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal. Madrid: Editorial Escuela Española.
- Schinka, M. (1988). Expresión Corporal. Bases para una programación teórico-práctica. Madrid: Escuela Española.

- Sefchovich, G. y Waisburd, G. (2005). Expresión corporal y creatividad. Sevilla: MAD.
- Stokoe, P. (1967). La Expresión Corporal y el niño. Buenos Aires: Ricordi.
- Torrents, C. Castaner, M. & Anguera, M.T. (2011). Dancing with complexity: observation of emergent patterns in dance improvisation. Education, Physical Training.
- Ugalde, M. (2011). El juego como estrategia para la socialización de los niños de preescolar. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/28333.pdf>
- Vargas, A. 2009. Danza y condición física. Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa.
- Vega, J. L. (1987). "El proceso de socialización", Enciclopedia de la educación preescolar, tomo I, México Liesa,
- Vílchez, L. (1983). La Lectura de la Imagen. Edit. Paidós. Comunicación Barcelona – España.
- Villa, A. y Poblete, M. (2007). Aprendizaje Basado en Competencias. Una propuesta para la evaluación de las competencias genéricas. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Tesis consultadas:

- Almonte Machaca, Darcy Giovanna (2016). La danza creativa y su influencia en la expresión corporal de los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial Particular Tesorito de Puno, en el año 2015". Presentado a la Universidad Alas Peruanas.
- Aranda Soplas, Pablo (2016). Aplicación de un programa de danzas folklóricas para mejorar el nivel de autoestima en los alumnos del primer grado de educación secundaria de la I.E. 88298 "Luis Alberto Sánchez" del Nuevo Chimbote. Presentado a la Universidad Nacional del Santa Chimbote.
- Barzola Cisneros, Kenia Tiffany (2019). Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima. Presentado a la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Domínguez Cacho, C. L. y Castillo Vera, E. (2017), Relación entre la danza libre-creativa y la autoestima de los alumnos de educación primaria.

Presentado a la Universidad de MurciaMurcia (España)ISSN edición impresa: 1578-8423.

Guevara Guilcapi, María del Pilar; Padilla Espinosa, Sylvana Katyusca y Toledo Gahona, Piedad Flora (2010). El aporte de la biodanza en el desarrollo de la autoestima de las estudiantes de la escuela de formación docente del "INEPE" en el año 2009. Presentado a UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI, Latacunga – Ecuador.

López Tisnado, Roger Braulio (2022). Influencia de la pandilla puneña en el proceso de aprendizaje de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Nobel de Juliaca 2019. Presentado a la ESFAP Puno.

Palacios Mariños, Jhamelyn (2020). Taller de danza creativa Kuyanakusun, fortalece la autoestima en los estudiantes de cuarto de secundaria de la institución educativa Simón Lozano García, El Porvenir Trujillo. Presentado a la Escuela Superior de Arte Dramático Virgilio Rodríguez Nache.

Villamar Lazo, Adahyd Milagros y Pérez Pérez, Gabriela (2021). Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de EsSalud de Puno, 2021. Presentado a la ESFAP Puno.

Yugsi Supacela, Jhonathan Fabián (2021) Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza. Revisión bibliográfica. Presentado a la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Carrera de Cultura Física – Ecuador.

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	MÉTODO Y POBLACIÓN	ESTADÍSTICA
Variable Independiente 1. Práctica de la danza	1.1. Ritmo (movimientos)	1.1.1. Matices del ritmo en la danza 1.1.2. Ritmo musical en la danza 1.1.3. Precisión rítmica en el tiempo 1.1.4. Simetría y asimetría 1.1.5. Capacidad física de adaptación espontánea al ritmo	PROBLEMA GRAL. ¿En qué medida influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno?	OBJETIVO GENERAL. Determinar la medida en que influye la práctica de la danza en la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno.	HIPÓTESIS GENERAL. La práctica de la danza influye significativamente en la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de la I.E. Glorioso Colegio Nacional de San Carlos de Puno.	Método de Investigación: Cuasi experimental. Tipo de Investigación: APLICADA	Hipótesis estadística $O_1 \text{ Ge } (X) \text{ } O_2$ $O_1 \text{ Gc } \text{ } O_2$ $\text{Gc } (X) \text{ } O_2$ $\text{Gc } \text{ } O_2$
	1.2. Coordinación física	1.2.1. Capacidad de coordinación grupal durante la danza. 1.2.2. Sincronización (orden en tiempo) 1.2.3. Flexibilidad en la ejecución de la danza. 1.2.4. Espontaneidad y creatividad 1.2.5. Capacidad de control sobre su cuerpo.	PROBL. ESPECÍFICOS. a) ¿En qué medida los estudiantes se adaptan y sincronizan el ritmo de una danza que practican? b) ¿En qué medida los estudiantes dominan la coordinación física sobre el ritmo de una danza? c) ¿En qué medida los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza?	OBJET. ESPECÍFICOS. a) Identificar la medida en que los estudiantes se adaptan y sincronizan el ritmo de una danza que practican. b) Establecer la medida en que los estudiantes dominan la coordinación física sobre el ritmo de una danza. c) Señalar la medida en que los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza.	HIPÓT. ESPECÍFICOS. a) Los estudiantes se adaptan y sincronizan en alta medida el ritmo de una danza que practican. b) Los estudiantes dominan en alta medida la coordinación física sobre el ritmo de una danza. c) Los estudiantes expresan la dinámica del movimiento en la interpretación de la danza, en alta medida.	Diseño de Investigación: CUASI EXPERIMENTAL. Y = f (X)	Estadística de Prueba: $X_c^2 = \sum_{i=1}^{k=1} \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
	1.3. Dinámica (expresión corporal)	1.3.1. Predisposición para la danza 1.3.2. Comunicación con sus pares 1.3.3. Expresión gestual y comunicat. 1.3.4. Atención con la mirada 1.3.5. Manejo de la respiración	d) ¿En qué nivel manifiestan los estudiantes su autoconfianza durante la práctica de la danza? e) ¿En qué nivel exteriorizan los estudiantes su autovaloración durante la práctica de la danza?	d) Identificar el nivel en que manifiestan los estudiantes su autoconfianza durante la práctica de la danza. e) Precisar el nivel en que exteriorizan los estudiantes su autovaloración durante la práctica de la danza.	d) La autoconfianza de los estudiantes durante la práctica de la danza se manifiesta en nivel alto. e) La autovaloración de los estudiantes durante la práctica de la danza se exterioriza en nivel alto.	POBLACIÓN: 224 estudiantes del 4to grado MUESTRA: 56 estudiantes del 5to grado (secciones A, B)	Técnicas de la recolección de datos: Test, Observación
Variable Dependiente 2. Autoestima	2.1. Auto-confianza	2.1.1. Motivación intrínseca 2.1.2. Actitud propositiva y proactiva 2.1.3. Seguridad y perseverancia 2.1.4. Pensamiento crítico reflexivo 2.1.5. Nivel de socialización					
	2.2. Auto-valoración (personal)	2.2.1. Amor hacia si mismo 2.2.2. Cualidades personales (Dignidad) 2.2.3. Satisfacción personal 2.2.4. Actitud positiva 2.2.5. Capacidad personal					

TEST DE DEMOSTRACIÓN PERSONAL

Práctica de la Danza

1. PARTE INFORMATIVA:

1.1. NOMBRE Y APELLIDOS _____

1.2. I.E.: _____ GRADO: _____ SECCIÓN: _____

1.3. LUGAR Y FECHA: _____

2. PARTE TÉCNICA: (Muy Alta = 4), (Alta = 3), (Regular = 2), (Baja = 1), (Muy Baja= 0)

a) Actividad sobre Ritmo (Movimientos)	MA	A	R	B	MB
1. ¿Maneja los matices del ritmo al interpretar una danza? (Manejo de los pasos lentos, moderados y/o rápidos)					
2. ¿Nivel de adaptación al ritmo de la música de una danza? (¿Fácilmente se adapta al ritmo de la música de una danza o demuestra complicaciones en acomodarse?)					
3. ¿Demuestra tener precisión rítmica de los pasos y tiempos al ejecutar una danza?					
4. ¿Demuestra tener simetría y asimetría en la ejecución de la danza? (Saltos con dos pies en relación simétrica y de un solo pie en relación asimétrica).					
5. ¿Maneja capacidad física de adaptación espontánea ante cualquier ritmo de la música de una danza?					
b) Actividad sobre Coordinación Física (Corporal)					
1. ¿Cómo es la capacidad de coordinación grupal durante la práctica de la danza?					
2. ¿En qué dimensión realiza la sincronización durante la práctica de la danza?					
3. ¿Demuestra tener flexibilidad corporal durante la ejecución de la danza?					
4. ¿Es espontáneo y creativo durante la práctica de la danza?					
5. ¿Tiene capacidad de control sobre su cuerpo?					
c) Actividades sobre Dinámica (Expresión Corporal en la danza)					
1. ¿En cada taller se muestra predispuesto para la práctica de la danza?					
2. ¿Durante la práctica de la danza sostiene comunicación con sus pares (compañeros)?					
3. ¿Durante la práctica de la danza maneja adecuadamente la expresión gestual y visual?					
4. ¿Durante la práctica de la danza sostiene atento la mirada a las indicaciones del guía o docente?					
5. ¿Durante la práctica de la danza, maneja apropiadamente la respiración?					
PUNTAJE PARCIAL POR CADA NIVEL					
PUNTAJE TOTAL					

DIAGNOSTICO:

.....

TEST DE DEMOSTRACIÓN PERSONAL**Autoestima****1. PARTE INFORMATIVA:**

1.1. NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

1.2. I.E.: _____

1.3. GRADO: _____ SECCIÓN: _____

1.4. LUGAR Y FECHA: _____

2. PARTE TÉCNICA: (Siempre = 4) (Casi Siempre = 3) (A Veces =2) (Casi Nunca = 1) (Nunca= 0)

A. Actividad respecto a AUTOCONFIANZA	S	CS	AV	CN	N
1. ¿Exterioriza y manifiesta su motivación intrínseca?					
2. ¿Demuestra actitud propositiva y proactiva para seguir adelante en sus propósitos u hoja de vida?					
3. ¿Demuestra seguridad y perseverancia a sus metas y/o propósitos?					
4. ¿Maneja pensamiento crítico reflexivo en las diversas situaciones de la vida?					
5. ¿Se muestra sociable con sus compañeros y docentes?					
B. Actividad respecto a AUTOVALORACIÓN					
1. ¿Demuestra tener amor hacia sí mismo/a?					
2. ¿Es una persona convencida de que tiene cualidades buenas?					
3. ¿En general, está satisfecho/a de sí mismo/a?					
4. ¿Tiene una actitud positiva hacia sí mismo/a?					
5. ¿Se siente una persona con capacidad para lograr sus propósitos y/ metas?					
PUNTAJE PARCIAL POR CADA NIVEL					
PUNTAJE TOTAL					

DIAGNOSTICO:

.....

.....

.....

BASE DE DATOS DE LAS VARIABLES: PRÁCTICA DE LA DANZA Y AUTOESTIMA

POS TEST GRUPO DE CONTROL (Sección A)																									POS TEST GRUPO EXPERIMENTAL (Sección B)																															
PRÁCTICA DE LA DANZA															AUTOESTIMA										PRÁCTICA DE LA DANZA															AUTOESTIMA																
SEXO	CODIGO	RITMO					COORD. FÍSICA					DINÁMICA					Promedi	AUTOCONFIANZA					AUTOVALORACIÓN					Promedi	RITMO					COORD. FÍSICA					DINÁMICA					Promedi	AUTOCONFIANZA					AUTOVALORACIÓN					PROM.	
		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5		i1	i2	i3	i4	i5							
M	001	1	2	0	1	2	1	0	2	1	2	2	1	1	0	2	6	2	1	3	1	2	2	1	1	0	2	8	1	2	0	1	2	1	0	2	1	2	2	1	1	0	2	6	2	1	2	1	2	2	1	1	0	2	7	
M	002	1	2	2	1	3	0	1	2	2	1	1	2	1	1	2	7	1	2	2	0	1	2	1	1	1	2	7	1	2	2	1	3	0	1	2	2	1	1	2	1	1	2	7	1	2	2	0	1	2	1	1	1	2	7	
M	003	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	0	2	8	1	2	2	0	2	2	1	1	1	2	7	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	0	2	8	1	2	2	0	2	2	1	1	1	2	7	
M	004	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0	4	2	1	2	1	2	2	0	2	2	2	8	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	1	4	2	1	2	1	2	2	0	2	2	2	8	
M	005	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	0	1	0	2	8	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	8	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	0	1	0	2	9	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	8	
M	006	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	8	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	9	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	8	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	9	
M	007	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	2	2	6	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	8	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	7	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	8		
M	008	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	12	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	13	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	12	2	1	2	2	2	1	1	1	2	8		
M	009	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	11	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	12	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	11	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	10	
M	010	0	0	1	0	2	1	1	0	1	2	0	1	0	0	1	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	3	9	0	0	1	0	3	1	1	0	1	2	0	1	0	0	2	4	1	1	2	1	2	1	1	2	0	2	7	
M	011	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	7	2	0	2	1	1	2	1	1	1	2	7	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	7	2	0	2	1	1	2	1	1	1	2	7	
M	012	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	13	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	12	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	12	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	12	
M	013	1	1	0	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	7	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	10	1	1	0	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	7	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	8	
M	014	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	0	1	0	1	1	6	0	1	2	1	0	2	2	2	1	1	6	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	1	0	1	1	6	0	1	1	2	0	1	1	0	0	1	4	
M	015	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	7	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	8	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	0	7	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	8	
M	016	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	12	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	12	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	11	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	7	
M	017	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	2	6	1	0	0	1	2	2	1	1	1	1	5	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	8	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	3	
M	018	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	10	2	2	2	1	1	0	0	0	1	1	5	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	10	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1	6
M	019	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	8	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	8	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	8	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	7	
M	020	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	17	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	14	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	8	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	7	
M	021	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	13	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	9	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	17	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	11	
M	022	0	1	0	0	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	0	6	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	8	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	13	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	8	
M	023	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	18	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	18	0	1	0	0	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	5	1	1	2	2	1	1	1	0	1	2	6	
M	024	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	1	11	2	0	0	2	2	2	1	0	0	0	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	18	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	16	
M	025	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	7	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	8	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	10	2	1	0	1	2	1	1	2	1	1	6	
M	026	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	10	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	6	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	10	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	8	
M	027	3	3	2	2	4	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	15	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	16	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	12	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	12	
M	028	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	2	1	1	2	0	0	1	1	0	0	1	4	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	2	1	2	1	5	1	1	2	0	0	1	1	0	1	0	4	

POS TEST GRUPO DE CONTROL (Sección A)																	POS TEST GRUPO EXPERIMENTAL (Sección B)																																													
PRÁCTICA DE LA DANZA																	AUTOESTIMA																																													
SEXO	CODIGO	RITMO					COORD. FÍSICA					DINÁMICA					Promedi	AUTOCONFIANZA					AUTOVALORACIÓN					Promedi	PRÁCTICA DE LA DANZA																	AUTOESTIMA																
		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5		i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	i1	i2	i3	i4	i5	PROM.													
M	001	2	1	0	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	8	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	13	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	13		
M	002	1	1	0	0	1	2	1	2	1	1	0	1	0	0	1	4	1	1	2	0	0	1	1	1	0	0	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	13	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	14				
M	003	2	1	2	1	1	1	1	0	0	0	2	1	2	1	2	6	2	1	0	0	1	1	2	1	0	1	5	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	16	3	3	3	4	3	3	3	3	4	16								
M	004	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	1	2	2	0	0	1	1	0	5	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	13	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	15							
M	005	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	7	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	5	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	16	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	16						
M	006	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	7	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	8	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	16	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	16							
M	007	1	1	0	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	6	2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	16	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	14							
M	008	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	8	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	9	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	17	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	14							
M	009	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	9	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	8	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	17	3	4	3	4	3	3	3	4	3	17								
M	010	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	18	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	14	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	16	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	16							
M	011	2	0	2	0	0	2	1	1	1	2	2	1	1	0	0	5	2	2	1	2	1	2	1	0	1	1	7	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	18	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	17							
M	012	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	7	1	0	0	1	0	1	1	1	2	1	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	17	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	19							
M	013	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	9	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	9	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	16	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	16							
M	014	1	1	2	2	2	0	1	0	1	1	2	2	1	4	1	7	3	0	2	1	1	1	2	1	0	1	6	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	16	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	13							
M	015	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	18	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	16								
M	016	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	8	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	8	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	17	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	17							
M	017	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	18	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	16	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	17	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	18							
M	018	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	8	1	1	2	1	0	1	1	0	0	2	5	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	17	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	18							
M	019	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1	0	4	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	17	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	17						
M	020	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	1	0	5	1	2	1	2	2	1	1	0	0	2	6	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	15	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	15							
M	021	1	1	1	2	1	2	0	2	0	2	2	0	0	1	2	6	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	15	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	17							
M	022	1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	3	3	2	1	0	6	1	1	2	1	4	2	1	1	1	2	8	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	17	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	18							
M	023	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	3	3	2	1	1	3	2	1	3	1	0	9	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	17	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	17							
M	024	1	0	1	1	1	2	0	3	1	3	1	2	0	2	0	6	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	16	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	17							
M	025	0	0	2	2	1	0	1	1	2	2	2	2	1	1	2	6	1	0	2	2	1	0	1	1	2	2	6	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	16	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	18							
M	026	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	7	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	16	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	17							
M	027	3	2	1	2	3	2	1	0	2	3	2	1	0	2	2	9	1	0	2	0	2	2	1	2	1	1	6	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	17	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	17							
M	028	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	0	1	10	1	0	1	2	2	2	2	2	1	1	7	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	17	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	18						

PROYECTO DE APRENDIZAJE

PROYECTO DE APRENDIZAJE – ARTE Y CULTURA – QUINTO GRADO

TALLERES DE DANZA, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

I. DATOS GENERALES:

- 1.- I.E. : Glorioso Colegio Nacional San Carlos de Puno
 2.- CICLO : VI I Grado : Quinto Sección: A, B
 4.- Área : Arte y Cultura
 5.- Docente : Sindy Morales Warthon y Ana Cecilia López Condori
 6.- Duración : Del 03 de julio al 04 de setiembre (08 semanas)

II. AREAS RELACIONADAS: Ciencias sociales, Desarrollo Personal y Comunicación

III. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA – PROBLEMA:

¿Cómo podríamos mejorar la autoestima de los estudiantes por medio de los talleres de danza?

Motivar la reflexión en los alumnos respecto a situaciones referidas al contexto actual, a través de la apreciación de las manifestaciones artístico-culturales que las representan, y concretizar 8 sesiones de talleres de práctica de la danza a nivel universal.

IV. PRODUCTO:

El producto permitirá evidenciar la mejora de la autoestima de los estudiantes, demostrándose a partir de los desempeños considerados en los criterios de evaluación.

Una infografía que registre las diversas expresiones artístico-culturales innovados del contexto local o regional, iniciados con la apreciación y la reflexión sobre las diversas expresiones que simbolizan hechos de la actual coyuntura social, desarrollando técnicas artísticas creativas que representan situaciones de la vida actual y una meditación en torno a su trascendencia para asumir conciencia crítica respecto a las vivencias de estos tiempos.

V. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA PRIORIZADA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	CAMPO TEMÁTICO	PRODUCTOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Aprecia de manera crítica las manifestaciones artístico culturales.	-Percibe manifestaciones artístico-culturales - Contextualiza manifestaciones artístico-culturales	Describe las cualidades estéticas de manifestaciones artístico-culturales diversas- - Obtiene información sobre los contextos en que se producen o presentan las manifestaciones artístico-culturales, y los asocia a las cualidades estéticas que observa	El arte como testimonio de reinversión	Análisis y reflexión sobre las distintas manifestaciones artísticas	Escala de calificaciones
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos	Explora y experimenta los lenguajes artísticos Aplica procesos creativos	Emplea elementos de los lenguajes artísticos para explorar sus posibilidades expresivas y ensaya distintas maneras de utilizar materiales, herramientas y técnicas para obtener diversos efectos Elabora y ejecuta un plan para desarrollar un proyecto artístico, obtiene y selecciona información de diversos referentes artísticos y de otros tipos, utiliza elementos, materiales, herramientas y procedimientos para comunicar mensajes e ideas con mayor claridad.	-Técnica	-Obra artística de las diferentes técnicas -Infografía de las danzas realizadas	Lista de cotejos

SUB PRODUCTOS DEL ÁREA:

SEMANA LECTIVA	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	PRODUCTOS POR ACTIVIDAD	COMPETENCIA PRIORIZADA	CRITERIOS DE EVALUACION
Semana 01 04-07-22 08-07-22	Apreciamos manifestaciones artístico culturales con temáticas innovadora Primer taller: Se aplicará un pre test al grupo experimental con el fin de conocer el nivel de autoestima del grupo	Analizarán críticamente la diferencia de las dos danzas	Aprécia de manera crítica las manifestaciones artístico culturales	- Describe las características de manifestaciones artístico-culturales con temáticas innovadoras que percibe y las asocia a experiencias e ideas personales
Semana 02 11-07-22 15-07-22	Ideamos y planificamos nuestro proyecto artístico: Segundo taller. Se realizará un sociodrama	Comparar las danzas y rescatar su beneficio	Aprécia de manera crítica las manifestaciones artístico culturales	- Integra la información recogida para describir la eficacia del taller de danza.
Semana 03 18-07-22 22-07-22	Ideamos y planificamos nuestro proyecto artístico: Revisarán la infografía para identificar cómo pueden realizar la danza Tercer taller. Se realizará una danza social (tiempo de vals).	Explorarán con sus compañeros la ejecución de las danzas propuestas para ver que expresan sus características para lograr el objetivo.	Crea proyectos desde los lenguajes artístico	- Selecciona, experimenta y usa los elementos del diseño con materiales, técnicas y procedimientos para expresarse y comunicarse.
Semana 04 25-07-22 29-07-22	Elaboramos y reflexionamos sobre nuestro proyecto artístico Cuarto taller. Se realizará una danza moderna (Reguetón lento)	A partir su propia planificación, tomando en cuenta el resultado obtenido a través de los 8 talleres.	Crea proyectos desde los lenguajes artístico.	- realiza adecuadamente sus danzas practicadas en el taller.
Semana 05 01-08-22 05-08-22	Apreciamos manifestaciones artístico culturales con temáticas innovadora la danza. El Quinto taller, se realizará con una danza local (Caporal)	Analizarán críticamente la diferencia de las dos danzas	Aprécia de manera crítica las manifestaciones artístico culturales	- Describe las características de manifestaciones artístico-culturales
Semana 06 08-08-22 12-08-22	Sexto taller. Se realizará con una danza nacional (Festejo)	Comparar las danzas y rescatar su beneficio	Aprécia de manera crítica las manifestaciones artístico culturales	Ideamos y planificamos nuestro proyecto artístico: Revisarán la infografía para identificar cómo pueden organizar la información que les interesa

Semana 07 15-08-22 19-08-22	Séptimo taller. Se realizará una danza internacional (Jarabe Tapatío)	Explorarán con sus compañeros la ejecución de las danzas propuestas para ver que expresan sus características para lograr el objetivo.	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Elaboramos y reflexionamos sobre nuestro proyecto artístico compartirán sus opiniones con sus compañeros para identificar mejoras y tenerlos en cuenta en sus próximos talleres de danza.
Semana 08 22-08-22 26-08-22	Octavo taller. Se les realizará un post-test para conocer el nivel de autoestima del grupo luego de los talleres	Comparar las danzas y rescatar su beneficio	Observamos los resultados obtenidos.	Apreciamos de qué manera los talleres aplicados aportaron en su beneficio de los estudiantes.

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

- Aprendizaje colaborativo basado en grupos
- Aula invertida
- Aprendizaje cooperativo
- Método de evaluación continua

IX. EVALUACION:

PRODUCTO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de expresión trabajamos la concentración - Técnica de expresión artística dominio de emociones - Técnica de expresión artística coreografías - INFOGRAFIA 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observación - test - Escala de calificaciones

Puno, julio del 2023

GALERÍA DE FOTOS









