



“La autoestima y la sociabilidad a través de la expresión corporal: la experiencia en las prácticas de Ritmos caribeños (Bachata y Salsa) en personas de 30 a 55 años, en la ciudad de Viedma – Río Negro.”

Autor: Lahournere Gastón Andrés

Universidad Nacional de Río Negro

**TESINA PRESENTADA PARA CUMPLIR CON LOS REQUISITOS FINALES
PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTES**

e-mail: andress_gl@hotmail.es

Director: Lic. Hernández Néstor

Septiembre de 2021 – Viedma, Río Negro

“Sin la danza no hay en mí
Ni alivio, ni felicidad...”

[Friedrich Nietzsche](#)

Agradecimiento

Quiero agradecer de forma muy especial a cada uno de los docentes que pasaron por el transcurso de mis enseñanzas tanto en la carrera de Educación Física, como así también en la Licenciatura y a lo largo de mi corta carrera de bailarín en donde recibí aportes sumamente nutritivos para la enseñanza y el aprendizaje de estas danzas. También a cada uno de mis alumnos y colegas con los que tengo posibilidad de intercambiar momentos y me dan día a día la motivación para seguir fomentando y sumando a la danza.

Al Lic. Hernández Néstor quien tomo la responsabilidad de acompañarme en este proceso tan importante en mi carrera educativa.

Por último y de gran importancia a cada uno de mis amigos y familiares que en cada momento de mi vida de apoyan y acompañan, sobre todo a mi señora Daiana compañera de vida y a mi pequeño hijo Máximo el sendero de mi día a día, que son quienes incondicionalmente me apoyan en cada paso que doy y cada camino que emprendo, estando a mi lado y compartiendo lo que me gusta hacer.

¡Eternamente agradecido!

Resumen:

Este trabajo tiene como propósito describir cómo las clases de Ritmos Caribeños (Bachata y Salsa) influyen sobre la autoestima y la sociabilidad en personas que tienen entre 30 a 55 años que practican esta actividad en la ciudad de Viedma – Río Negro. Teniendo como objetivo general conocer los beneficios que poseen las prácticas de salsa y bachata, las cuales apuntan a mejorar la autoestima, el autoconcepto personal y el desarrollo sociocultural en función de las relaciones grupales y en parejas. Y como objetivo específico demostrar si las prácticas habituales de salsa y bachata generan que los individuos actúen de forma más desinhibida ante las exposiciones sociales, establecer la importancia de estas actividades, identificar los aspectos positivos que tienen estas prácticas de baile en base a la imagen corporal de cada individuo y su relación con los demás.

La metodología utilizada será de estilo mixto, analizaremos datos cualitativos y cuantitativos, por medio de la recolección de datos desarrollada en forma de cuestionarios a alumnos de distintas edades. La muestra está conformada por 41 alumnos en total que concurren con regularidad a las clases de baile en cada salón.

Las conclusiones a las que se obtendrán nos permitirán conocer si las prácticas de salsa y bachata tienden a mejorar la autoestima, la desinhibición y el desarrollo sociocultural.

Contenido

Introducción	7
Capítulo I	11
1.1 Planteamiento del problema:	11
1.2 Objetivo general:	11
1.2.1 Objetivos específicos:	11
2. Justificación:	12
Capítulo II: Marco teórico:	13
1. Estado del arte:	13
2. Referentes conceptuales:	21
Autoestima y Autoconcepto:	23
Corporeidad, Motricidad, Identidad Corporal:	26
Sociabilidad:	29
Musicalidad, expresión corporal, danza y ritmo caribeños:	31
Desarrollo del baile salsa y bachata:	37
Rueda de Casino:	38
Capítulo III: Marco metodológico	40
1.-Tipo de investigación:	40
2.- La Población:	40
3.-La Muestra:	40
4.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	40

5.-Caracterización del contexto de cada estudio de baile	41
Capítulo IV:	43
1 - Análisis y presentación de los resultados	43
1.1 A nivel Personal	43
1.2 - Desinhibición en las relaciones sociales	57
1.3 - autoestima y exposición social	60
1.4 - Influencia de las prácticas de salsa y bachata en la imagen corporal de cada individuo y su relación con los demás.	64
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	68
1.-Conclusiones	68
2 - Recomendaciones	71
3 – Limitaciones del estudio	72
Bibliografía:	73
Anexo A:	77

Introducción

Nos encontramos en épocas donde las sociedades son cada día más violentas, abunda el prejuicio y las relaciones humanas se ven afectadas por las distintas ideologías, por el fanatismo y el ego, creando así un distanciamiento entre las personas, haciendo más difícil la comunicación entre pares y en donde, en algunos casos, el apostar al crecimiento propio se ve influenciado por el temor de saber que piensan los demás de nosotros. Ese estado de conciencia hace que algunas veces no nos valoremos y perdamos el enfoque en nuestras metas, atacando a nuestra autoestima.

El desarrollo de la autoestima es básico para el éxito en las relaciones sociales, la superación de retos personales y los logros académicos. El desarrollo de la misma normalmente se da en la edad escolar, y depende también del contexto más cercano al niño: familia y escuela. Una vez concluido la etapa educativa a la cual el alumno pudo llegar (primario, secundario, universitario); comienzan su vida laboral, ligada de mayores responsabilidades, en algunos casos, personas en estado de soledad no cuentan con alguien que acompañe su motivación y su autoestima día a día, como se menciona al inicio y teniendo en cuenta que los distintos entornos de convivencia influyen de manera diferente, la sociedad muchas veces aporta a la disminución la autoestima, sea por envidia, competencia, rencor, etc.

Tomando como parámetro las edades de 30 a 55 años, las personas buscan bajar el estrés, realizar actividades confortables y entrar en una zona de confort mental que no es fácil lograr en cualquier ámbito. Para esto, muchos utilizan la música y todas sus variantes para lograr un estado de relajación que cotidianamente no puede encontrar.

Desde nuestros comienzos la música se apropia de nuestros cuerpos, en nuestros primeros meses de vida nuestro ser responden a ciertos reflejos a causa de la sonoridad, la música y el ritmo, es inevitable no ver a un bebe que no responda al sonido por medio de su reflejo, a la melodía con un simple movimiento de manos, cabeza, torso o pies.

Generalmente cuando se habla de danza o baile de ritmos, se cree que son disciplinas que solo los que nacen con la habilidad, el oído rítmico y la expresión, pueden disfrutarla, desarrollarla y aprenderla, dejando de lado un mundo expresivo que más de uno no vivenció que posibilidades te da la música y la conexión que existe con tu propio cuerpo.

En nuestros días existen academias de bailes profesionales, como así también de baile recreativo, de baile terapéutico y varias connotaciones más de cómo puede desarrollarse la danza. Muchas personas no se dan la posibilidad de experimentar por sus propios medios estos estilos de baile que pueden ayudar y conectar música-cuerpo-mente, generando un bienestar a la salud de cada uno y los beneficios que poseen sobre la salud corporal y emocional, que posibilitada interactuar con diferentes personas, vivir momentos junto a otros compañeros y desarrollarse en sociedad.

Las danzas son fuentes importantes de comunicación, y más de una persona se comunica de manera más simple y espontanea por medio del lenguaje corporal más que por el lenguaje verbal.

Esta investigación estará enmarcada en la teoría de la autodeterminación para poder mostrar y descubrir los beneficios que poseen los estilos de Salsa y Bachata sobre la autoestima y los procesos de sociabilidad como también en la desinhibición de las personas, la cual incide en la salud emocional colaborando con la seguridad personal y la aceptación de sí mismo. Estas cuestiones para aquellas personas que se encuentren con su autoestima

baja o bien no puedan socializar con facilidad apunta al aumento del estrés al no poder relacionarse de la forma que lo desee, a la desmotivación constante ante todo lo que se proyecte y en ocasiones a dejar de realizar actividad por incomodidad, lo que llevaría a generar un sedentarismo paulatino en forma ascendente.

Como punta de partida la investigación plantea algunos interrogantes para poder desarrollar la temática y así orientarnos a obtener los resultados pertinentes. Con las respuestas obtenidas podremos llegar a visualizar si tienen importancia las prácticas de baile en la ciudad de Viedma, si posee beneficios sobre la autoestima y la socialización dentro de los aprendizajes de los ritmos desarrollados en parejas y grupos.

Se tomarán 2 academias de bailes latinos de la ciudad de Viedma en donde concurren más de 15 alumnos en cada clase de salsa y bachata. Dichas academias están ubicadas en la zona céntrica, una municipal y otra privada donde nos encontramos con realidades sociales variadas.

Para la recolección de datos utilizaremos encuestas dirigidas a algunos alumnos de las respectivas academias. Estarán integradas por preguntas abiertas, preguntas cerradas y preguntas donde debe asignarse un puntaje (Fernández Núñez, Lissette. Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Barcelona. Marzo 2007). Con la comparación de datos que se puedan producir analizaremos los mismos de forma cualitativa y cuantitativa a través de un proceso mixto o multimodal para responder a la problemática de la investigación (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio, 2006).

La investigación estará desarrollada en 5 capítulos en donde en el primero de ellos se visualizará el planteamiento del problema de la investigación con sus objetivos generales y específicos como así también la justificación de dicha investigación. En un segundo

capítulo se desarrollará el Marco teórico en donde definiremos los referentes conceptuales más importantes y se centrará en los distintos autores que estudiaron el tema relacionándolo a la práctica de salsa y bachata. En un tercer capítulo se realiza una descripción metodológica que se llevó a cabo en la investigación, para su posterior análisis que nos llevará a las conclusiones que nos darán respuesta a los objetivos del trabajo investigativo. En el cuarto capítulo se analizarán y presentarán los resultados que se obtuvieron de la investigación, el quinto y último capítulo se brindará conclusión del trabajo, se planteará algunas limitaciones de acuerdo a la investigación y se darán algunas recomendaciones con la intención de poder fomentar cada día los ritmos latinos y su beneficios.

Capítulo I

1.1 Planteamiento del problema:

Esta investigación parte desde el siguiente interrogante ¿Cuál es la manera en la que inciden las prácticas de Salsa y Bachata sobre la autoestima personal de cada individuo? ¿La autoestima influye en la sociabilidad?

A partir de estos interrogantes surgen otros, ¿Las prácticas de salsa y bachata ayuda al aumento de la autoestima personal?, ¿Las practicas de salsa y bachata favorecen a la socialización del grupo?, ¿Es posible que la práctica habitual de baile generen que las personas sean más desinhibidas antes las relaciones humanas?, ¿Las practicas de salsa y bachata genera un cambio de mirada en cuanto a su imagen corporal y su relación con los demás?, ¿La práctica de estos ritmos generan que las personas puedan socializar de una forma más fácil y efectiva?, El incremento de la autoestima personal, ¿influye sobre la forma de socializar entre pares?.

La respuesta de estos interrogantes reflejaran las distintas situaciones en una práctica de salsa y bachata, si la práctica en grupo ayuda a la autoestima de cada uno, al como socializar y a la forma de exponerse ante los demás, también si generan personas más desinhibidas.

1.2 Objetivo general:

*Determinar si las prácticas de salsa y bachata inciden en la autoestima, el autoconcepto personal, la socialización y la mirada de la imagen corporal.

1.2.1 Objetivos específicos:

* Conocer el efecto de las prácticas de salsa y bachata sobre la desinhibida de los practicantes ante las exposiciones sociales.

* Identificar la influencia de las prácticas de los ritmos salsa y bachata sobre la autoestima de los alumnos, su desinhibición ante las exposiciones sociales y el desarrollo de la sociabilidad.

* Identificar si las prácticas de salsa y bachata influyen en la imagen corporal de cada individuo y su relación con los demás.

2. Justificación:

La autoestima se trabaja día a día en las distintas etapas de la vida dependiendo de las diferentes situaciones vividas por cada persona. En muchos casos cuando no han tenido buenas experiencias con las relaciones sociales, algunos tienden a perder confianza en sí mismo hasta el punto de retraerse o excluirse de los demás. Es de gran importancia trabajar la autoestima con el fin de dar a cada individuo la seguridad en ellos mismo, respecto a su cuerpo, sus proyectos y su entorno.

Las actividades en grupo pueden derivar (dependiendo del grupo) a que los integrantes tengan mejores o peores relaciones sociales, como así también influir en su autoestima.

Esta investigación tendrá relevancia, porque nos permitirá conocer las sensaciones y percepciones de este grupo etario tomando como referencia la autoestima y la sociabilidad.

Se buscara generar conocimientos y registros a nivel local acerca de los ritmos latinos y su influencia en estos aspectos, para posteriores trabajos investigativos.

Capítulo II: Marco teórico:

1. Estado del arte

Tras la búsqueda de investigaciones relacionadas con la autoestima y la sociabilidad en edades entre 30 y 55 años, se encontró información acerca de la temática de manera aislada y su vinculación a diversas variables en diferentes contextos, poblaciones y actividades, aun así son escasos los estudios tanto en el país como a nivel mundial acorde a nuestra edad puntual y actividad expresiva, entre los autores encontramos a Lic. Darwin Ubilluz Díaz (2013), María José Bustos Pinchulef (Santiago, 2015), Pedro Gil Madrona - Eva Cristina Gutiérrez Marín - Pablo Diego Madrid López (2012), María Gabriela Bernardes Soljancic (agosto 2011), Delia Ibáñez Granados, Manuel Fernández Cruz (30 de diciembre de 2013), Luz Carime Arredondo Galeano (agosto 2014), Veronica Ochoa Patiño 2004, Carmen María Requena-Pérez, Ana María Martín-Cuadrado y Baldomero Santiago Lago-Marín (2015) entre otros.

A nivel internacional la Lic. Darwin Ubilluz Díaz (2013) en su investigación titulada “La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la vicaria de baños de agua santa” tuvo como objetivo plantear un programa innovador de técnicas de la bailoterapia y valores dirigido a los adultos mayores en la Pastoral de la Salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa en Ambato –Ecuador.

Se realizó por medio de encuestas, en donde tuvieron la participación de 38 personas, 4 autoridades de la Iglesia, 4 instructores de salud y 30 adultos mayores. Como dato relevante, en las clases de bailoterapia se detectaron una serie de deficiencias que incidían negativamente en la calidad de vida de los practicantes, destacándose fundamentalmente la insatisfacción y desmotivación por las clases que recibían, así como la invariabilidad en el empleo de los estilos de clases existentes y la poca efectividad de las mismas.

En un estudio con adultos mayores María José Bustos Pinchulef (Santiago, 2015) titula a su investigación “Los beneficios de la danza para el adulto mayor” en donde tiene como objetivo comprender cómo la danza beneficia a la tercera edad, describiendo los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales que brinda ésta disciplina a los

adultos mayores de Santiago de Chile. Para llevar adelante el trabajo de campo Se entrevisto a 3 docentes y 3 alumnos de cada docente, un total de 12 personas respondieron una entrevista semi estructurada. Se utilizo este recurso ya que “es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta que en una entrevista estandarizada o un cuestionario” (Flick, U., 2012, pág. 89).

Llego a la conclusión que la danza entonces, no sólo genera beneficios para la tercera edad, si no también, rompe los paradigmas en torno a ella que se han instalados en la sociedad actual al respecto de denostar a los adultos mayores y catalogarlos con adjetivos negativos respectivos a la enfermedad, el cansancio, la dependencia y la inactividad. En la medida en que el resto de la sociedad reconozca al adulto mayor como un sujeto social activo, se abrirán espacios para su integración y aporte.

Otra investigación es la de Pedro Gil Madrona y otros (2012) realizado en la ciudad de Murcia – España, la cual lleva como título “Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile” los objetivos que tomaron los autores se pretende conseguir el aumento general de las habilidades de interacción social tanto en las alumnas con algún problema relacional cómo en las que se relacionan regularmente en su entorno habitual y trasladar, estos progresos, a sus relaciones en la vida cotidiana, casa, escuela, calle, etc. tanto con adultos cómo entre iguales. El método que Se ha utilizado es el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas, 1992. Este se divide en seis apartados con un total de veintiocho ítems que he considerado que hacían referencia a los aspectos más básicos de las habilidades de interacción social.

Dicho instrumento se realizó con niñas preadolescentes resaltando que en las clases las pequeñas tienen la oportunidad de expresar sentimientos, deseos y pensamientos y es precisamente en los trabajos de expresión corporal donde se pueden observar muchas manifestaciones, donde las niñas espontáneamente demuestran sus inconformidades, sus tristezas, alegrías, frustraciones y motivaciones.

Dentro del fortalecimiento de las habilidades sociales, es primordial resaltar la importancia que tienen las actividades por parejas, tríos y grupos, porque a partir de ellas las niñas reconocen que no están solas y que a su lado existen compañeras a las cuales deben tolerar, atender y respetar.

Se llegó a la conclusión que en la clase de baile, las niñas tienen la oportunidad de expresar sentimientos, deseos y pensamientos y es precisamente en los trabajos de expresión corporal donde se pueden observar muchas manifestaciones, donde las niñas espontáneamente demuestran sus inconformidades, sus tristezas, alegrías, frustraciones y motivaciones.

Es en ese momento donde la profesora debe orientar el proceso educativo, encaminándolos hacia la construcción de patrones que fortalezcan sus habilidades para comunicarse e interactuar de una forma asertiva con su entorno y las personas que las rodean.

“Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas” así tituló la Sra. María Gabriela Bernardes Soljancic (2011) a su investigación buscando como objetivo determinar si existen diferencias en el Estado de Ánimo y la Autoestima entre personas adultas que practican baile recreativo y otras que no lo hacen. Para llevar adelante este trabajo se utilizó el BDI-II, Inventario de Depresión de Beck (Beck; Steer; Brown; 2006) para la medición del Estado de Ánimo, específicamente la presencia de síntomas depresivos. Este instrumento consiste en una escala de 21 ítems que a partir del auto-reporte, mide Depresión en adultos y adolescentes desde 13 años en adelante.

Para medir la Autoestima se utilizó la Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965). Esta escala evalúa la Autoestima general con 10 afirmaciones que aluden a sentimientos globales de autovaloración, 5 de los cuales están redactados en sentido positivo y 5 en sentido negativo.

Los resultados obtenidos mostraron que la actividad física, sobre todo el baile como factor promocional de la salud, es poco abordado en términos de investigación, y la aplicación en general se hace de manera empírica sin el aprovechamiento del material científico disponible. Hay suficiente información sobre los aportes físicos y psicológicos que proporciona el baile a las personas, y sobre los efectos preventivos y curativos para algunas dificultades específicas, y aún así son minoría las personas que deciden beneficiarse de éstos.

El hecho de comprobar que el baile recreativo y la actividad física en general pueden ser aportes a la resiliencia de las personas a la Depresión, y así también, entender que la autovaloración también se relaciona con estos hábitos lúdicos y recreativos, brinda a los profesionales de la psicología recursos aplicados que la humanidad sabrá valorar.

Otras de las investigaciones abordadas recibe el título de “La motivación en la enseñanza de la danza: análisis de la teoría de la autodeterminación” creado por los autores Ibáñez Granados y Fernández Cruz (2012) en la ciudad de Granada - España, en ella los autores plantean como objetivo analizar el nivel de motivación autodeterminada que posee el alumnado de danza (Danza clásica, Danza moderna, Danza del vientre y Bailes de salón), impartidos en la Escuela Municipal de Música y Danza de Ogíjares (Granada), atendiendo a la edad y al grupo al que pertenecen.

La muestra de la investigación está compuesta por un total de 51 alumnos de danza, de los cuales 9 pertenecen a 2º curso danza clásica, 8 a 1º curso danza clásica, 10 de 2º curso de danza moderna, 13 de 1º curso de danza moderna, 6 de 1º curso de danza del vientre y 6 de 1º curso de bailes de salón.

Los sujetos objeto de este estudio son mayoritariamente mujeres ($n = 49$), pues tan sólo participan dos hombres ($n = 2$). Todos ellos tienen edades comprendidas entre los 8 y los 63 años. Como se ha dicho, todos ellos son estudiantes de la Escuela Municipal de Música y Danza de Ogíjares de Granada - España.

Los resultados arrojados confirmaron que la motivación intrínseca en la danza es mayor que la desmotivación en los diferentes grupos de Danza clásica, Danza moderna, Danza del vientre y Bailes de salón lo cual indica la existencia de una relación positiva y significativa en el nivel más autodeterminado de la motivación, regulación intrínseca (motivación intrínseca), lo que implica que el alumnado baila por satisfacción, placer, diversión, disfrute y agrado.

Por contra, en el nivel menos autodeterminado la desmotivación muestra un porcentaje menor, en este sentido, es lógico pensar que el alumnado de danza que no tiene ningún tipo de motivación por ésta, no ve el motivo por el que practicar danza o piensa que bailar es una pérdida de tiempo o no ve el sentido de bailar. Es por esto que tampoco le interesará el éxito y el bienestar simplemente se limitará a evitar o a alejarse de cualquier tipo de pensamiento o situación relacionada con la misma.

Luz Carime Arredondo Galeano se llama la autoría de la investigación titulada “El baile de la salsa como medio de expresión e inclusión social” realizada en Santiago de Cali – Colombia (2014). En ella la investigadora propone como objetivos identificar y describir la

influencia del baile de la salsa como medio de expresión en procesos de inclusión social en 2 escuelas de baile ubicadas en las comunas 12 y 16 de la ciudad de Santiago de Cali.

Como metodología se basó en la aplicación de 13 entrevistas semi – estructuradas de carácter individual, a través de preguntas abiertas y estandarizadas aplicadas a 10 bailarines (4 bailarines de la Escuela Combinación rumbera y 6 de la escuela Pioneros del Ritmo) previamente identificados por su trayectoria en la práctica del baile de la salsa.

Además, para identificar procesos de inclusión social desde las instituciones Gubernamentales se llevaron a cabo entrevistas con 2 funcionarias de la secretaria de cultura y turismo y con el director de una de las asociaciones de bailarines de salsa de la ciudad.

En esta parte del trabajo se dirige la mirada en primera medida, a aquellas oportunidades que como ciudadanos los bailarines han accedido gracias a la práctica del baile de la Salsa, refiriéndose especialmente a aquellos procesos en los que se ha dado la Inclusión social, partiendo desde la concepción que los actores tienen de este término y en contraste con conceptos dados por las instituciones y otros autores referenciados en el trabajo. Además, se darán a conocer las expectativas sobre esta práctica por parte de los bailarines, lo cual aporta elementos importantes para futuras investigaciones. De acuerdo a lo anterior, se tomaron los conceptos enunciados por los bailarines entrevistados, los cuales emitieron sus razones por las que el baile de Salsa es un medio de expresión que les ha permitido o no ser incluidos en términos de Participación Ciudadana, empleo, educación, Salud y vivienda, desde su misma práctica y experiencia.

Encontramos a Verónica Ochoa Patiño quien titula su investigación “Representaciones sociales del baile y su relación con la promoción de la salud en la ciudad

de Medellín” (2004), ella sus objetivos son: Conocer las representaciones sociales que construyen las personas alrededor de la práctica del baile y su relación con la promoción de la salud y analizar la relación entre representaciones sociales del baile en nuestro medio y Promoción de la salud.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a personas entre 30 y 70 años (hombres y mujeres) que como mínimo tuvieran 1 año de práctica de danza.

El instrumento para la recolección de la información fue la entrevista semi estructurada, la cual se puso a prueba en un estudio exploratorio y permitió ajustar las preguntas durante las primeras entrevistas.

Llegaron a la conclusión que bailar significa, para algunos sectores, el escape y la expresión de resistencia ante la violencia familiar y barrial, para otros el medio de expresar armonía; se plantea además la manera de encontrar aceptación ante otra persona o grupo; algunos lo consideran como la mejor forma de autosanarse de temores y angustias y para otras personas la manera de fortalecer el cuerpo y mantener un buen estado físico.

Y por último la investigación titulada “Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en las practicas de danza” Propuesto por Carmen María Requena-Pérez y otros (2015) en Palmas de Mallorca – España. Los objetivos planteados son el primero es describir las relaciones entre imagen personal, autoestima, motivación y rendimiento académico en jóvenes practicantes de danza en un conservatorio, y segundo objetivo nos planteamos implementar un programa de intervención que permita resolver los problemas emocionales detectados en el alumnado y mejore su rendimiento académico.

El método utilizado fue de modo cuestionario que consta de 65 preguntas las cuales fueron respondidas por 75 participantes de danza clásica del conservatorio Profesional de Danza de Córdoba.

Como conclusión del trabajo se destaca la oportunidad que tienen el participante de ser catalogado como alumno, bailarín o profesor posibilita un repertorio de identidad significativo valorado en términos de autorealización, autonomía, reconocimiento y

bienestar, que se traduce en un concepto amplio de salud, entendido como un estadio de satisfacción de la persona con la vida misma. Este nivel de percepción de la salud, llega a la persona a través de un proceso de interacción con los demás.

Después de haber revisado como y que se ha investigado respecto a nuestro tema de interés se puede ver que no se encuentra una relación directa con la temática planteada según el grupo etario o la actividad dispuesta, de todas maneras recuperaremos en nuestro estudio varios conceptos que se utilizar en los distintos trabajos, que nos servirán para desarrollar y darle un marco teórico más completo a la investigación planteada.

De esta manera habiendo expuesto la escasa información acerca de la temática y su relación con los bailes latinos, presento esta investigación que será una guía para enriquecer cuales son los beneficios de estos ritmos acorde a la edad, y sumarles información a futuros investigadores que deseen seguir explorando e indagando sobre estos contenidos.

2. Referentes conceptuales:

La práctica de actividad física es importante y fundamental en la vida de todo ser humano, la realización de las mismas, en parte, puede estar influenciadas por distintos factores como la autoestima, la motivación y la sociabilidad de cada ser.

La presente investigación centra su atención en la edad adulta, tomado desde los 30 a los 55 años de edad y su experiencia en las prácticas de ritmos caribeños. Los ritmos que se desarrollan en las clases son Salsa y Bachata los cuales se realizan en parejas y grupos.

El interés por estudiar estos aspectos en el ámbito de la danza es porque que esta actividad incluye todas las características y sensaciones propias para experimentarlo. La danza tiene unas reglas concretas que requieren aprender una destreza, establecer metas, proporcionar feedback y sentir control sobre lo que se está haciendo (Csikszentmihalyi, 1990).

Otro motivo es que estos temas fueron investigados centrándose en otras actividades, pero en el ámbito del baile y sobre todo de estos ritmos los recursos literarios son escasos en estos aspectos.

Posee gran importancia la actividad física para el bienestar social y el desarrollo integral de las personas, es de gran necesidad la promoción de las actividades deportivas como medio importante para el mejoramiento de la calidad de vida (Ibarra, L. y Rodríguez, citado por María José Bustos Pinchulef 2015).

La actividad física aglutina tres dimensiones: corporal, personal y sociocultural, por lo que la realización de actividades expresivas permite un progreso en las capacidades, no solo motrices sino también cognitivas y socio-afectivas (Devís 2000).

Dentro de las distintas actividades deportivas-recreativas se encuentra la danza o el baile, que aporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas, aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico; en su manifestación principal, el baile puede aparecer como el resultado de una expresión emocional del ser humano (Sampayo, 2006 citado por María Gabriela Bernardes Soljancic, 2011).

Distintas son las razones por las cuales los adultos comienzan a participar de estas prácticas dancísticas, por recomendaciones médicas, para conocer gente (soledad), por bienestar, por pasión, etc.

Esta investigación se apoyara como marco conceptual en La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985, 2000), está basada en la premisa de que los individuos persiguen metas auto determinadas para satisfacer sus necesidades psicológicas básicas y solucionar problemas, interactuar socialmente y mejorar en las tareas.

El desarrollo de esta teoría postula que el comportamiento humano está regulado y motivado por tres necesidades psicológicas básicas:

*Autonomía, que es la necesidad del individuo de sentirse el origen de sus acciones.

*Competencia que es la posesión de una habilidad adecuada para la realización de la actividad que se está desempeñando.

*Relaciones sociales, La necesidad de relación con los demás hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como sentir que los demás tienen una relación auténtica con uno mismo, y experimentar satisfacción con el mundo social. Las relaciones sociales son las dimensiones de sentirse aceptado e intimar con los demás.

Las investigaciones indican que cada una de ellas juegan un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima, así como para el bienestar en la vida diaria (Ryan y Deci, 2000), de manera que ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas, por lo que resulta necesaria la satisfacción de las tres necesidades. El alcance de estas necesidades psicológicas nos permitirá alcanzar una motivación más auto determinada, mientras que la frustración de alguna de esas necesidades provocará la desmotivación en los adultos a realizar las distintas prácticas, (Granados y otros, 2013)

La motivación y la autoestima son dos conceptos que van de la mano, una baja autoestima en los adultos puede provocar el desánimo, la desmotivación y la poca concurrencia a las actividades físicas.

2.1 Autoestima y Autoconcepto:

Los seres humanos en algunas ocasiones tienden a realizar una valoración de sí mismo de manera negativa, en cuanto a las capacidades, características, potencial, y demás aspectos que estén ligados a nuestra ser.

Estos tipos de valoraciones de aspecto negativo pueden volverlos más débiles y derivar en algunos trastornos y enfermedades, teniendo efectos sobre la salud tanto física como psicológica. Del mismo modo la autoestima puede manifestar ciertas patologías tales como la depresión, la ansiedad, la anorexia, el insomnio, trastorno de personalidad, la inestabilidad emocional, el retraimiento social, etc.

Para explicar mejor estas situaciones definamos que es el autoconcepto:

“el concepto que cada persona tiene de sí misma, de sus cualidades físicas, psicológica, intelectuales, afectivas, sociales, Es fruto principalmente de la relación que establecemos con el entorno, de la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestros comportamientos, de nuestros resultados, y muy especialmente, de la interpretación e interiorización de la opinión que tienen los demás sobre nosotros.

Se va configurando a partir de sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos y experiencias que vamos recogiendo durante nuestras vidas”. (Prieto 2006).

Como desarrolla el autor, dicha definición que posee características y valores importantes que el ser humano busca satisfacer para sentirse de buen ánimo o a gusto consigo mismo. De esta manera, el autoconcepto está relacionado con el concepto de autoestima el cual según la Real Academia Española (RAE) es:

“el sentimiento de aceptación y apreciación hacia uno mismo, de competencia y valía personal.”

Los dos conceptos nos revelan la importancia de la aceptación propia que el individuo debe poseer para su trayecto por la vida.

“La autoestima nos impulsa a actuar, y nos aporta motivación para conseguir nuestros objetivos” (Prieto, 2006). La manera en la que nos definimos son las que inciden en nuestras relaciones con la familia, pareja, amigos y sobre todo a como nos tratamos a nosotros mismos y las consecuencias que acarrea. La autoestima, por su parte, nos lleva a la interacción asertiva con los demás, basado en la autoafirmación a la vez que en el respeto hacia el otro.

Otra definición de autoestima es:

“la confianza y respeto hacia uno mismo, es el sentimiento valorativo del ser, del conjunto de rasgos y de la eficacia personal” (María Gabriela Bernardes Soljancic, 2011).

Relacionando los términos y llevándolos al plano de la investigación, buscamos indagar si la danza logra incidir de manera positiva o negativa en la forma de vernos a nosotros mismo.

Un sujeto que posee una estima baja tiende a desvalorizarse, no creer en sí mismo, piensa todo de manera negativa y sobre todo sentir que no es feliz, no encontrar la felicidad.

Generar relaciones sociales placentera y el compartir con el otro, son pilares fundamentales para poder desarrollarnos en los distintos planos de la vida y así lograr nuestros objetivos y sentirnos a gusto con nosotros mismo.

La danza en general posee aspectos emocionales, psicológicos y físicos, aquella persona que ajusta su imagen corporal, ganara más confianza respecto a su autoestima y su autoconcepto, estos son factores importante en la motivación y obtención de logros personales (Lozano, 2000).

La danza es un lenguaje que contribuye a la construcción de la imagen corporal de la persona que la practica a través de sus sensaciones y relaciones con el entorno. (Requena-Pérez y otros, 2015)

Dicha imagen es una construcción propia de nuestra percepción del cuerpo, actitudes, sentimientos y pensamiento. Estas características contribuyen a la formación del autoconcepto y forma parte de él.

“En esta compleja construcción de la imagen del individuo, la imposición de un modelo estético origina una inevitable comparación y discrepancia entre el cuerpo ideal (autoimagen ideal del cuerpo) que impone la sociedad y el cuerpo percibido (autoimagen percibida del cuerpo). De esta discrepancia y la comparación negativa puede surgir insatisfacción corporal, considerada una de las causas más destructivas de la autoestima”. (Raich 2000 – citado por Fernandez Bustos y otros).

La imagen corporal formaría parte del autoconcepto físico, de los estereotipos modernos, relacionada con el atractivo físico, refiriéndose a las percepciones que tiene el individuo de su apariencia física, de la seguridad y la satisfacción por la propia imagen (Goñi, Ruiz de Arzua y Liberal 2004).

2.3 Corporeidad, Motricidad, Identidad Corporal :

Siempre que hablamos de ser humano, ser único e irrepitible nos referimos a términos como Motricidad que nace desde el instante en que ese cuerpo se expresa como un acto intencionado y consciente. En este momento el cuerpo es consciente de sí mismo.

“la motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad” (Le Bouch 1997). De esta forma desde la corporeidad y la motricidad el hombre se desarrolla, aprende y se expresa, por medio del cuerpo, del entorno y de la cultura. Cada persona construye su movimiento como manifestación de su personalidad, construye una identidad motriz que resulta de los procesos afectivos, cognitivos, estéticos y expresivos que ha ido adquiriendo a lo largo de su vida. Podemos decir que la motricidad es creación, espontaneidad y también manifestación de personalidades.

En cambio la corporeidad es la relación de aspectos sociales, emocionales y simbólicos. La corporeidad es “fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura del cuerpo al mundo y a los otros” (Maurice Merleau-Ponty,1975). Como define el

autor, la corporeidad está dada por la vivencia de cada uno, por las relaciones del cuerpo con el entorno y la sociedad que nos rodea. Nacemos con un cuerpo que a través de la acción del movimiento se adapta, se transforma y conforma como corporeidad.

Otra definición de corporeidad es “la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer, ese ser humano es y vive solo a través de su corporeidad” (Xavier Zubiri, 1986). El ser humano se desarrolla en relación a la percepción de los sentidos, de su entorno y a la percepción individual de su cuerpo. Esto permite establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo. Desde la corporeidad se logra el conocimiento propio y el de los demás, es la primera relación humana y el origen de la comunicación

La relación de los términos corporeidad y motricidad influyen en la formación de la Identidad Corporal de cada ser. Dicha identidad definida como “el conjunto de rasgos propios de un individuo o una colectividad que lo caracteriza frente a los demás, es la conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a los demás” (Alicia Grasso, 2008). Esa identidad hace que cada persona puede diferenciarse entre los demás, de ser yo, de ser la misma persona a través del tiempo, en diferentes circunstancias y con la certeza de ser uno mismo.

Aunque muchos rasgos que forman la identidad son hereditarios e innatos, el entorno ejerce una gran influencia en la conformación de la especificidad de cada sujeto; por esa razón tiene validez expresiones tales como “estoy buscando mi propia identidad”.

Según Alicia Grasso esta identidad se compone por 3 partes:

*Es compuesta: No solo responde a una concepción física o de materialidad, va más allá de la misma, tiene una mirada de cuerpo simbólico, como totalidad.

*Es dinámica: No es estática, se modifica con las experiencias.

*Es reciproca: Se construye en la interacción con el otro.

La identidad corporal posee 4 características:

1. Reconoce al cuerpo como totalidad.
2. Le otorga un sentido al lenguaje verbal y no verbal.
3. El trabajo motriz es fundamental para el reconocimiento del cuerpo en toda su expresión.
4. La interacción con el otro y el entorno, lo construye individual y socialmente.

Muchas personas a lo largo del tiempo y sobre todo en la adolescencia o en caso de los adultos luego de situaciones dolorosas a nivel personal, buscan refugiarse en grupos con la iniciativa de buscar esa identidad, la que aportara una ayuda a su estado anímico.

Como se desarrolla anteriormente la identidad se construye y el entorno influye en ello. La misma está dada por las interacciones de personas, elementos y entornos que conocemos a lo largo de la vida. Tanto las relaciones en la niñez como en la edad adulta tienen un impacto sobre la identidad de cada individuo, pero también dependerá de la naturaleza, la intensidad de la relación, el momento en el que me encuentro y la duración de esa interacción. Estos últimos favorecen o no a la identificación del ser (Alfonso García, 2008).

El ser humano es un ser social y se desarrolla en sociedad, de aquí que busca sentirse partícipe de la actividad que realice, lo cual se esfuerza por poseer un sentido pertenencia que es común a todos los grupos la manera en la que se denominan así mismos, es la forma de generar una marca en un nosotros. Esta forma de expresarse generar mejores lazos entre los integrantes y es un incentivador a sentirse perteneciente (Buschiazzo Silvia, 2010).

Este sentido de pertenencia favorece y potencia las relaciones sociales dentro de los grupos, también influye sobre la identidad y en los procesos de socialización. Todos estos aportes inciden en el desarrollo de las actividades grupales y yendo al plano directo con la investigación y las clases de ritmos caribeños, las mismas se desarrollan en pareja y en forma grupal, punto importante para el desarrollo de la tarea de forma satisfactoria como la apropiación de los contenidos expresivos y culturales que poseen las mismas.

También el sentido de pertenencia se adopta por medio de la denominación de los grupos, es decir, cuando una actividad se desarrolla en grupo y ese grupo posee un nombre, las personas se sienten identificadas con la denominación, lo que produce que las personas se sientan parte de ese contexto social y se apropien de ello como propio. Ejemplo: “en mi grupo donde bailo”.

2.4 Sociabilidad:

La sociedad resulta de un conjunto de personas unidas moralmente en constante interrelación para lograr un fin común. Las agrupaciones artísticas, políticas, religiosas y muchas otras de índole semejante integran sociedades humanas. Por medio de la sociedad el individuo se desarrolla y crea lazos para el cumplimiento de sus objetivos o fines en común que posean cada uno, todo ser humano en cierto aspecto necesita de su par para poder complementarse y lograr objetivos, ya que ningún hombre es una isla completa en sí mismo.

Por medio de esta interacción y la herencia el hombre crea cultura, la cual aporta a la formación de la identidad. El lenguaje es el medio a través del cual los humanos se comunican mutuamente su vida espiritual, hace posible la cultura y permite transmitir ideas acerca de situaciones que no son presentes, la diferencia de idioma entre grupos es uno de los medios más dignos de confianza para diferenciar las culturas.

Desde el punto de vista de la danza, la cual posee muchos años de su creación, la imitación de movimientos, expresiones corporales, el desarrollo de su cultura hace la integración de las personas en los grupos de salsa y bachata formando el sentido de pertenencia de esa disciplina y transmitiendo la cultura del estilo de estos ritmos, sus raíces, costumbre, música, movimientos, etc.

Estas características de relacionarse, tener sentido de pertenencia, el concepto de cultura e identidad están relacionadas con un concepto amplio llamado Sociabilidad, "Proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad" (*Vander Zanden, 1986*).

En esta definición se hace referencia a la interacción, porque se trata de un proceso bidireccional: el sujeto recibe influencias del medio y a su vez él también influye sobre este.

Otra de las definiciones más citada por la literatura, hace referencia a la sociabilidad como "El proceso por cuyo medio la persona humana aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adapta así al entorno social en cuyo seno debe vivir" (*Rocher, 1990*).

En este sentido, consideramos agentes de sociabilidad a las instituciones y los individuos que tienen las atribuciones necesarias para valorar el cumplimiento de las exigencias de la sociedad y disponen del poder suficiente para imponerlas.

Las relaciones sociales y los grupos hacen que los individuos se interioricen, aprendan, se desarrollen y que también puedan ayudarse mutuamente desde un aspecto afectivo y contenido en cuestiones de experiencias negativas, algunas de ellas traumáticas,

en donde el sentido de pertenencia y la sociabilidad juegan un papel importante a la hora de las relaciones de las personas y crear así lazos que perduran en el tiempo, y también favorece al aumento de la autoestima personal de cada persona.

Es de gran valor resaltar la importancia que tienen las actividades por parejas, tríos y grupos, porque a partir de ellas las personas reconocen que no están solas y que a su lado existen compañeras a las cuales deben tolerar, atender y respetar (Gil Madrona y otros, 2012).

2.5 Musicalidad, expresión corporal, danza y ritmo caribeños:

Etimológicamente, el vocablo música, descende de la palabra MUSA, que en idioma griego antiguo aludía a un grupo de personajes místicos femeninos, que inspiraban a los artistas. Según la RAE algunas de las definiciones que realiza de la palabra música son:

- *“Melodía, ritmo y armonía, combinados”*
- *“Sucesión de sonidos modulados para recrear el oído”*
- *“Concierto de instrumentos o voces, o de ambas cosas a la vez”*
- *“Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente”*
- *“Composición musical”*
- *“Colección de papeles en que están escritas las composiciones musicales”*
- *“Sonido grato al oído”.*

Como menciona cada uno de los conceptos la música está relacionada con la creación de sonidos gratos de escucha, por medio de composición musical, en donde se

puede involucrar la combinación de muchos instrumentos como también la unión de los sonidos instrumentales con la voz humana.

Derivado del concepto de música, encontramos la **musicalidad**, la cual está relacionado con lo bello, lo estético y lo tangible de la música, pero también se refiere a aquello que nace dentro, lo que impregna el alma, lo que se percibe y ya no solo en música, también en **literatura, poesía y danza**. Esta musicalidad la encuadraremos en el plano de la danza ya que está ligado a la naturaleza misma del baile, casi todas las manifestaciones de la danza tiene relación con alguna música. Cuando vemos una buena pieza musical desarrollada de manera eminente dentro del baile, es un placer hacia los ojos para aquel que sabe apreciar este arte, como así también para nuestro cuerpo cuando somos protagonistas de la danza y logramos conectar cuerpo-música-mente.

De esta manera para el espectador la musicalidad implica una correspondencia entre lo que se ve y lo que se escucha, se vive una armonía, provoca una sensación de bienestar y placer. Para aquel que desarrolla la danza, es sentirse dentro de la música, mostrar su lado más natural, creativo, íntimo y sentimental. Sentir que con el cuerpo está creando Música.

Esta interpretación de la música por medio del cuerpo la desarrollamos por medio de la **expresión corporal**, los movimientos que generan el mismo responde a una gran variedad de necesidades y estímulos. Nuestro cuerpo se manifiesta y adaptando a las transformaciones que surgen en las distintas etapas de la vida. Esta manifestación del individuo a través del cuerpo no solo se refiere a los movimientos del cuerpo, sino también a las emociones, los sentimientos y el pensamiento que se desarrollan y que dan corporeidad a la existencia humana.

En el movimiento y la danza se reúne la expresión corporal con los elementos de la música. En esta integración se incrementa la escucha activa, la expresión de sentimientos, ideas y representaciones, y la comunicación con el espacio y los demás. Se fomentan las capacidades corporales expresivas y el desarrollo de la creatividad por medio de la improvisación e interpretación que la música y nuestro cuerpo y experiencia sugiera.

“La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y no tiene cuerpo” (Patricia Stokoe 1997). Como dice la autora la expresión corporal es un canal de comunicación de aquel mensaje que una persona pueda desarrollar por medio del movimiento, expresando sentimiento y emociones por a través de la musicalidad.

Según Ángeles Cáceres Guillén (2008) autora del artículo “La expresión corporal, el gesto y el movimiento infantil” publicado en la revista digital para profesionales de la enseñanza desarrolla la expresión corporal relacionada a uno mismo y a los demás:

Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:

Los objetivos de la expresión corporal podemos enfocarlos cara a uno mismo, al propio cuerpo y en relación con los demás

Objetivos relacionados con uno mismo:

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psico-físico.

- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Aprender a desinhibirse.
- Crear con el cuerpo.

Todos estos objetivos en relación con uno mismo tendrán un objetivo final: llegar a conocer nuestro cuerpo.

Objetivos relacionados con los demás

- Percibir el cuerpo de los demás.
- Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás.
- Aprender a comunicar con el cuerpo para despertar la capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con los demás.
- Disfrutar de las dinámicas corporales.

En la edad adulta donde algunas de estas características no estuvieron estimulados desde niños, puede ser muy difícil llevar adelante una práctica de baile donde deba trabajar con su cuerpo y el cuerpo del otro al mismo tiempo, debido a que no podrá expresarse libremente por ejemplo si posee problemas con su aceptación corporal, y su exposición antes los demás.

La ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones se denomina Danza. La danza está dotada de expresión y comunicación y se estima que fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad. En la prehistoria el hombre tuvo la necesidad de expresar sus

sentimientos por medio de lo verbal y lo corporal. En esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados a la fecundación o a la guerra.

La danza es la relación de distintos elementos, la música, el movimiento, el espacio, el tiempo, la creatividad, la expresión, vestimenta.

Dentro de los distintos ritmos musicales se encuentran los ritmos caribeños, los cuales abarcan la isla de Cuba y República Dominicana como precursores de estos estilos. Producto de la colonización y el desembarque de los esclavos africanos que eran traídos a América para comercialización, las culturas fueron relacionándose y generando la invención de nuevos ritmos producto a base de tambores. La incorporación de nuevos instrumentos de distintos músicos e intérpretes fueron creando nuevos estilos musicales como fue el danzón, el son, son montuno, chachachá, guaracha, bolero, merengue y muchos más.

A comienzos de los años 1920 en Cuba, el término «bachata» se usó para definir un tipo de reunión social festiva. Etimológicamente, la palabra bachata es de origen africano y designa la juerga, el jolgorio y la parranda, según Fernando Ortiz Fernández (1940). La bachata era sinónimo de recreación popular, de fiesta de patio o de la calle, y esto la vincula con su antecedente africano.

Es un género musical bailable originario de la República Dominicana, dentro de lo que se denomina folclore urbano. Fue declarado patrimonio inmaterial de la humanidad el 11 de diciembre de 2019 por la UNESCO. Está considerado como un derivado del bolero rítmico, con influencias de otros estilos como el son cubano y el merengue.

La bachata tradición fueron sustituyendo instrumentos de otros ritmos para formar este ritmo, la güira sustituyó a las maracas del bolero, aparece el bongo como base principal del ritmo propio del son cubano y se incorporan las guitarras al estilos de los tríos populares

latinoamericanos en México, Cuba y Puerto rico. Esta nueva manera de interpretar música se la conocía como “Bolero de Guitarra”.

“La bachata surgió en la marginalidad urbana de los bares y burdeles de Santo Domingo. Durante los años 1960 y principios de los años 1970, desdeñada como música de las clases pobres, fue conocida como «música de amargue». Este concepto se refería al estado de melancolía provocado por el desamor, siempre reflejado en la temática de sus composiciones. Su difusión por esos años, estuvo limitada a escasas emisoras, ya que era considerada como una música vulgar. El interés masivo por el ritmo surgió a partir de los años ochenta, con la importancia que alcanzó el ritmo en los medios de comunicación”.
(Material instructorado de Ritmos Caribeños Saoco-Bs. As 2014)

En cambio la salsa como ritmo musical surge de la combinación y algunos toques de distintos ritmos como son: el son cubano, jazz, son montuno, jazz afrocubano, chachachá, guaracha, mambo, pachanga, rumba, guajira, bolero, bolero son y el danzan. Debido a esta mezcla de ritmos, se dice que el nombre viene por usar un poco de cada uno, hacer una verdadera Salsa con la combinación de los mismos y crear un nuevo sabor. La palabra “Salsa” como denominación del ritmo comenzó a usarse en las calles de New York a finales de los años 1960 y principio de de los 1970. Un papel importante en la creación del ritmo lo jugo la orquesta **Fania All-Stars**, dirigida por el dominicano **Johnny Pacheco** y **Jerri Masucci** (1969) quienes fundaron el importante sello salsero Fania Records (MUÑOZ SERRANO Juana Maria - 2010).

Aunque muchos músicos como **Tito Puentes (1985)** dicen que la salsa era lo que se tocaba desde los años 1930 en adelante afirmando que *“lo que llaman salsa es lo que he*

tocado desde hace muchísimos años: se llama mambo, guaracha, chachachá, guaguancó, todo es música de influencia cubana”.

La realidad que este término surge desde la necesidad de hacer un ritmo único para poder hacer marketing del mismo y que este género sea escuchado a nivel mundial en la unión de varias interpretaciones musicales, todos mezclados en un mismo género.

2.6 Desarrollo del baile salsa y bachata:

Partimos del principio de decir que todos los ritmos caribeños pueden desarrollarse de manera individual, en parejas y grupos, en esta investigación nos centraremos en las parejas y los grupos, en donde los varones serán los encargados de guiar a la chica a realizar las distintas figuras que realicen durante la canción que este sonando.

Comenzando la explicación del ritmo bachata, trabajan de forma “espejo” el varón enfrente a la mujer, el hombre comenzara con su pie izquierdo y realizara 4 pasos laterales en ese sentido y luego realizar 4 pasos en el sentido contrario, el conteo se realizara del 1 al 8 en donde el 4 y 5 se repite con el mismo pie, mientras que en el 8 y el 1 sucede lo mismo con el pie contrario. La mujer antagónica al Varón comienza con pie derecho y realiza toda la secuencia yendo al mismo lado que va el hombre, también repetirá los tiempos 4 y 5, 8 y 1.

El hombre puede tomar de las manos a la chica o su mano izquierda tomada de la mano derecha de la mujer y su brazo derecho tomando la espalda. La figura a realizar la marcara el hombre en donde dará dirección hacia donde debe moverse la mujer buscando que utilice todos los tiempos en la música. La melodía que suene estará combinada de distintos instrumentos y voces, la música llevara un pulso donde se marcaran notas negras(las notas negras equivalen a 1 tiempo), la bachata inicialmente se pisa las notas

negras, y como mencionamos anteriormente van la composición de una frase musical estará dada por 16 notas negras divididas en un pentagrama en 8 y 8, en eso momento la música agregara o quitara un instrumento, cambiara una frase de la letra, irá al estribillo, hará un solo musical o buscara el final de la canción, de esta manera los bailarines se guiaran por la música para el tipo de figuras y/o movimientos corporales que deseen realizar.

A diferencia del ritmo anterior, la salsa, utilizara una base de atrás y adelante, también se trabajara en forma de espejo, el varón iniciara con su pie izquierdo y la mujer con el derecho pero se pisaran 6 pasos en total, 3 pasos (1 atrás y los otros dos en el centro) y otros 3 pasos (1 adelante y los otros 2 en el centro) contados como 1, 2, 3, 5, 6, 7. Como ven el 4 y el 8 no aparecen mencionas, esto se debe a que en la salsa esos tiempo son pausas que se hacen con el cuerpo o movimientos en donde no están marcado con los pies, en este caso no se repetirá los pies para volver a iniciar el paso, si no que se pisa un pie a la vez sin repetir hasta terminado los 6 pasos. Los agarres serán similares a la bachata, de manos o abrazados. En cuanto a la música se pisaran las corcheas (1/2 tiempo), en esta ocasión el pentagrama estará dividido en 2 de 4 tiempos negras cada uno, en donde cada 4 tiempos se pisaran 1 base completa de 6 pasos. Esto también dará lugar a los bailarines a poder interpretar la muisca y saber cuándo puede haber cambios en la melodía.

2.7 Rueda de Casino:

La rueda de casino es una forma de bailar salsa en grupo, en este caso se utilizaran la cantidad de parejas que se quiera mínimo 2 parejas formando una rueda, una sola persona de la rueda ira diciendo en voz alta que figuras se deben realizar, las cuales todos ejecutaran al unisonó para poder llevar la armonía del baile y generar cambios correspondientes de parejas todos al mismo tiempo, el fin de esta forma de bailar es buscar relacionar la música

con las figuras, coordinadas y moviéndose en una rotación de sentido anti-horario, durante toda la canción. Para esto se debe saber la base inicial con distintas combinaciones de figuras y vueltas las cuales estarán denominadas con distintos nombres para que los bailadores puedan saber que figura realizar y como moverse en el espacio. Esta forma de baile hace que sea más divertido, que se vaya rotando de compañero/a, que se integre el grupo, se conozcan y aprendan a marcar a cada persona dependiendo de la capacidad de movimiento propio de cada persona.

Capítulo III: Marco metodológico

1.-Tipo de investigación:

Esta investigación se de tipo exploratorio y para la recolección de datos se utilizo entrevistas focalizadas dirigidas a alumnos de las respectivas clases y cuestionarios que estarán integrados por preguntas abiertas, preguntas cerradas y preguntas donde debe asignarse un puntaje (Fernández Núñez, Lissette. Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Barcelona. Marzo 2007). Con la comparación de datos que se puedan producir analizaremos los mismos de forma cualitativa y cuantitativa a través de un proceso mixto o multimodal para responder a la problemática de la investigación (Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio, 2006).

2.- La Población:

La población sobre la que se investigará serán alumnos de dos academias distintas que oscila entre los 30 y los 55 años de edad, cada uno responderá un cuestionario. Dicho instrumento de recolección de datos tendrá 3 momentos, uno de preguntas abiertas para poder expresarse, otro momento de preguntas cerradas y por ultimo asignación de puntaje donde sus valores son 1-2 (Nada), 3-4 (poco) y 5-6 (mucho).

3.-La Muestra:

Para la investigación se seleccionaron dos Estudios de baile de la ciudad de Viedma, ubicadas en zona céntrica de la ciudad, una de carácter municipal y otra privada donde nos encontraremos realidades distintas de acuerdo con los costos.

4.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Durante el mes de Septiembre de 2019 se llevaron a cabo observaciones directas del tipo externo a las clases de Ritmos Caribeño, al finalizar las observaciones, se realizó un

cuestionario de afirmaciones o expresiones de dividido en tres partes, una primera parte en preguntas abiertas en donde desarrollarás brevemente, una segunda parte donde las preguntas serán de carácter cerrado y por último en la que asignaras un puntaje en donde el valor máximo será 6 (Mucho) que irá disminuyendo hacia el uno número 1(Nada) en el caso que no encuentres aspectos beneficiosos. El cuestionario consta de 33 ítems, en donde se desarrollan aspectos personales de cada encuestado, como también aspectos propios de las clases y los estilos.

5.-Caracterización del contexto de cada estudio de baile

En este punto describiremos las características de cada estudio, con su ubicación dentro de la ciudad como así mismo sus condiciones sociales en las que se encuentran.

El primer lugar analizado pertenece a la secretaría de cultura de la municipalidad de Viedma, en donde las clases de estos estilos se realizan en algunas juntas vecinales de los barrios Lavalle, Santa Clara, Centro Cultural 2 entre otros. Nos situaremos en el salón del Centro cultural 2, instalaciones que funciones en la ex escuela N° 2 de la ciudad de Viedma, Ubicado en mitre N°849. Las clases se dictan en el hall central, un espacio amplio de alrededor de 15 mts largo por 10 mts de ancho aproximadamente, el lugar tiene una estructura antigua donde funcionaba una escuela primaria de la ciudad (ex escuela N° 2). En este lugar se realizan distintas actividades artísticas (modalidad talleres), cada actividad se cobra una cuota que se pide a modo de colaboración, aquella persona que no puede abonarla realiza igual la actividad de manera gratuita. En las practicas de ritmos caribeños en este salón nos encontramos con un grupo de entre 15 y 20 personas de distintas edades, desde 8 año hasta el alumno más grande que tiene 65, al ser una actividad recreativa y de carácter

municipal, se centra en la realización de actividad física/social y no tanto en la técnica del baile y sus fundamentos.

Las clases en este establecimiento se realizan 3 veces por semana de 22 a 23 hs, durante el periodo de marzo a principio de diciembre. Las mismas al tener una cuota baja y no centrada al aprendizaje técnico y propio de las danzas poseen un grupo que se renueva constantemente y muy variado.

Y en segundo lugar encontramos al Estudio de Baile Déjà Vu, que funciona en las instalaciones del boliche local Códigos, ubicado en Garrones 245, el lugar como mencionamos anteriormente es un boliche, adaptado para eventos bailables nocturnos en nuestra ciudad, es una estructura antigua, propiedad de nuestro casco histórico local, en él encontramos una pista de baile amplia de unos 10 mts de largo por 15 mts de ancho, posee un escenario elevado a 1,50 mts de altura en el lateral izquierdo del salón.

Las actividades son de carácter privado, con un arancel por mes que no es excluyente para aquel que no puede abonarlo, se realizan becas con la universidad de Rio Negro, así el costo para estudiantes es un poco más bajo. El público que asiste oscila entre los 20 y los 60 años, las clases regulares son 2 veces por semana de 1 h de bachata y 1 h de salsa. Es un grupo homogéneo que perdura desde hace 5 años y ronda entre los 20 y 25 alumnos, sumados a los que se renuevan constantemente con los cuales podemos contar un numero de 30 a 35 alumnos por clase. La constancia de los alumnos durante los años hace que sea un grupo consolidado y que formen encuentro fuera del lugar de clases para bailar o juntarse a cenar. Esto hace que las clases sean de mayor interés y con un grado de diversión y relajación que ayudan a la apropiación de los contenidos y su técnica. Las actividades funcionan de Febrero a fines de diciembre.

Capítulo IV:

1 - Análisis y presentación de los resultados

Representaremos en forma de cuadro, para poder representar cuantitativamente los resultados en donde agrupamos cada respuesta en distintos conceptos para hacer más abarcativas las mismas y poder dar resultados más claros. Las encuestas fueron realizadas a 41 participantes de los cuales 15 son varones y 26 son mujeres.

1.1 A nivel personal

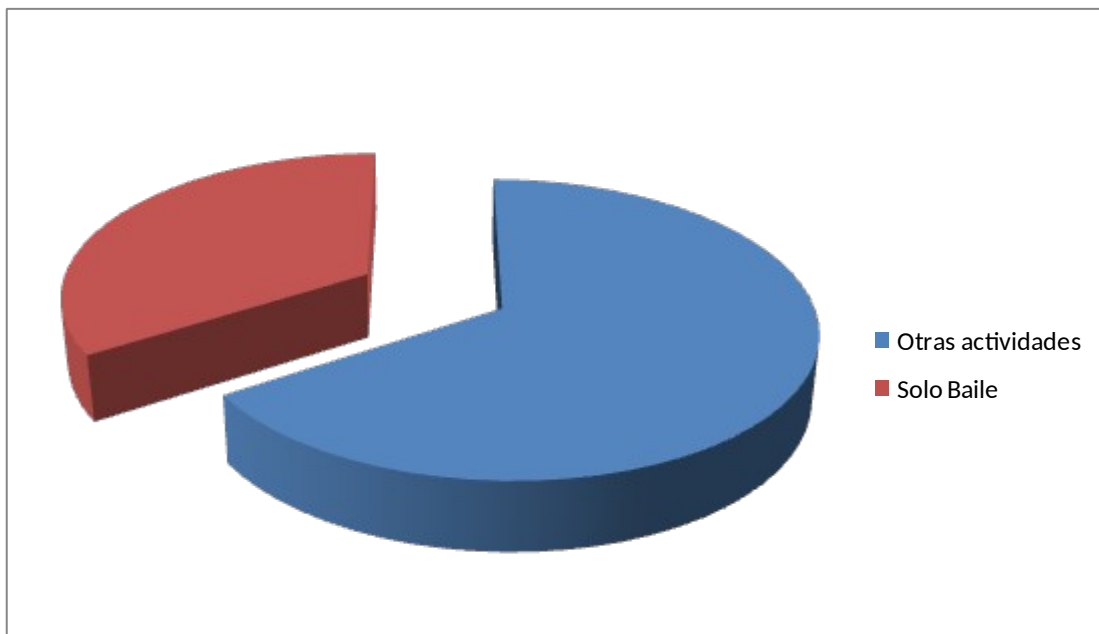
Nº	Preguntas	respuestas	observación
1	¿Qué actividad física realizas y como se desarrolla (individual o grupal)?	Aparatos 13, futbol 9, caminata 8, correr 4, (canotaje, elongación, natación, vóley) 2, (hockey, yoga, Pilates, boxeo, paddle, ciclismo) 1.	Algunas actividades son de tipo individual pero la realizan a través de la integración en grupos. 27 personas realizan actividad física no relacionada al baile, y 14 personas realizan únicamente clases de salsa y bachata como actividad.
2	Cuando inicias una actividad o te insertas en un grupo ya constituido. ¿Cómo es tu postura ante esta situación?	*Abiertas (sociables, predispuestas, participativos, curioso): 23 personas. *Cerradas (inhibición, inseguridad y vergüenza, de a poco, me cuesta, distante): 10	

		<p>personas.</p> <p>*Otros (sentirse cómodo, observar, ansiedad, depende del grupo, normal): 8 personas.</p>	
3	¿Sos de interactuar rápidamente o te lleva un tiempo hacerlo?	<p>*Rápidamente: 23 personas.</p> <p>*Me lleva tiempo (ni muy rápido ni muy lento): 16 personas.</p> <p>*Relativo: 2</p>	
4	¿Cómo era tu forma de interactuar con los grupos antes de que inicies esta actividad?	<p>*Buena: 11 personas.</p> <p>*Me lleva tiempo: 21 personas.</p> <p>*Otros (más o menos, ni muy de golpe ni muy lento): 4 personas.</p>	
5	¿Has comenzado alguna actividad luego de alguna situación personal vivida? ¿Cuál y porque?	<p>*Si: 31 personas</p> <p>*No: 10 personas.</p>	<p>Baile 23 personas, yoga 1, correr 2, canotaje 1, reiki 1, caminatas 2, natación 1.</p>
7	¿Crees que hubo un cambio en la forma de relacionarte con las personal en la vida cotidiana luego de que empezaste una actividad? ¿Por qué?	<p>*SI: 28 personas.</p> <p>*No: 11 personas.</p> <p>*Un poco: 2 personas.</p>	
8	En cuando a tu forma de expresarte corporalmente ¿Tu forma de pararte, gesticular o bien exponerte antes las personas cambio de forma negativa-positiva o se mantiene igual desde que realizas una actividad?	<p>*Cambio: 33 personas.</p> <p>*No cambio: 6 personas.</p> <p>*Un poco: 2 personas.</p>	

9	¿Has vivido alguna situación especial en donde te hayas refugiado en el grupo? ¿Por qué?	*Si: 16 personas. *No: 25 personas.	
----------	--	--	--

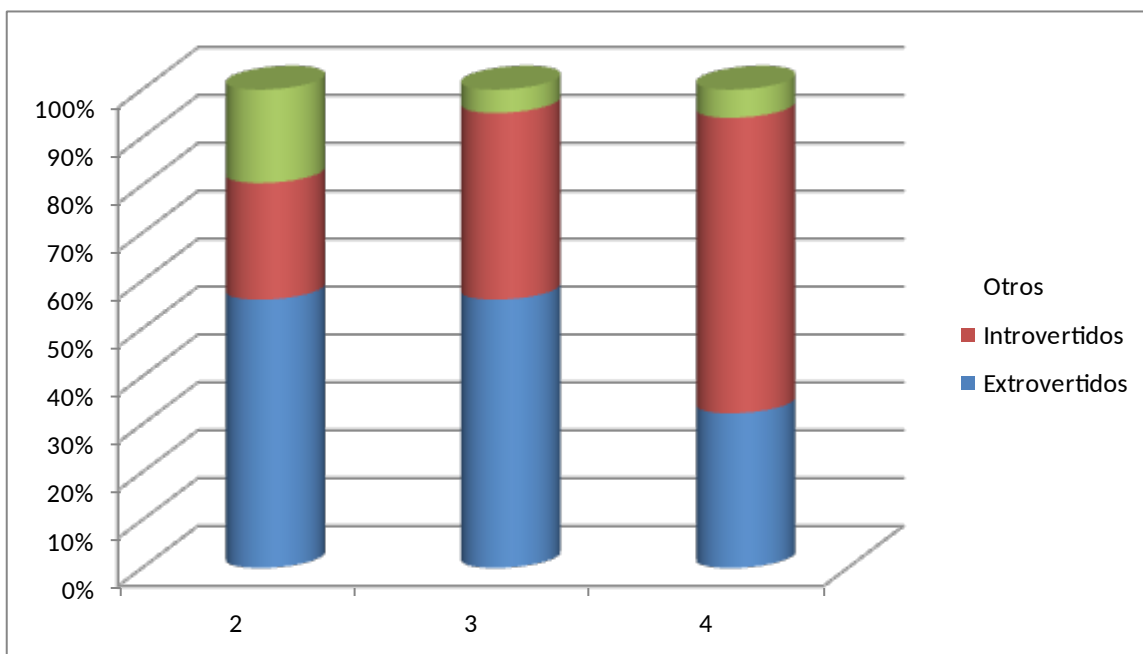
Las primeras preguntas que se realizaron fueron de carácter abierto, cada uno se expresa y comenta lo que piensa, opina, siente o vivenció. La iniciativa principal es conocer un poco más a cada participante y que nos cuenten que actividades hacen y como es su forma de ser cuando comienzan actividades.

Inicialmente cada participante comienza comentándonos que actividades practican fuera de lo que es el baile, de 41 personas, solo 27 de ellos practican actividades fuera del baile, en donde las más concurridas son: aparatos, futbol y caminatas, en menor medida canotaje, vóley, elongación, reiki, bicicleta etc. Los 14 participantes siguientes solamente tiene como actividad el baile. Este interrogante nos encuadra con que grupo de personas nos encontramos a la hora de hacer este trabajo de campo, ya que la mayoría prefiere realizar actividades en donde las puedan desarrollar solos, los deportes de conjunto los practican muy pocas personas.



A la hora de comenzar una actividad en donde el grupo se encuentra constituido hace tiempo, se consulta a los participantes como son ellos a la hora de interactuar con el resto, 23 de ellos respondieron que son sociables, predispuestos, participativos, curiosos: a todos estos

conceptos los denominamos **Extrovertido**. 10 personas nos dicen que poseen inhibición, vergüenza, van de apoco, las hemos denominado **Introverso**, y los participantes restantes que son 8, dicen buscar sentirse cómodos, observan, sienten ansiedad, y que depende del grupo cómo reaccionan, estos últimos los hemos denominado con la variante **otros**.



“...iniciar la actividad según lo que indique el que esté a cargo de la actividad.

Postura abierta para conocer e integrarse a dicho grupo.” P. 40

“...abierta, alegre, conciliadora.” P.25

“...trato de no intervenir en las conversaciones, escucho a los demás y de a poco voy insertándome. No de golpe.” P.17

“...en un primer momento me mantengo al margen, luego de a poco entro en confianza y me inserto.” P.39

“...sentirme cómodo y ganar la confianza del resto del grupo, de no ser posible me voy.” P.13

“...primero: de observación, segundo: identificarme con los pares, tercero: acercarme a los pares.” P.34

Más allá de conocer cómo son ellos a la hora de ingresar a un grupo se buscó indagar un poco más y consultarles sobre su forma de interactuar, si les lleva un tiempo o es de manera más rápida, 23 de los participantes dicen que lo hacen de forma rápida, estos mismos son los que dieron la pregunta anterior de carácter abierto, pero encontramos una diferencia en cuando aquellos que les lleva un tiempo, ya que 16 respondieron de forma negativa y los dos restantes que no dieron respuesta específicas a las anteriores y respondieron con la palabra “relativo”.

“...siempre depende de la confianza que tenga con la otra persona o grupo de personas.” P.37

“...interactuó muy rápidamente. Si bien soy un poco tímida nadie nota eso.” P.16

“...ni muy de golpe, ni muy lento, un intermedio.” P.17

“... en general me lleva un tiempo, aunque hay algunas excepciones (en general depende de la postura del grupo).” P.3

“... generalmente logro interactuar con rapidez, depende del grupo o de las personas que puede que lleve un tiempo más. Por suerte soy una persona sociable.” P.6

La manera de interactuar de las personas en algunos casos es la misma, pero otros nos plantean que depende de los grupos y las actividades a las que concurren, pero ¿qué sucede cuando ingresan a una actividad nueva? ¿Cómo es su forma de interactuar?, en estos

interrogantes a diferencia de los anteriores solo 11 personas de las 23 que decían interactuar rápidamente, manifestaron que tiene una manera **buena**. Las restantes 12 se unieron a los que dicen que les llevan un tiempo, en total son 21, y los 4 que quedan dijeron ni muy rápido, ni muy de golpe, más o menos, etc.

Aquí podemos observar que no solo el pensar que poseemos la capacidad de interactuar rápido con los demás lo hagamos cuando entramos en un grupo. En este caso varios plantearon que por más que sean rápidos para accionar, les cuesta mucho y les lleva tiempo poder concretar alguna relación con sus pares.

“...me mantengo al margen.” P.4

“...mi forma de interactuar a tomado más confianza después de realizar actividad.”

P.37.

“...he integrado varios grupos en gimnasios pero no tuve la misma experiencia que con el baile. Este última fue más fluida.” P.16

“...Mi forma de interactuar era escasa, no tenía mucho contacto con grupos de personas.” P.13

“...no presento problemas en la integración grupal. Me adapto a los grupos.” P.32

Las relaciones humanas siempre dependen de cada actor a la hora de socializar, de su predisposición, de su interés, de brindar la posibilidad de que lo conozca, las actividades grupales en algunos casos ayudan a facilitar el acercamiento y el vínculo. Desde esta perspectiva partimos con el interrogante de saber si hubo algún cambio en la forma cotidiana de relacionarse luego de haber comenzado una actividad. En este caso, 28 personas presentaron modificaciones en su conducta a la hora de interactuar, 11 personas comentaron no haber modificado la conducta, entre ellos se encuentran aquellos que ya eran abiertos a

las relaciones y alguno de lo que son cerrados, y por ultimo 2 personas manifestaron un mínimo cambio. En definitiva el 68% afirmo que desde que comenzaron el baile como actividad fue mejorando sus relaciones sociales y su desenvolvimiento para poder generar nuevos acercamientos, un 26% no obtuvo cambio alguno y el restante 4% tuvo un leve cambio.

“...Si. El baile rompe barreras siempre y cuando uno sienta que es así. En mi caso personal el cambio fue radical dado que no solo me logro integrar de manera rápida a grupos, sino que aprendí valores de convivencia, de compromiso, de integración, de asimilación de diferencias, que antes al estar en otro ambiente no conocía ni prestaba atención a ello. La timidez fue uno de los aspectos que más logre superar.” P.40

“...Si, ha cambiado mucho mi forma de relacionarme y poder interactuar con las personas o grupos, la confianza, autoestima y motivación personal.” P.37.

“...es posible, por que aprender a bailar aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo.” P.19

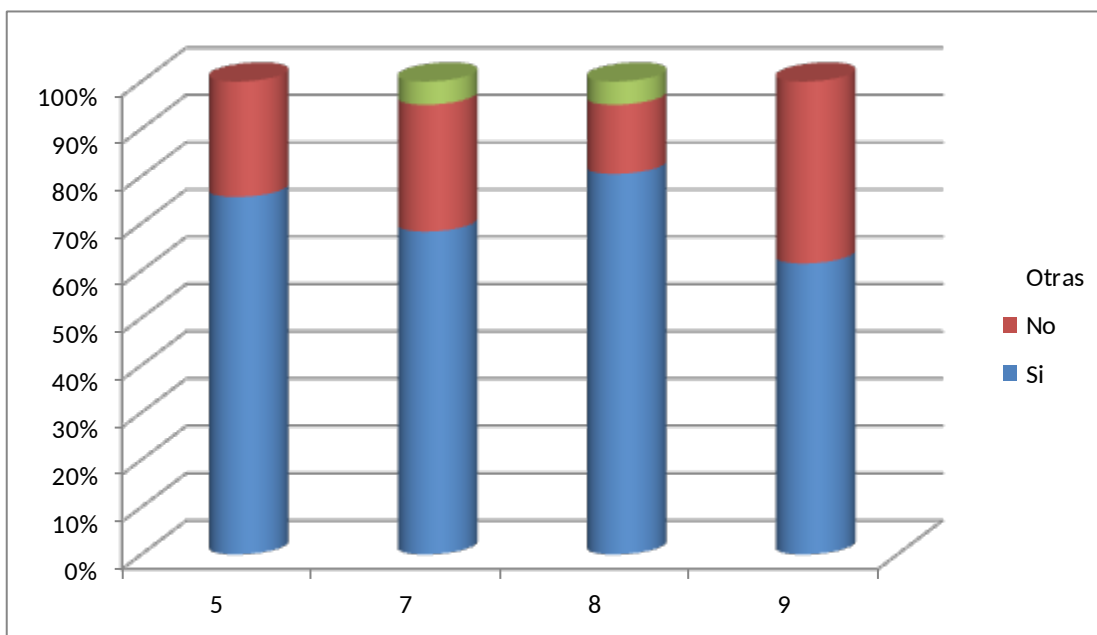
“...definitivamente si cambia la forma de relacionarme con los demás, porque generas empatía, tolerancia y vínculos comprensivos cuando nos manejamos en grupos.” P.7

“...si, menos temor al rechazo producto de eliminar la poca vergüenza que tenia gracias a sacar a bailar a personas con las cuales no tenía relación.” P.31

“...hubo un cambio en mi forma de relacionarme ya que el baile me brindo herramientas como la seguridad, confianza y desinhibición para hacerlo.” P.11

“...la actividad grupal me permite sentirme aceptada, me genera más seguridad y por ende levanta la autoestima.” P.29

Varios participantes en el interrogante anterior, manifestaron términos como “aceptación, seguridad, confianza, motivación personal”, ellos sienten que esos aspectos fueron modificados, mejoraron a nivel personal y generaron mayor autonomía para brindarse a nuevas relaciones sociales.



Retomando el término de confianza, es uno de los estados emocionales que a veces cuesta tener “confianza en uno mismo”, este aspecto puede ser vivenciado por personas que son tímidas o que poseen una autoestima baja, estos estados anímicos dentro de un grupo producen distancia entre los pares, dificultad para relacionarse, mostrarse, levantar la mirada, hablar, etc. Dentro del baile para 33 alumnos hubo cambios significativos en la forma de gesticular, pararse, exponerse ante los demás, 6 alumnos dicen que no han modificado nada en sus expresiones, y 2 personas presentan como respuesta “un poco”. En definitiva el 80% de los alumnos presentan modificaciones significativas luego de haber comenzado las clases de ritmos caribeños.

“...me ayudo de manera positiva, en cuanto a exponerme frente a gente que no conozco.” P.15

“...mi experiencia en el baile fue muy sorprendente, despertó en mí facetas que yo misma no sabía que tenía. Esto ayudó a que confiara más en mí y me permitiera avanzar más en el placer de bailar. Mi conexión interna mejoró un 100%.” P.16

“...Cambio desde que arranque la actividad, sobre todo al exponer mis opiniones.” P.17

“...positiva, ayuda a desenvolverse y disminuir el prejuicio personal.” P.25

“...se adquiere soltura, la forma de exponerse ante las demás personas mejora.” P.3

“...aprendí a valorar mi cuerpo y respetar el de los demás, cambie postura y expresarme corporalmente frente a otros.” P.7

La importancia en estos tiempos de aprender a convivir y aceptar nuestro cuerpo y el de los demás, dejar prejuicios de lado, el mostrarse libre, poder expresar y exponer lo que uno sabe o siente, aportando al grupo distintas situaciones de convivencia y sociabilidad que muchas veces generan tener ese sentido de pertenencia e identificación con el grupo.

Las personas ante situaciones complejas y perturbadoras en la vida no siempre sabemos qué hacer cuando un problema nos agobia o en otros de los casos recurrimos a especialistas para intentar disminuir esos momentos de angustia, melancolía, tristeza, etc. Todo tipo de actividad que uno no hace como obligación muchas veces ayuda a mejorar esos estados o bien a olvidarse por un momento de lo que uno está pensando o sintiendo. Consultamos a los alumnos si han comenzados alguna actividad luego de alguna situación especial vivida: en este caso 31 persona dijeron que si comenzaron una actividad, 23 de ellas comenzaron a bailar, y las 8 restantes dijeron que comenzaron actividades como yoga,

correr, canotaje, reiki, caminatas, natación. De los 41 participantes el restante 10 dejó en claro que no han comenzado las actividades por situaciones especiales, sino por gusto de la actividad iniciada.

“...si, el baile luego de separarme.” P.4

“...comencé yoga luego de sufrir dolores cervicales. Lo cual fue de gran beneficio.”

P.15

“...el baile apareció en mi cuando tenía sobrepeso, en el medio hubo una cirugía bariátrica, el después fue maravilloso porque convive el interior y el exterior.” P.16

“...Si, después de que me separe comencé 2 actividades en grupo porque me sentía sola y me ayudo mucho, una de ellas fue el baile.” P.17

“...si comencé baile en la adolescencia cuando tenía anorexia nerviosa.” P.26

“...si, empecé a bailar luego de una situación en particular en donde consideré la necesidad de conocer más gente.” P.39.

“...si, actividad física para canalizar emociones.” P.1.

“si, el baile porque no andaba por el buen camino de mi vida, y luego cuando perdí todo por un incendio.” P.5

“...empecé baile para mejorar la relación con mi pareja.” P.24

“...si, después que me separé, bachata.” P.20

El 75% de los encuestados han comenzado una actividad luego de situaciones complejas para ellos, de los 31 participan que afirmaron esta respuesta el 74% se interesó por comenzar a bailar como actividad de despeje, contención, sociabilidad, disfrute, etc; el otro 26% realizó actividades más de carácter individual.

Cuando nos surgen situaciones en donde no sabemos qué hacer o a quien recurrir es importante no estar solos, siempre hay alguien que nos puede dar una mano, una palabra o un simple abrazo, los grupos ayudan a poder salir de situaciones difíciles que se nos presentan y por momentos olvidarnos de esas problemática o bien mejorar para salir adelante. Planteamos como interrogante si los alumnos han vivido alguna situación especial en donde se hayan refugiado en el grupo ¿Por qué? De los 41 participantes, 16 plantearon que si han vivido situaciones y se han apoyado en el grupo y otras 23 que no han tenido dichas situaciones o que no se apoyarían en el grupo específicamente.

“...el grupo siempre me ayudó muchísimo con el tema de mi obesidad. Siempre me alentó a seguir y disfrutar de la actividad.” P.16.

“...no, pero de todas maneras siento que puedo contar con gente del grupo.” P.34

“...creo que me he refugiado en el baile, no en el grupo en sí.” P.30

“...si, porque me sentía contenida.”P.11.

“...en cosas cotidianas en donde suelen costar algunas cosas, compartir con el grupo logra, aunque sea por momentos cambiar el humor, es terapéutico.” P.38.

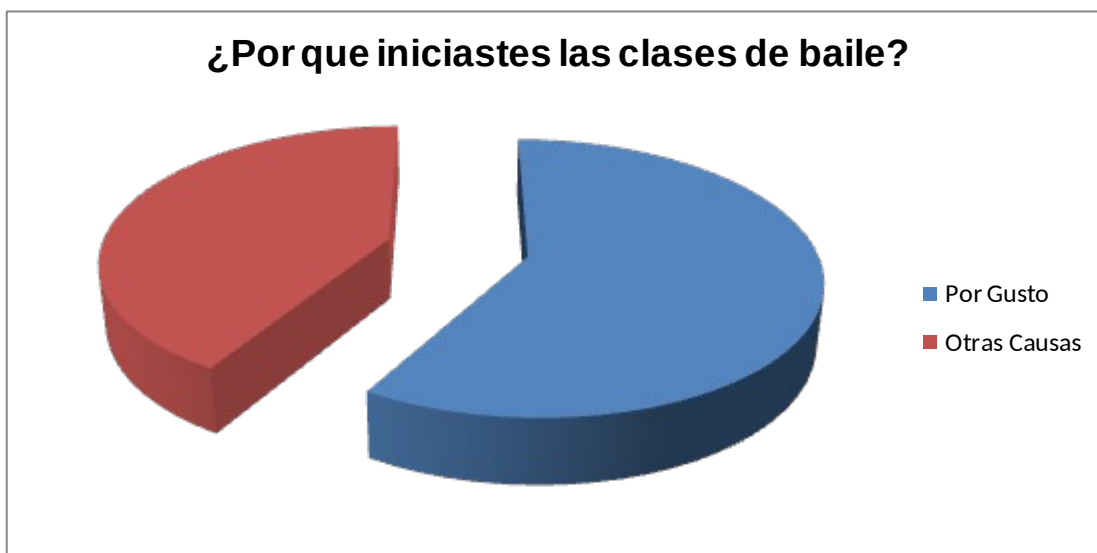
“...no me ha tocado refugiarme en algún grupo, pero no descarto la posibilidad.”
P.29

“...el fallecimiento de amigos recibí mucha contención y cariño de parte de un grupo hermoso.” P.31

“...si me refugie en momentos de depresión personal, por que el grupo genera energía positiva.” P.7

La importancia que los alumnos dicen que ha generado a su vida el pertenecer al grupo de clases de ritmos para llevar adelante situaciones particulares, donde se han sentido acompañados y contenidos por los mismos ayudan a que la actividad tome otro matiz, no solo el de aprender sino el de compartir y pertenecer.

Era interesante saber porque cada uno de los alumnos había comenzado las clases de ritmos. Aquí 24 personas plantean haber comenzado la actividad por gusto expresado en distintos sinónimos. Las 17 personas restantes dicen que por razones de soledad, sociabilidad, acompañamiento, integración, sugerencia terapéutica, algo para mi, otros intereses, vencer vergüenza, etc.



“...porque me sentía solo.” P.33

“...porque mi hermana me invito.” P.28

“...recomendación de un amigo después de separarme.” P.19

“...porque me gustan los ritmos.” P.14.

“...por curiosidad.” P.22

“...buscando añadir otra actividad recreativa y porque me gusta la música.” P.27

“...no estaba pasando un buen momento y me gusta el baile en general.” P.38.

“...por sugerencia terapéutica.” P.26.

Para cerrar la primera parte de la encuesta hemos preguntado a los participantes ¿Cuál es su postura respecto al baile? En este interrogante la mayoría de los alumnos, plantearon el placer de bailar, el no poder vivir sin esa actividad, una actividad que la pueden hacer todos, una terapia, libera tu ser interior, un despeje, interactivo, placentero, soltura, estimula, etc. Todo dejan marcado un gran interés en la actividad, y sus vivencias dan fe de que les ha dado resultados óptimos para sus objetivos, ya sea de aprendizaje, relajación, terapia, alegría, refugio, etc.

“...el baile es liberación, te da energía, alegría.” P.28.

“...nunca había bailado y ahora descubro que es algo genial, que genera alegría, bienestar anímico y que mueve las relaciones sociales.” P.19

“...AMO el baile, no concibo mi vida sin bailar.” P.35

“...creo que el baile es una hermosa actividad recreativa que relaja mente y alma. Además de brindar aspectos positivos en todas las personas que se interesen en ella.” P.12.

“...me gusta, me suelto sin prejuicios.” P.18

“...pienso que en el baile puede expresar corporalmente lo que sentís.” P.9

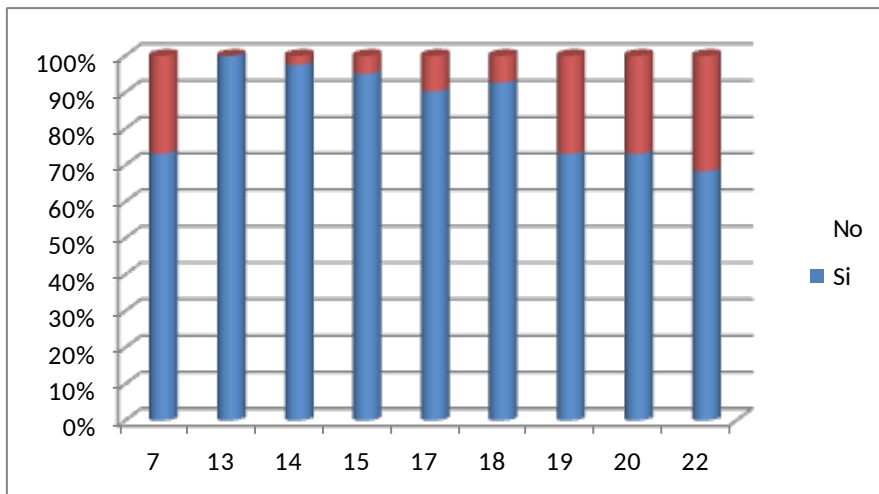
“...es muy importante ya que la gente interactúa y encuentra refugio personal en los grupos.” P.10

Las clases en distintas manifestaciones han logrado que los alumnos se sientan acompañados, contenidos, libres, puedan contar con otras personas, canalizar estados anímicos, conocer gente, desenvolverse, exponerse, etc. Los participantes nos muestran la

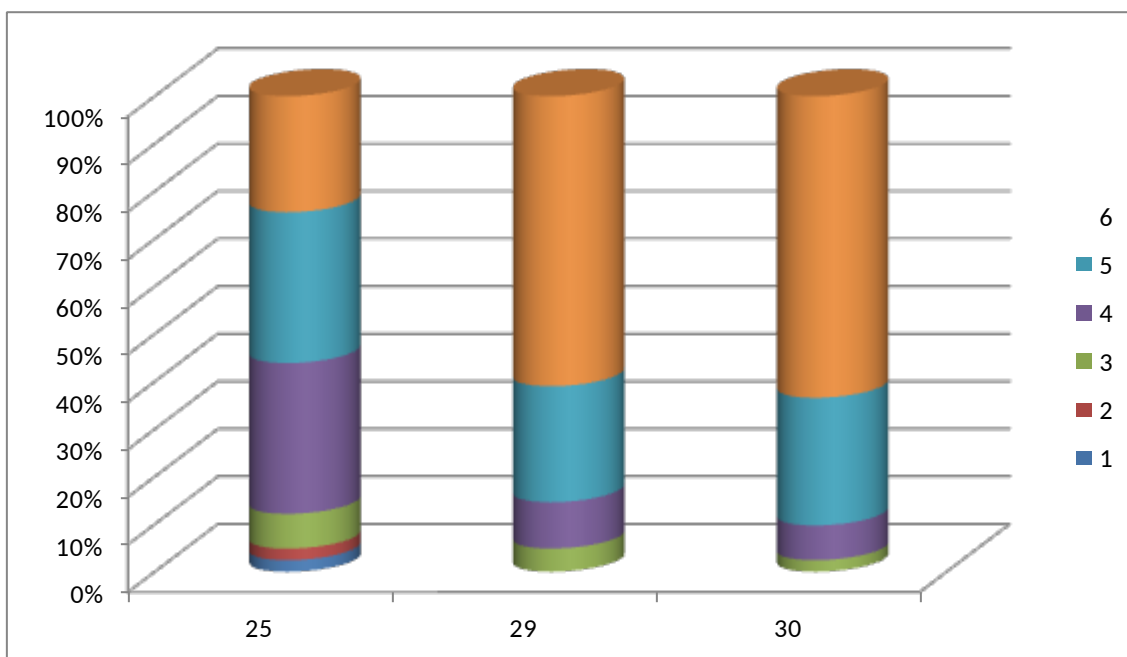
importancia de la actividad hoy en su vida, más allá del gusto propio, lo que ha generado en el tiempo sus experiencias y vivencias con las clases.

1.2 Efecto de las prácticas de salsa y bachata sobre la desinhibida de los practicantes ante las exposiciones sociales.

N°	Pregunta	SI	NO	%
7	¿Crees que hubo un cambio en la forma de relacionarte con las personas en la vida cotidiana luego de que empezaste una actividad? ¿Por qué?	30	11	73,17%
13	¿Las clases de ritmos ayudan a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares?	41	0	100%
14	¿Las clases en pareja ayuda a la desinhibición con los demás?	40	1	97%
15	¿Crees que el aumento de la autoestima ayuda a desinhibirse frente al grupo?	39	2	95%
17	¿Crees que el aumento de la autoestima te ayudo a mejorar tus relaciones sociales?	37	4	90%
18	¿Las clases de ritmos ayudan a que sea más sencillo acercarse y presentarse con gente desconocida?	38	3	92%
19	¿Ha cambiado tu forma de comunicarte con los demás?	30	11	73%
20	¿Ha cambiado la forma en la que te integras en nuevas relaciones sociales?	30	11	73%
22	¿Aceptas mas ahora tu imagen corporal que antes de inicio de la actividad?	28	13	68%



Nº	Preguntas	1	2	3	4	5	6
25	¿Cuánto ha mejorado tu exposición frente a los demás?	1/41= 2%	1/41= 2%	3/41= 7%	13/41= 31%	13/41= 31%	10/41= 24%
29	¿Cuánto ayuda esta actividad en la desinhibición?	0 %	0 %	2/41= 4%	4/41= 9%	10/41= 24%	25/41= 60%
30	¿Cuánto ayuda esta actividad en las relaciones sociales?	0 %	0 %	1/41= 2%	3/41= 7%	11/41= 26%	26/41= 63%



En este caso la mayoría de las respuestas son afirmativas postulando la importancia y el beneficio que cada participante tuvo luego de comenzar las clases de ritmos, en muchos ha aumentado la autoestima, esto hizo que mejoren sus relaciones sociales haciendo más sencillo el acercarse y presentarse con gente desconocida. Ah cambiado la forma de comunicarse con los demás dentro y fuera de las clases, como así también el socializar e integrarse a nuevos grupos. Y por ultimo y no menos importante el aceptar su imagen corporal interior y exterior, la gran mayoría luego de experimentar el baile acepta más su cuerpo, sus movimientos, sus posibilidades y pueden soltarse de otra manera ante los demás, brindando la posibilidad de sentirse a gusto y hacer lo que a uno le genera bienestar.

“Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices”. Psicoterapeuta Nathaniel Branden

1.3 La influencia de las prácticas de los ritmos salsa y bachata sobre la autoestima de los alumnos, su desinhibición ante las exposiciones sociales y desarrollo de la sociabilidad.

Nº	Pregunta	SI	NO	%
7	¿Crees que hubo un cambio en la forma de relacionarte con las personal en la vida cotidiana luego de que empezaste una actividad? ¿Por qué?	*SI: 30 personas.	*No: 11 personas.	
8	En cuando a tu forma de expresarte corporalmente ¿Tu forma de pararte, gesticular o bien exponerte antes las personas cambio de forma negativa-positiva o se mantiene igual desde que realizas una actividad?	*Cambio: 35 personas.	*No cambio: 6 personas.	
11	¿Piensas que la autoestima es importante de trabajar?	41	0	100%
12	¿Crees que la autoestima influye directamente en las relaciones sociales?	40	1	97%
13	¿Las clases de ritmos ayudan a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares?	41	0	100%
15	¿Crees que el aumento de la autoestima ayuda a desinhibirse frente al grupo?	39	2	95%
16	¿Sientes que desde el comienzo de las clases a aumentado tu autoestima?	36	5	87%
17	¿Crees que el aumento de la autoestima te ayudo a mejorar tus relaciones sociales?	37	4	90%
18	¿Las clases de ritmos ayudan	38	3	92%

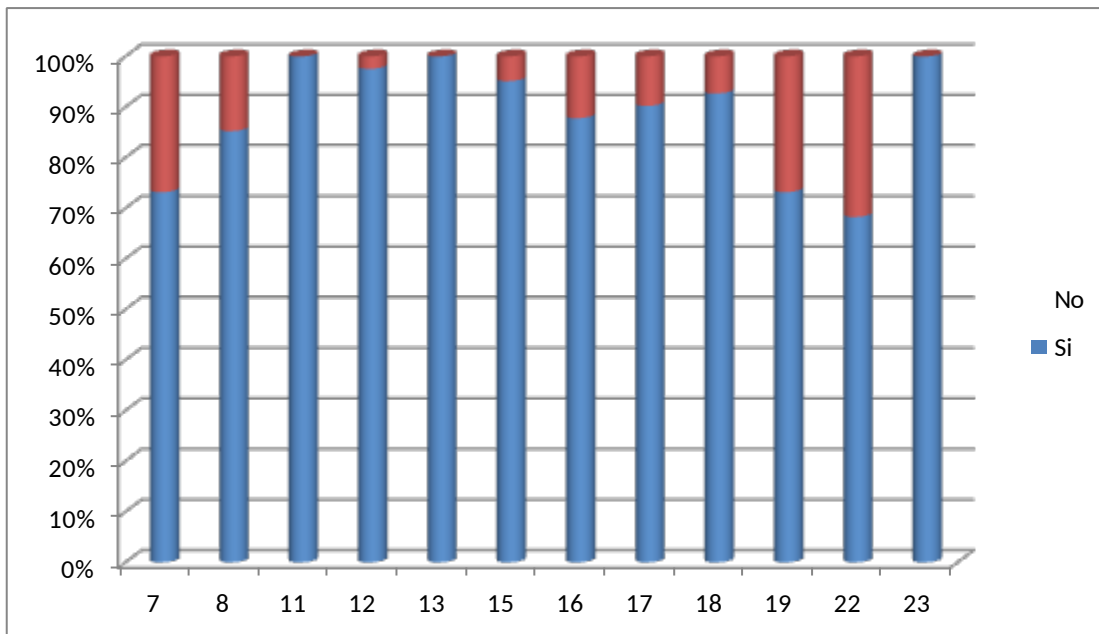
	a que sea más sencillo acercarse y presentarse con gente desconocida?			
19	¿Ha cambiado tu forma de comunicarte con los demás?	30	11	73%
22	¿Aceptas mas ahora tu imagen corporal que antes de inicio de la actividad?	28	13	68%
23	¿Crees que es importante mejorar la autoestima?	41	0	100%

La mayoría de las respuestas oscilan entre el 80 y 100 %, postulando que los ritmos caribeños:

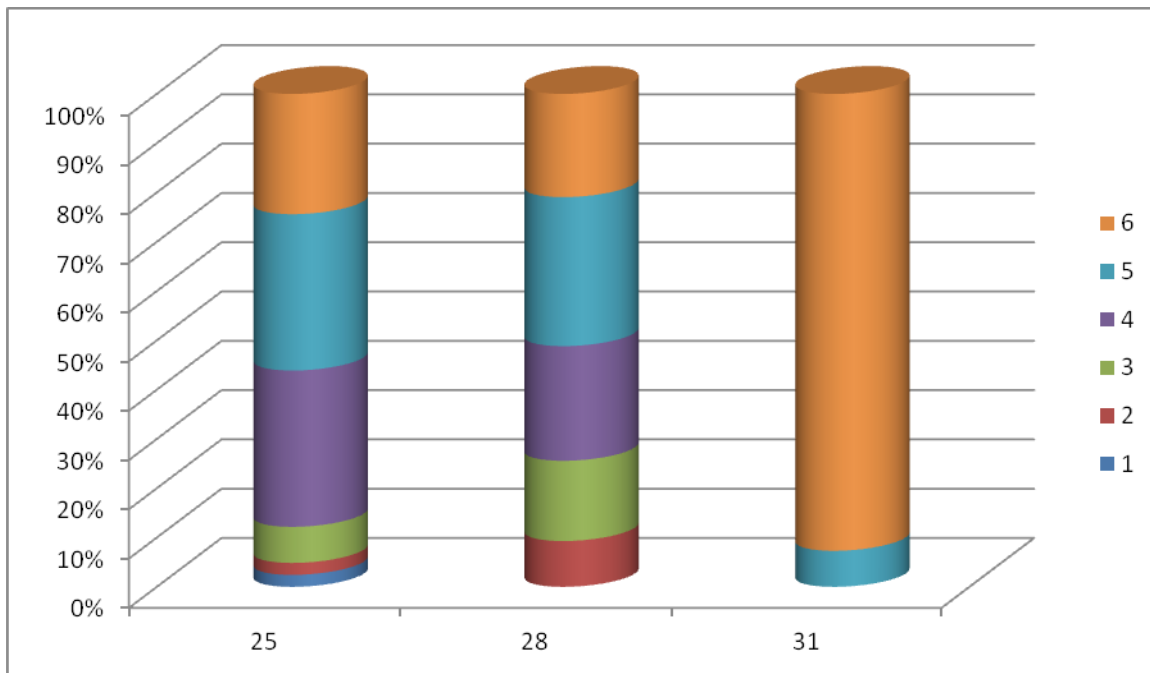
*Les ha generado cambios en la forma de relacionarse cotidianamente, en la forma de pararse y gesticular ante los demás.

* Ayudaron a aumentar su autoestima, es as sencillo acercarse a los demás desconocidos, cambio su forma de comunicarse y que en muchos de los casos a mejorado su aceptación por su imagen corporal.

Y también los participantes creen que es importante trabajar la autoestima ya que influye en las relaciones sociales. Aumentar la autoestima ayuda a desinhibirse frente al otro. Que las clases de ritmos ayudan a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares.



N°	Preguntas	1	2	3	4	5	6
25	¿Cuánto ha mejorado tu exposición frente a los demás?	1/41= 2%	1/41= 2%	3/41= 7%	13/41= 31%	13/41= 31%	10/41= 24%
28	¿Cuánto ha mejorado tu autoestima?	0 %	2/41= 4%	7/41= 17%	10/41= 24%	13/41= 31%	9/41= 21%
31	¿Cuán importante crees que es que se trabaje sobre la desinhibición y autoestima?	0 %	0 %	0 %	0 %	3/41= 7%	38/41= 92%

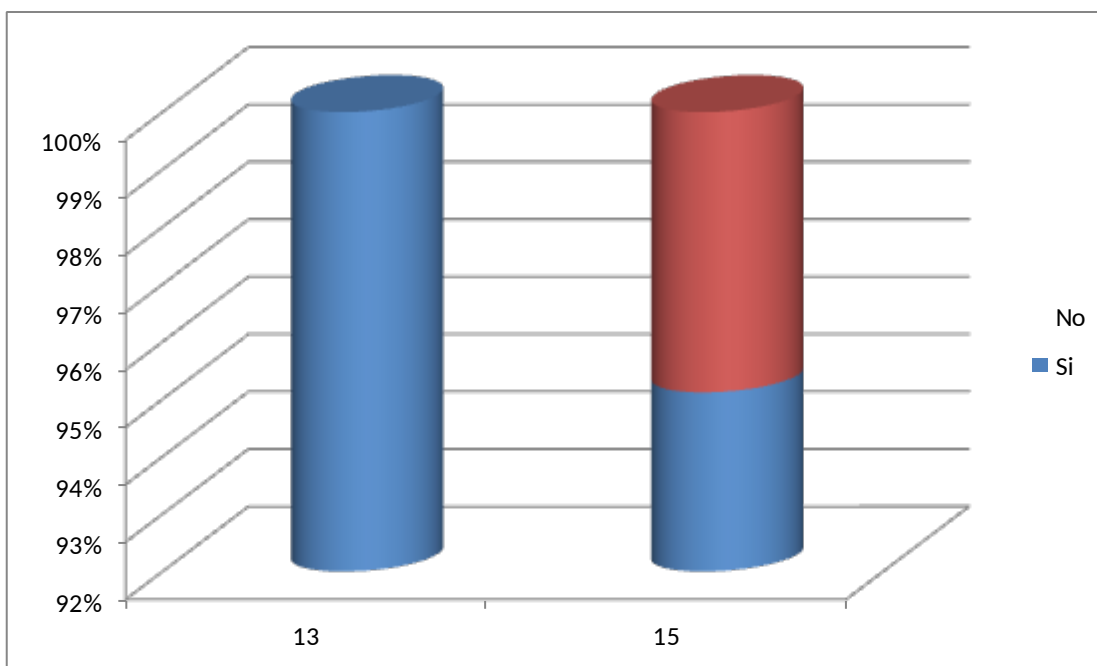


Luego de cada respuesta podemos visualizar que hay mayor porcentaje de respuestas afirmativas, Esto quiero decir que los alumnos afirman en su mayoría que es importante trabajar la autoestima, ya que influye directamente con las relaciones sociales, facilitan las relaciones sociales y la comunicación entre pares, ayudan a desinhibirse frente al entorno. Afirmando así el concepto del Psicólogo Prieto Ballenato Guillermo que dice:

“La autoestima nos impulsa a actuar, y nos aporta motivación para conseguir nuestros objetivos. Influye en cómo nos tratamos a nosotros mismos, en cómo tratamos a los demás, en cómo nos tratan los demás, en los resultados que obtenemos. Marca en gran medida la calidad en nuestra relación con la familia, la pareja, los amigos o los compañeros...”

1.4 Influencia de las prácticas de salsa y bachata en la imagen corporal de cada individuo y su relación con los demás.

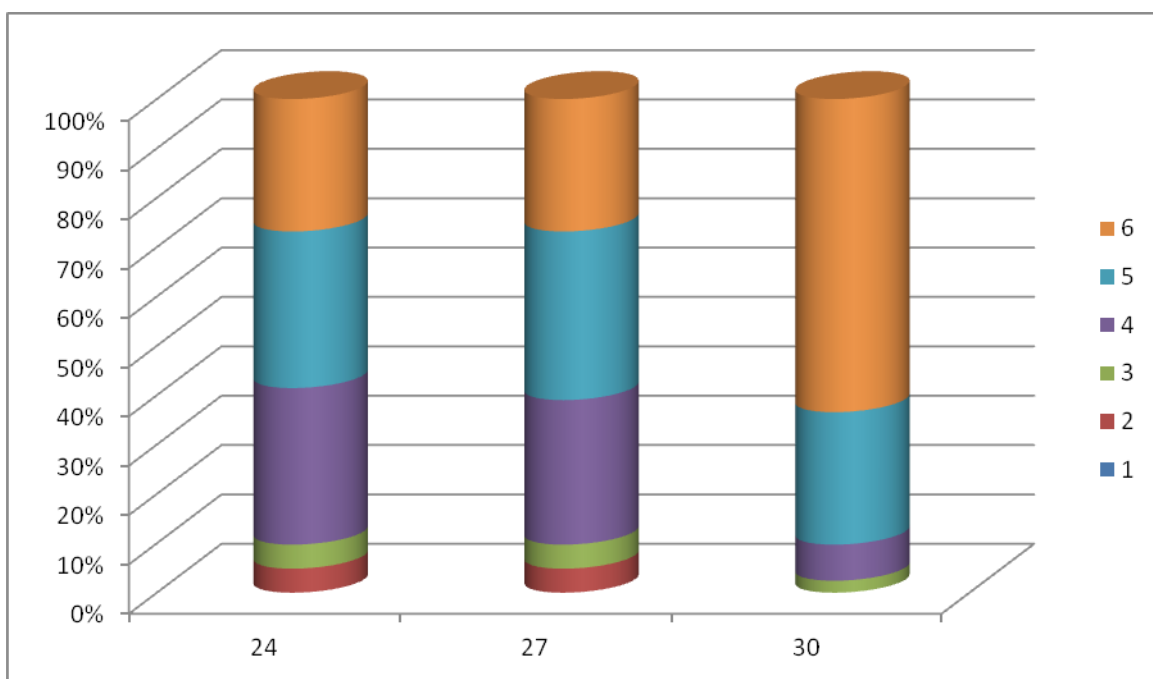
Nº	Pregunta	SI	NO	%
13	¿Las clases de ritmos ayudan a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares?	41	0	100%
15	¿Crees que el aumento de la autoestima ayuda a desinhibirse frente al grupo?	39	2	95%



En cuanto al desarrollo de la sociabilidad un mayor número de participantes dan respuestas afirmativas y de valores numéricos altos en cuanto a que las clases de ritmos ayudan a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares. Por otra parte creen que el aumento de la autoestima ayuda a desinhibirse frente al grupo.

Nº	Preguntas	1 Nada	2 Nada	3 Poco	4 Poco	5 Mucho	6 Mucho
24	¿Cuánto ha mejorado tu	0 %	2/41=	2/41=	13/41=	13/41=	11/41=26%

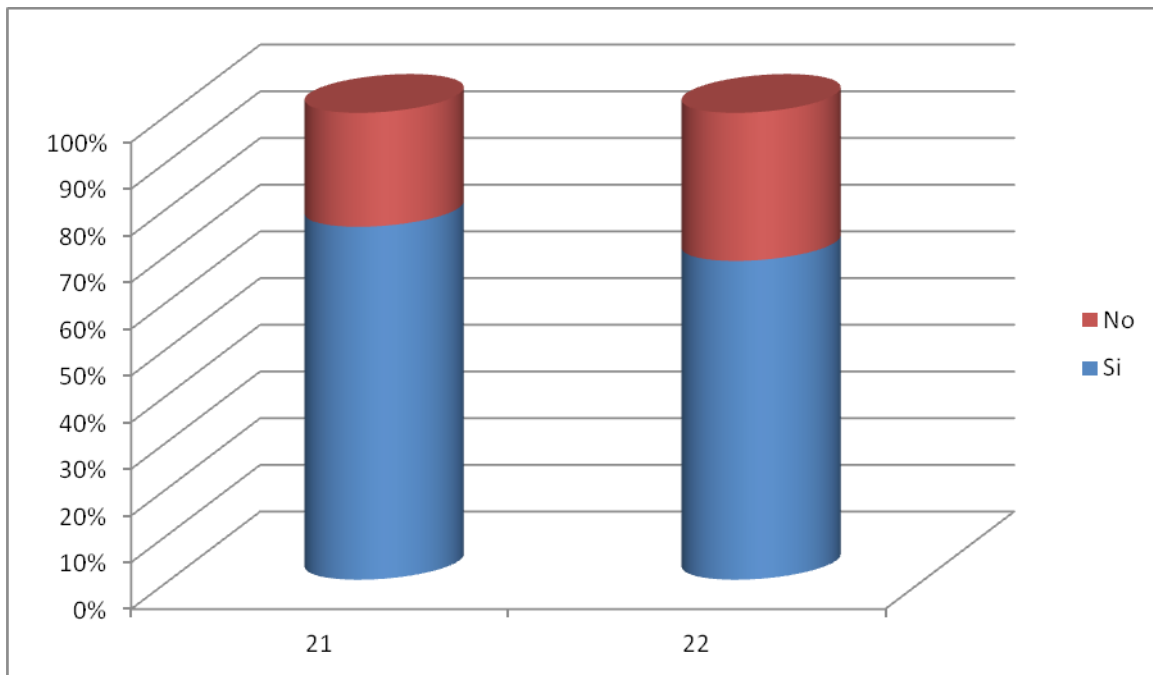
	relación con lo demás?		4%	4%	31%	31%	
27	¿Cuánto ha mejorado la forma de incluirte en nuevos grupos?	0 %	2/41= 4%	2/41= 4%	12/41= 29%	14/41= 34%	11/41= 26%
30	¿Cuánto ayuda esta actividad en las relaciones sociales?	0 %	0 %	1/41= 2%	3/41= 7%	11/41= 26%	26/41= 63%



Los mayores resultados son de puntuación 4, 5 y 6, plasmando cuanto esta actividad a su relación con los demás, como a cambiado su forma de incluirse en grupos y de acuerdo a su experiencia que esta actividad ayuda a las relaciones sociales.

Nº	Pregunta	SI	NO	%
21	¿Ha cambiado tu forma de mirarte interiormente?	31	10	75%
22	¿Aceptas mas ahora tu imagen corporal que antes de inicio de la	28	13	68%

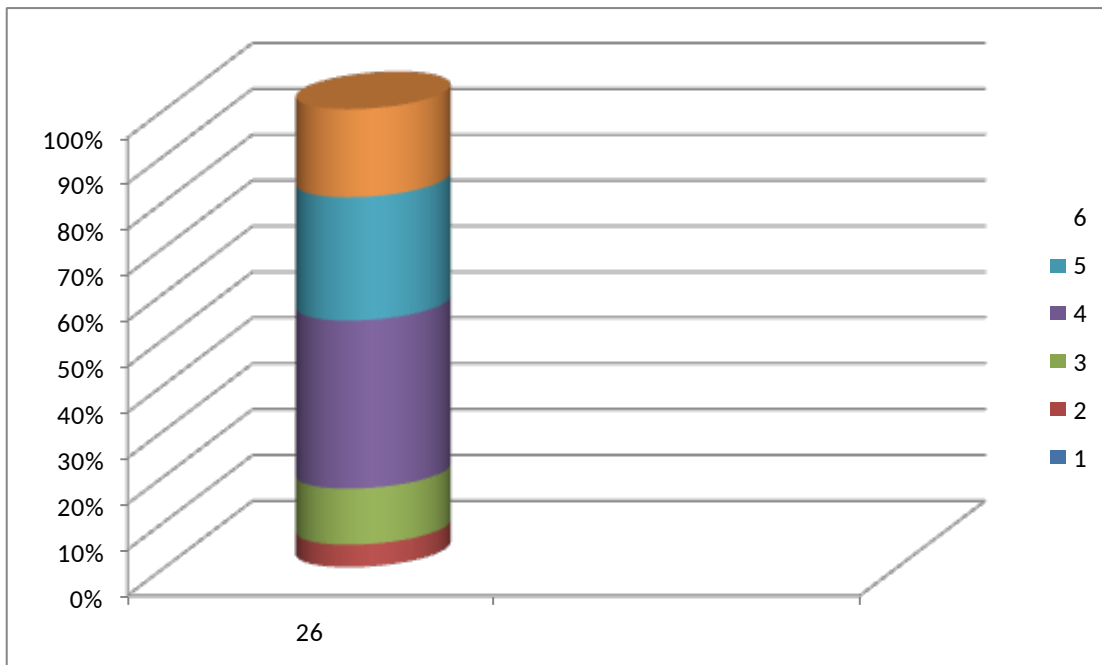
actividad?			
------------	--	--	--



Para 31 personas a cambiado su forma de mirarse interiormente para las restantes 10 no.

En cuanto a su imagen corporal 28 personas dicen que se acepta mas ahora, para los demás encuestados han dado respuestas como que no ha cambiado o bien que ya se aceptaban.

Nº	Preguntas	1 Nada	2 Nada	3 Poco	4 Poco	5 Mucho	6 Mucho
26	¿Cuánto ha mejorado tu autoconcepto personal?	0 %	2/41= 4%	5/41= 12%	15/41= 36%	11/41= 26%	8/41=19%



Aquí se observa que para la mayoría ha mejorado su autoconcepto, para algunos un poco para otros mucho, pero sienten cambios a nivel personal que los ayuda a mirarse de otra manera.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones

1.-Conclusiones

A manera de conclusión provisoriamente y considerando alcanzar nuestro objetivo general que expresa llegar a determinar los beneficios que poseen las prácticas de salsa y bachata en el aumento de la autoestima, el autoconcepto personal y la sociabilidad en función de las relaciones grupales y en parejas en la ciudad de Viedma, se puede inferir teniendo en cuenta las encuestas realizadas a los alumnos, que en su mayoría muchos comentan la importancias del trabajar la autoestima y los cambios positivos que han tenido luego de comenzar las clases de baile, como ha mejorado su autoconcepto personal a la hora de mirar su cuerpo y también como se modifico efectivamente las relaciones sociales respecto a distintas edades, profesiones, favoreciendo el trato con el otro, la desinhibición en la exposición ante los demás, y la forma de desenvolverse en nuevos grupos integran.

En cuanto a los objetivos específicos:

**** Explorar si las practicas de salsa y bachata generan que los individuos actúen de forma más desinhibida ante las exposiciones sociales.***

En muchos casos presentan como mejora importante dentro de sus relaciones la desinhibición, plantean y afirma que pueden mostrarse de otra forma, exponerse frente al grupo de baile, como ante cualquier persona por más que no los conozcan y mostrarse como son, dar opiniones sobre lo que piensan y dar su punto de vista.

**** Identificar la influencia de las prácticas de los ritmos salsa y bachata sobre la autoestima de los alumnos, su desinhibición ante las exposiciones sociales y el desarrollo de la sociabilidad***

Su forma de interacción una vez que han comenzado las clases ha acrecentado, sus relaciones sociales son más fáciles de realizar, se acercan al otro sin conocerlo de una forma menos prejuiciosa y dudosa, esto hace poder integrarse más relajadamente con el otro y la posibilidad de fortalecer el desarrollo social. Les da la posibilidad de aumentar su autoestima al encontrarse con nuevas formas de relacionarse y de afrontar el primer contacto al conocerse.

**** Identificar si las practicas de salsa y bachata influyen en la imagen corporal de cada individuo y su relación con los demás.***

Realizar la practica con otro en donde debo compartir el espacio, el tiempo, la música y el movimiento para poder ir creando figuras expresivas, en ocasiones al unisonó y en otra no, buscando representar la música de una manera libre, coordinada, relajada y cíclica hace que los alumno con el tiempo vayan creyendo en ellos mismo, olvidar sus problemas o estados anímicos que quieren modificar aunque sea por una hora. También este compartir con el otro en la mayoría de los caso provoco una aceptación de su propio cuerpo, la posibilidad de movimiento que les dio la clase, la interacción corporal muestra sentimientos de alegría al ver lo que su cuerpo refleja cuando responde al sonido de la música, esto generó la aceptación no solo de su cuerpo si no también el aceptar el cuerpo del otro.

Muchos sostienen la importancia de las clases dentro de sus vida y la recomiendan a aquellos que no lo hacen, como les cambia la energía, los llevan a olvidarse por un momento de situaciones incómodas, dicen sentirse libres y plenos, mostrarse como no se muestran en la vida cotidiana y generar vínculos de otra manera en la cual les resulta más sencillo acercarse, presentarse y mostrarse.

Para finalizar y analizando las tres necesidades psicológicas básicas propuestas por Deci y Ryan:

*Autonomía, trae la contradicción en este caso de que los movimientos son propios pero muchas veces generado por el otro, de acuerdo a las indicaciones corporales que ejecuta quien guía sobre el guiado. Esto en cuando a la práctica de las clases, pero si les da una autonomía en cuanto a la forma de poder tener voz, en poder tomar la palabra, mostrarse tal cual son, y generando espacios de relación.

*Competencia con el correr las clases y al ir deshinibiéndose van dejándose llevar y sintiéndose más cómodos y aptos para realizar la actividad, aquel que no ha logrado sentirse cómodo se ha frustrado creyendo que no tiene la capacidad para el baile.

*Relaciones sociales, Muchos han planteado la necesidad de conocer gente y encontrarse con el otro, poder pertenecer a un grupo, y concretar relaciones auténticas, han experimentado satisfacciones con el mundo social, de esta manera se sienten aceptados.

2 - Recomendaciones y futuras líneas de investigación

Tras elaborar las conclusiones es importante decir que a la hora de trabajar con personas de estas edades es necesario entenderlos como sujetos íntegros que tienen auto percepciones de sí mismo, que pueden verse mejoradas a la hora de realizar actividad física, es tarea importante para el profesional generar mejoras en estas auto percepciones, ya que estas pueden asegurar una permanencia de la persona dentro de la actividad física mejorando no solo aspectos físicos sino también, sociales, cognitivos, tendiendo así a una mejor calidad de vida.

Como afirma María Gabriela Bernardes Soljancic (2011):

“Los individuos de diferentes edades, como los niños, adolescentes, jóvenes y adultos mayores, involucrados en actividad física sistemática, sea el baile u otros ejercicios físicos, se beneficiarían en su Calidad de Vida, y por supuesto, tendrían un contexto social más agradable”

Una cuestión interesante a ser estudiada a futuro sería tomar en cuenta a personas sedentarias o no practicantes y compararlas con personas activas. También se podrían comparar otras franjas etarias con la de los adultos mayores por ejemplo adultos jóvenes o adolescentes.

Teniendo en cuenta la elaboración del estado del arte para futuras investigaciones se podría incluir al estudio del auto concepto físico la comparación con otras variables como imagen corporal, satisfacción corporal, nivel de actividad física, motivación, índice de masa corporal (IMC), etc.

Por último recomendar a los docentes la utilización de estas prácticas en sus clases de educación física, ya que pueden aportar elementos valiosos para la integración del grupo,

aceptación entre compañeros, de la misma manera trabajar un abanico de contenidos, como ritmización, coordinación, tiempo y espacio, ESI, etc.

Limitaciones del estudio

Este estudio presentó algunas limitaciones entre ellas la poca variedad en tipos de actividades siendo esta solo dos, sería interesante para posteriores trabajos contemplar mayor cantidad de actividades, se observó también una poca cantidad de participantes varones, detalle no menor teniendo en cuenta las comparaciones en relación al género. Por último si bien los instrumentos de medición responden a los objetivos de este trabajo, podrían contemplarse a futuro otros o más instrumentos.

Bibliografía:

- ✓ “Vander Zanden, (1986) – *Manual de psicología social*

<http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:6949>

- ✓ Rocher, 1990 – *Introducción a la sociología*

- ✓ Nathaniel Branden “Desarrollo de la autoestima” 1995. Los seis pilares de la autoestima. Edit. Paidós

(<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>).

- ✓ Richard M. Ryan and Edward L. Deci (2000) “La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar”.

- ✓ Prieto G. -Página personal y profesional de Guillermo Prieto-2006-Autoestima y salud-página 1.

(<http://www.cop.es/colegiados/m13106/images/Art%C3%ADculoAutoestima.pdf>).

- ✓ Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica Físico – Deportiva: Fundamentos e implicancias prácticas, cuadernos de psicología del deporte.

(<https://www.um.es/univefd/TAD.pdf>).

- ✓ Rodríguez, Arántzazu; Goñi, Alfredo; Ruiz de Azúa, Sonia – “Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia Psychosocial Intervention” 2006

- ✓ Moreno J. A. (2006) “Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas”.

- ✓ Moreno, A., Cervello, E. & Moreno, R. (2007). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el auto concepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1,171-183.

- ✓ Alfonso García (revista crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas 2008)
- ✓ M^a Ángeles Cáceres Guillén 2008 - La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>
- ✓ Inante Borinaga, G. (2009).la actividad física y el auto concepto físico en la edad adulta. Tesis para obtener el Doctorado en Psicodidactia.

Departamento de expresión musical, plástica y corporal, Universidad del País Vasco.
- ✓ Muñoz Serrano Ana María 2010 – El aprendizaje de los bailes latinos en la edada escolar. Su valor educativo.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7453.pdf>
- ✓ Nathaniel Branden en su libro titulado “Como mejorar su autoestima” (año 2010, página 2).
- ✓ *Aída* *María* *González* *Correa*
Clara Helena González Correa - EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD – 2010

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012
- ✓ Ramos Gandia Nicolas - Historia de la salsa desde sus raíces hasta 1975 (2010)
- ✓ Buschiazzo, Silvia (Las artes del movimiento en la construcción de identidad individual y colectiva. UNLP 2010

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev5680>
- ✓ RAQUEL SURIÁ (2010/11). Psicología social (sociología). “Socialización y desarrollo social”.

- ✓ García-Calvo T., Sánchez P., Marcos F., Sánchez Oliva D., Amado Alonso D. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura (2011) “Incidencia de la teoría de autodeterminación sobre la persistencia deportiva”.
- ✓ Revista Internacional de ciencias del deporte. Moreno J. A. (2011). “Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico”.

(<https://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>)

- ✓ Mejía Estrada Adriana, de Jesús José, Mejía Sánchez Julia. (2011) “La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional”.

(<http://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>).

- ✓ Granados D. y Fernández Cruz M. (2013) “La motivación en la enseñanza de la danza: análisis de la teoría de la autodeterminación”.
- ✓ Roa García Ana. (2013), 30 “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia”.
- ✓ *Material de estudio instructorado de Ritmos Caribeños Saoco-Bs. As 2014*
- ✓ Prieto Santamarta Elvira. “La influencia de la expresión artística en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima”.2014
- ✓ Carmen María Requena-Pérez, Ana María Martín-Cuadrado y Baldomero Santiago Lago-Marín – Revista de Psicología del deporte – 2015 “Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza”
- ✓ Cuesta Martínez J. (2015-2016). “Efecto de la teoría de la autodeterminación sobre los estudiantes de Educación Física”.

- ✓ Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes - Juan-Gregorio Fernández-Bustos, Irene Gonzalez Marti, Onofre Contreras, Ricardo Cuevas – Universidad de Castilla – La Mancha, España.
- ✓ Revista Latinoamericana de Psicología - <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-relacion-entre-imagen-corporal-autoconcepto-S0120053415300030>

Anexo A:

Cuestionario alumno

Los ritmos Salsa y Bachata en nuestras vidas

Este cuestionario está diseñado para expresar que piensas sobre los estilos de baila Salsa y Bachata. No se trata de conocimiento, inteligencia o personalidad. El mismo no es un examen, no se calificara, no hay respuestas acertadas o incorrectas, solo responder desde la sinceridad, desde lo que te pase ante la lectura de cada pregunta o desde tu experiencia personal, no desde lo que hayas leído en algún artículo o libro o internet. Solo desde tus pensamientos y experiencias.

Estará dividida en tres partes, una primera parte en preguntas abiertas en donde desarrollarás brevemente, una segunda parte donde las preguntas serán de carácter cerrado y por último en la que asignaras un puntaje en donde el valor máximo será 6 e irá disminuyendo hacia el uno número 1 en el caso que no encuentres aspectos beneficiosos.

Por favor responder todas las preguntas, solo serán 10 minutos nada más.

Para comenzar debes expresar si has participado de clases de salsa, clases de bachata (así haya sido una sola clase o un mes) o nunca asististe a las mismas. Solo límitate a estos estilos.

Participe de clases salsa

Participe de clases de bachata

Preguntas Abiertas (desarrollar brevemente).

1) ¿Qué actividad física realizas y como se desarrolla (individual o grupal)?

2) Cuando inicias una actividad o te insertas en un grupo ya constituido. ¿Cómo es tu postura ante esta situación?

3) ¿Sos de interactuar rápidamente o te lleva un tiempo hacerlo?

4) ¿Como era tu forma de interactuar con los grupos antes de que iniciar las clases de baile?

5) ¿Has comenzado alguna actividad luego de alguna situación personal vivida? ¿Cuál y porque?

6) ¿Por qué comenzaste las clases de ritmos?

7) ¿Crees que hubo un cambio en la forma de relacionarte con las personas en la vida cotidiana luego de que empezaste esta actividad? ¿Por qué?

8) En cuando a tu forma de expresarte corporalmente ¿Tu forma de pararte gesticular o bien exponerte antes las personas cambio de forma negativa-positiva o se mantiene igual desde que bailas?

9) ¿Has vivido alguna situación especial en donde te hayas refugiado en el grupo baile?

¿Por qué?

10) ¿Cuál es tu postura acerca del baile?

De carácter cerrado marcar la que considere valida (si-no).

11) ¿Piensas que la autoestima es un problema psicológico importante de trabajar?

Si

No

12) ¿Crees que la autoestima influye directamente en las relaciones sociales?

Si

No

13) ¿Las clases de ritmos te ayudaron a facilitar las relaciones humanas y de comunicación entre pares?

Si No

14) ¿Las clases en pareja y/o grupo te ayudaron a la desinhibición con los demás?

Si No

15) ¿Crees que el aumento de la autoestima ayudo a desinhibirse frente al grupo?

Si No

16) ¿Crees que el aumento de la autoestima te ayudo a mejorar tus relaciones sociales?

Si No

17) ¿Las clases de ritmos ayudo a que te desenvuelvas mejor a la hora de comunicarte?

Si No

18) ¿Las clases de ritmos te ayudaron a que sea más sencillo acercarse y presentarse con gente desconocida?

Si No

Luego de realizar la actividad a la que concurre:

19) ¿Ha cambiado tu forma de comunicarte con los demás?

Si No

20) ¿Ha cambiado la forma en la que te integras en nuevas relaciones sociales?

Si No

21) ¿Ha cambiado tu forma de mirarte interiormente?

Si No

22) ¿Aceptas mas ahora tu imagen corporal que antes de inicio de la actividad?

Si No

23) ¿Crees que es importante mejorar la autoestima?

Si No

Las siguientes preguntas serán de carácter de asignación de puntaje el cual la escala será 6 el valor máximo y 1 el mínimo, marque con un círculo según corresponda.

En cuanto a la actividad realizada:

24) ¿Cuánto ha mejorado tu relación con lo demás?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

25) ¿Cuánto ha mejorado tu exposición frente a los demás?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

26) ¿Cuánto ha mejorado tu autoconcepto personal?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

27) ¿Cuánto ha mejorado la forma de incluirte en nuevos grupos?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

28) ¿Cuánto ha mejorado tu autoestima?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

29) ¿Cuánto ayuda esta actividad en la desinhibición?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

30) ¿Cuánto ayuda esta actividad en las relaciones sociales?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

31) ¿Cuán importante crees que es que se trabaje sobre la desinhibición y autoestima?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Reflexión personal: En este punto será de carácter libre acotar lo que cree pertinente y considere que no pudo desarrollar en ninguno de los demás puntos y desea compartirlo, en el caso de no creer necesario ninguna acotación trazar una línea.

32)

Muchas gracias por su tiempo y por aportar datos a esta investigación la cual podrá ayudar a modificar y mejorar las clases de baile y las relaciones humanas.

Les deseo muchos éxitos y una afortunada vida.

Lahournere Gastón Andrés

Alumno Lic. Ed. Física y motricidad