



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título  
de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.**

**TEMA:**

---

**MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE**  
**ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

---

**AUTOR: MORENO TAPIA ALEX DANIEL**

**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**

Ambato - Ecuador

2024

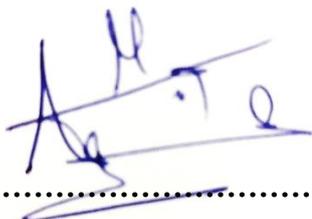
## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**, con cédula de ciudadanía **1804142923** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”** desarrollado por el estudiante **MORENO TAPIA ALEX DANIEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**  
**C.C. 1804142923**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....  
**MORENO TAPIA ALEX DANIEL**  
**C.C. 0504616400**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA”**, presentado por el señor **MORENO TAPIA ALEX DANIEL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

.....

**LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG**  
**C.C. 1801801661**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG**  
**C.C. 1803568839**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## **DEDICATORIA**

*Todo este trabajo quiero dedicarlo a Dios, por permitirme avanzar con sabiduría en este trayecto de vida universitaria, a la virgencita por cuidarme y protegerme de todo mal.*

*A mis padres Galo Moreno y María Tapia quienes son lo mejor que me sucedió, estar conmigo a pesar de mis errores, no dejarme solo y estar ahí alentándome en ser mejor persona y triunfar en la vida, brindándome su apoyo, su amor y el coraje para aceptar las dificultades como un reto y más no un problema.*

*A mis hermanos Juan y Angelica por su cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso. A toda mi familia quien confió y supo aconsejarme de la mejor manera. También dedico este trabajo a mi hermano Ariel quien me cuida mucho desde el cielo.*

*Finalmente, quiero agradecer a mis amigos de Escuela, Colegio, Universidad, Trabajo y Deporte que en este trayecto de vida conocí, quienes me dieron su apoyo incondicional y supieron portarse a la altura de amigos.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios y la virgencita por esta oportunidad de vida, gracias a mi familia que sin ellos no seria la persona que soy ahora. Mi agradecimiento a las autoridades y personal de la Universidad Técnica de Ambato, gracias a cada docente del área de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, impartidos con su sabiduría para formarme como profesional y persona.*

*Un especial agradecimiento a mi Tutor PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc, quien me acompañó en la realización del proyecto, también un especial agradecimiento a los docentes Esteban Loaiza PHD y Dennis Hidalgo, Mg., quienes estuvieron al pendiente de la culminación de mi Tesis.*

*A todos y cada uno de los docentes quienes conforman la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte un dios le pague.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
CAPÍTULO 1 .....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1.Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	3
VARIABLE DEPENDIENTE: Movimientos Expresivos .....	3
Movimiento.....	3
Importancia del Movimiento.....	3
Metodología en el desarrollo del movimiento.....	4
El movimiento en el área de la Educación Física.....	5
Desarrollo neurológico del movimiento.....	5
La música en el área de la Educación Física.....	7

Los movimientos expresivos .....	8
VARIABLE INDEPENDIENTE: Estado Emocional .....	10
Salud Mental en la Organización Mundial de la Salud (OMS).....	10
Salud Mental en la Organización Panamericana de la Salud (OPS).....	10
Salud Mental en el Ministerio de Salud Pública (MSP).....	11
COMPONENTES BIOLÓGICOS -SOCIAL-FISIOLOGICO .....	11
Componente biológico en la salud mental .....	11
Componente social en la salud mental .....	12
Componente fisiológico en la salud .....	12
La psicología en el ministerio de educación .....	13
La psicología en los estudiantes .....	13
Psicología cognitiva .....	14
Psicología conductual.....	14
Psicología emocional.....	14
Tipos de emociones.....	14
Los estados emocionales .....	15
1.2 Objetivos.....	15
Objetivo General .....	15
Objetivo Específico 1: .....	15
Objetivo Específico 2: .....	15
Objetivo Específico 3: .....	16

CAPÍTULO II .....	17
METODOLOGÍA .....	17
2.1 Materiales .....	17
2.2 Métodos .....	20
CAPÍTULO III .....	25
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	25
3.1 Análisis y discusión de los resultados .....	25
3.2 Verificación de hipótesis de estudio.....	32
CAPÍTULO IV .....	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	34
4.1 Conclusiones.....	34
4.2 Recomendaciones .....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
ANEXO 1.....	43
CARTA COMPROMISO .....	43
ANEXO 2.....	44
PRUEBA DEL TEST TMMS-24.....	44
ANEXO 3.....	47
TABLA DE BAREMOS .....	47
ANEXO 4.....	48
INTERVENCIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA “LA SALLE” .....	48

ANEXO 5.....	50
PROPUESTA .....	50
ANEXOS 6.....	51
PLANIFICACIONES.....	51
ANEXO 6.....	58
Tabla 1. Objetivo 1.....	58
ANEXO 7.....	61
Tabla 2. Objetivo 2.....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos Materiales .....	17
Tabla 2. Recursos Humanos .....	18
Tabla 3. Recursos Institucionales .....	19
Tabla 4. Recursos Económicos .....	19
Tabla 5. Caracterización de la muestra de estudio .....	21
Tabla 6. Resultados por factores de estados de ánimo periodo PRE intervención .....	25
Tabla 7. Factor percepción PRE.....	26
Tabla 8. Factor comprensión PRE.....	26
Tabla 9. Factor regulación PRE .....	27
Tabla 10. Resultados por factores de estados de ánimo periodo POST intervención .	27
Tabla 11. Factor percepción POST .....	28
Tabla 12. Factor comprensión POST .....	28
Tabla 13. Factor regulación POST .....	29
Tabla 14. Inferencias de los resultados POST Y PRE intervención de los factores de los estados de ánimo.....	30
Tabla 15. Análisis cruzado entre los niveles de percepción de los periodos PRE y POST intervención .....	30
Tabla 16. Análisis cruzado entre los niveles de comprensión de los periodos PRE y POST intervención .....	31
Tabla 17. Análisis cruzado entre los niveles de regulación de los periodos PRE y POST intervención .....	32
Tabla 18. Verificación estadística de las hipótesis de estudio .....	33

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TEMA: MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

**AUTOR: MORENO TAPIA ALEX DANIEL**

**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de investigación con el tema "Los movimientos expresivos en el estado emocional de Educación General Básica Media", tuvo como objetivo conocer el estado de ánimo de los estudiantes, poniendo en desarrollo actividades basadas en los movimientos expresivos para que exista una mejora en los estados emocionales, aumentando la capacidad intelectual para una mayor fortaleza, confianza y seguridad en el estudiante, reduciendo los niveles de: tristeza, inseguridad, pereza, entre otras. Para ello, se intervino en estudiantes de Séptimo Año paralelo "C" de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" ubicada en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. Para desarrollar dicho objetivo se llevaron actividades coreográficas, ejercicios de movilidad y actividades dinámicas que ayudan al desarrollo socioafectivo, cognitivo y psicomotriz, infiriendo en el desarrollo neurológico como un proceso metodológico que infiere en las habilidades sociales, motrices y emocionales. Este proyecto se lo hace con un instrumento de investigación llamado el cuestionario TMMS-24, con 24 preguntas divididas en tres factores: Atención, Comprensión y Regulación, que determina su capacidad emocional. Dicho cuestionario fue aplicado a todos los estudiantes en los periodos PRE y POST intervención para después verificar la hipótesis planteada, determinando si incide o no incide con los resultados obtenidos en dichos periodos para la presentación de conclusiones y recomendaciones de dicha investigación.

**Palabras Clave:** Movimientos expresivos, emociones, desarrollo neurológico, habilidad socio afectiva, salud mental.

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA**

**AUTHOR: MORENO TAPIA ALEX DANIEL**

**TUTOR: PSI.CL. MAYORGA ORTIZ DIEGO JAVIER, M.Sc**

### **ABSTRACT**

The present research work with the topic "Expressive movements in the emotional state of General Basic Education Education", had as objective to know the state of mind of the students, developing activities based on expressive movements so that there is an improvement in emotional states, increasing intellectual capacity for greater strength, confidence and security in the student, reducing levels of: sadness, insecurity, laziness, among others. To do this, we intervened in parallel seventh grade students "C" of the Juan León Mera "La Salle" Educational Unit located in the city of Ambato, province of Tungurahua. To develop this objective, choreographic activities, mobility exercises and dynamic activities were carried out that help socio-affective, cognitive and psychomotor development, inferring in neurological development as a methodological process that infers in social, motor and emotional skills. This project was carried out with a research instrument called the TMMS-24 questionnaire, which consists of 24 questions which are divided into three factors: Attention, Understanding and Regulation that determines your emotional capacity. This questionnaire was applied to all students in the PRE and POST intervention periods to later verify the proposed hypothesis, determining whether or not it affects the results obtained in said periods for the presentation of conclusions and recommendations of said research.

**Keywords:** Expressive movements, emotions, neurological development, socio-affective ability, mental health.

## **CAPÍTULO 1**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Una vez cursado y concluido los ocho semestres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte es necesario realizar el trabajo de investigación con el tema titulado "Los movimientos expresivos en el estado emocional" que se sustenta con información ya establecida, con investigaciones previas de varias fuentes externas, como objeto de interés en diversas disciplinas, para determinar los cambios emocionales en donde, participa la antropología, la neurociencia y la psicología, siendo necesario reconocer que existe un punto de partida, por lo cual se recopila estudios de diferentes autores.

Para empezar, debemos comprender que todo movimiento expresivo se caracteriza por un estado emocional para ello se manifiesta un análisis de propiedades psicométricas por medio del test TMMS\_24, que permite comprender mejor a la inteligencia emocional con una variedad de actitudes y cogniciones que se da en el entorno. El presente proyecto se dio en Perú, fue un estudio de diseño instrumental, el cual se encuestaron 430 participantes, entre 18 hasta 72 años. Se puede evidenciar que la inteligencia emocional varía en el bienestar individual, mediante sus tres dimensiones: atención, comprensión y regulación (Zarate, 2020).

Además, la inteligencia emocional en la Educación Física puede llegar a tener validez y confiabilidad con respecto a la capacidad intelectual de cada persona que llega a relacionarse con sus actitudes sociales.

De esta manera se puede utilizar el baile como efecto metodológico, en lo cual, se realizó un experimento que afirma un bienestar social y personal en estudiantes universitarios de Ciencias de la Educación. El tipo de diseño fue exploratorio, entre sus resultados se obtuvo un interés en la práctica de la actividad física gracias a la intervención en un proyecto de danza que implican tres autoconceptos: físico, académico y emocional, mejorando su salud mental y psíquico (Pellicer, 2020).

Del mismo modo, Obregón (2019) habla lo siguiente:

La salud mental con problemas de inactividad física, con lleva al ocio, depresión, suicidio entre otros, se tomó en cuenta a la danza folclórica como método de actividad física para una mejor calidad de vida, para ello; se obtuvo como muestra 1200 estudiantes comprendidos entre 17 y 20 años de la Universidad de Riobamba, es así, como se llegó a verificar que muchos estudiantes tienen bajo rendimiento académico y algunos desertan sus estudios debido al estrés, la baja inactividad física y el ocio, por esta razón al aplicar el pre y post test se encuentran varios factores favorables, una de ellas la mejora del autoestima, la autoconfianza, la salud, y el autocontrol de imagen. Al mismo tiempo ayuda a mantener las tradiciones y cultura del Ecuador.

Según Nazate (2022) cuyo objetivo en su tesis fue determinar la incidencia de la danza en escolares de la Unidad Educativa Joaquín Lalama. La investigación fue de tipo cuantitativa por diseño pre-experimental y su muestra de 50 estudiantes. Por esta razón, la combinación de dinámicas en los movimientos expresivos (baile), llegan a involucrarse con el desarrollo y rendimiento académico, favoreciendo el carácter expresivo, comunicativo, cognitivo y afectivo, de manera que fortalece los valores educativos.

Es decir, el baile es una ayuda para la salud física y emocional, como mencionó Núñez (2020) el bailar expresa alegría, concentración y un estímulo en la salud mental, dicho de otra manera, las emociones suelen agruparse en varios planteamientos cognitivos y expresivos.

Se puede evidenciar que los movimientos expresivos tienen énfasis en un trabajo integral de la persona, enfocada a la salud, la expresión corporal y el equilibrio emocional, que integra aspectos que se relacionan con las relaciones sociales.

## **1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **VARIABLE DEPENDIENTE: MOVIMIENTOS EXPRESIVOS**

#### **Movimiento**

Para empezar la palabra movimiento se refiere a varios cambios posicionales del cuerpo en relación a su entorno, de acuerdo con Peña (2019):

Es considerada un contenido principal del currículo de educación, como tal, podemos partir de movimientos básicos que implica el desplazamiento del punto A al punto B, por lo general se involucran los huesos o articulaciones del cuerpo, mientras la práctica sea constante se puede ir variando con movimientos complejos que lleguen a una estructura, un compás y una sinfonía que incide por medio del baile, hay que destacar, la coordinación, los movimientos articulares, musculares, la locomoción, movimientos involuntarios y las habilidades motrices básicas como son; correr, saltar, caminar, etc.

Se puede entender que el inicio de los movimientos expresivos de la persona abordó cuando se dio el sedentarismo como tal, se empezó con diferentes movimientos físicos, cambiando sus gestos a nuevas habilidades sociales con las diferentes personas que están alrededor practicando el ritmo musical y los tres aspectos fundamentales: La inocencia, la sistemática de enseñanza y el uso del juego como dispositivo motivador y facilitador (Bello, 2021).

Entonces, el movimiento del cuerpo ayuda a las habilidades socioafectivas las cuales mejoran el estado de ánimo en un argumento educativo-creativo, que combinan en afirmar el proceso de enseñanza destinado al aprendizaje de cualquier variedad de movimiento.

#### **Importancia del Movimiento**

La importancia del movimiento en el individuo ha sido necesario desde tiempos antiguos, la caza, siembras, construcciones, ejercicio, bailes, dramatizaciones, son ejemplos que a través del movimiento se puede realizar, cada acción se da mediante el cuerpo es decir, se basa en una esfera de aprendizajes donde el cerebro recepta dicha información y la transmite a diferentes partes del cuerpo como conocimiento de manera

espontánea, hay que destacar que constituye un lenguaje de comunicación (Anglat 2015).

El movimiento ayuda de manera integral en el crecimiento del niño, contribuye la movilidad, salud física, mental, flexibilidad, prevención de enfermedades y la socialización emocional. Se puede hallar un término propio mediante el estudio del cuerpo, como afirma Mendoza (2020) la movilidad se convierte en una letra expresiva donde la persona utiliza un lenguaje vistoso, con la adquisición de instrumentos musicales que permite enriquecer la comunicación como gran base efectiva.

Por ejemplo:

Hoy en día un fundamento esencial es el ritmo que ayuda a crear movimientos de varias maneras. Cuando escuchamos una melodía tranquila, nuestro cuerpo empieza a responder, ahora bien, al momento de aumentar la producción de sonido el cuerpo deberá reaccionar con mayor o menor movilidad.

Por consiguiente, las habilidades socioafectivas ayudan a mejorar el ambiente, expresando amistad por medio de un baile.

### **Metodología en el desarrollo del movimiento**

La metodología en el contexto de "Movimientos" ejerce un enfoque de principios que facilitan el aprendizaje, la exploración del cuerpo, las técnicas de respiración -relajación, los estímulos de creatividad, la expresión emocional, los juegos, la reflexión y procesamiento.

Teniendo en cuenta a Sánchez (2020) la metodología de enseñanza es aquella que permite al estudiante implicarse en el proceso de creatividad como una herramienta dinámica con varias ideas. Así, al bailar se utiliza la movilidad del cuerpo, el espacio-tiempo que se convierte en elemento para interactuar entre sí. De esta forma el jugar se convierte en un elemento beneficioso del aprendizaje, las propuestas tienen que permitir al estudiante relacionarse con el área, el bailoteo, la canción y sus compañeros.

En definitiva, los movimientos expresivos permiten tomar conocimiento del cuerpo y lograr su creciente sensibilización manejando el cuerpo plenamente, tanto desde el punto de perspectiva motriz como su capacidad explícita y artística, para lograr la exteriorización de ideas y emociones, el trabajo específico tiene cavidad dentro de una serie de áreas que piensan la expresión corporal como una técnica con diferentes utilidades y finalidades.

### **El movimiento en el área de la Educación Física**

En el campo de la Educación Física los movimientos han evolucionado con el pasar de los años, como disciplina pedagógica esta influenciada en teorías sobre el cuerpo, capacidad de movimiento y habilidades motrices, para el desarrollo del músculo, las capacidades coordinativas y otros elementos físicos centrados en la evolución biológica de la persona como lo físico, social, cultural y mental (Bahamón ,2011).

El interés académico es la prueba donde el niño podría elevar sus niveles de concentración, como señala García et al. (2021) realizar ejercicio ayuda con la mejora de sus capacidades perceptivas, genera imágenes mentales teniendo una incidencia en la educación artística, permitiendo una personalidad con múltiples favores formativos.

La Educación Física es una de las áreas con más posibilidades para ayudar el progreso del estudiante, no solo incide positivamente en el ámbito material, sino que beneficia el desarrollo emocional, epistemológico y social. Por tanto, la actividad física se relaciona positivamente con aspectos tan notables como la salud mental, fortalecer la autoestima, la inclusión de oportunidades para el pensamiento crítico, como instrumento pedagógico se abren las puertas a un nuevo lenguaje que se expresa a través de la variación postural.

### **Desarrollo neurológico del movimiento**

El desarrollo neurológico del movimiento se refiere al proceso metodológico del sistema nervioso en la persona, para poder coordinar y organizar de manera apropiada a las habilidades emocionales, motrices y sociales. El conocimiento de experimentar y aprender del medio que lo rodea permite la capacitación del comportamiento para la

autorregulación de los movimientos en bailes, dramatizaciones, coreografías, etc. (Gómez, 2015).

Para trabajar con la organización de coreografías, bailes o dramatizaciones adecuadas a la música, según Medina y Alva (2015) menciona los siguientes elementos básicos de la sinfonía:

- **Pulso:** Se define como las repeticiones que se da por medio del ritmo éstas pueden ser; lentas, rápidas, regulares o irregulares, dependiendo el ritmo que se quiera componer.
- **Acento:** Son las percusiones que destacan en ímpeto y se repiten de forma habitual dentro del incorporado de pulsaciones
- **Tiempo:** es la repetición media del pulso armonioso (dígito de pulsaciones de una armonía en un minuto). Este mecanismo acompasado determina la velocidad a la que deben hacer las tendencias que conforman cualquier representación
- **Frase musical:** Se alterna de un elemento regular fundamental para la edificación de bailes, que destaca su utilidad desde un punto de vista físico. Se alterna de un proceso de ocho tiempos o latidos donde la primera pulsada estaría marcada.
- **Compás:** Es el ritmo que alterna constante más específico y menos preciso para trabajar la comprendida danza en un argumento educativo. No obstante, es respetable traer músicas con acentos naturales (medidas binarios y cuaternarios) que permitan al alumnado asemejar el compás base de la música (los pulsos) de una forma posible y rápida.

En el campo de la Educación Física es importante tener cualidades positivas, los maestros se plantean ser capaces de reducir el nerviosismo, agresividad y la irritabilidad de los estudiantes por medio del movimiento dinámico, es decir, el jugar, bailar, realizar ejercicio, entre otros.

Podemos mencionar que los movimientos complejos del cuerpo ayudan a la evolución del sistema nervioso, tal como, mejorar las competencias intelectuales, resolver problemas y ser capaces de fortalecer las emociones positivas en el individuo.

## **La música en el área de la Educación Física**

La música en el planteamiento metodológico varía de funciones importantes, una de ellas, fortalece la pasión por el baile, crea la estructura del movimiento e incita la participación por la estética, según Ramos y Zamorano (2003) se puede testificar que la melodía es una herramienta formativa importante en el tratamiento de la motricidad, es más, brinda una buena recopilación de valores educativos. La música baila un idioma, el saber explotar la melodía en forma de espectáculo mediante el cuerpo, permite jugar con una escala mayor para las habilidades motrices básicas desglosada de la riqueza personal y social.

De la misma forma, la psicología deportiva recomienda escuchar música para su preparación física y mental, como expresa Leyes (2006):

El perfeccionamiento de las habilidades motoras parte de la salud mental, los valores, fuerza, coordinación, se involucran en la preparación del deportista, es ahí, donde la música entra como factor importante para reducir los niveles de estrés, ansiedad, autoestima, entre otros.

Además, se relaciona con los movimientos expresivos, por lo tanto, al momento de crear una coreografía se debe tener en cuenta las parejas de baile, el tipo de música, los pasos a ejecutar y el escenario, fomentando la enseñanza – aprendizaje en las clases de Educación Física.

Cada actividad realizada transmite un objetivo notificando la participación del niño mediante el baile, según Mills (2020) una composición de pasos se basa en la coordinación de las habilidades motrices con la música, de manera que, no es necesario la creación de varios pasos sino la coordinación del grupo, enfocadas al tiempo y ritmo.

El movimiento es una actividad fundamental para el desarrollo del niño en la Primaria, de manera que descarga sus emociones y se relaciona con el mundo exterior, ejercitando su lateralidad, flexibilidad, equilibrio, coordinación, además, contribuye su expresión gestual como un medio de comunicación (Escobar, 2005).

Por tanto, para organizar coreografías apropiadas a la música, se debe considerar alguien que domine la metodología de tiempo-espacio y ritmo musical, el baile puede ayudar mucho a la formación académica y apoyar socialmente a las clases de Educación como enseñanza-aprendizaje.

### **Los movimientos expresivos**

Los movimientos expresivos nacen a modo de una corriente en la Educación Física en la década de los 60 enfocada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, según Balcells (2002):

Promueve otra forma en tratar los movimientos, por ello, se engloba el tiempo, espacio y cuerpo. Esto se debe a que las personas necesitan relacionarse de diferentes maneras como son: Gestos, palabras, sonidos y dramatizaciones, relacionándose a una satisfacción personal que se modifica en experiencias a través del movimiento en la creatividad e integración social.

En un argumento educativo-creativo, son muchos los autores que afirman el proceso de enseñanza destinado al aprendizaje de cualquier tipo de movimiento, ahora bien, se define en tres aspectos: La inocencia, la sistemática de enseñanza y el uso del juego como dispositivo motivador y facilitador.

El movimiento expresivo se mueve al estudiante, donde sus actitudes sufren modificaciones en las Unidades Educativas. La enseñanza de bailes se dirige a las niñas enfocadas a la danza y las gimnasias rítmicas, pero, tras encajar formalmente en el currículo, el documento cobro más relevancia marcando optimizar los beneficios de la disciplina con una sistemática de enseñanza (Guerrero, 2009).

Es muy importante destinar un área para el desarrollo de la capacidad creativa de los estudiantes. En esta variable, cada pareja podrá inventar su propia danza de espectáculo siguiendo las ubicaciones que se enseñan a continuación:

- Cada pareja imaginará una danza utilizando sus propios recursos formales.
- Las parejas montarán la danza en lo que dura una serie musical.
- Durante el tiempo de creación, la música estará sonando.

El tiempo de creación estará en manos del estudiante, para ilustrar el uso previo con el trabajo de danza, nivel de estimulación del conjunto, grado de libertad, nivel de compromiso, etc. Para este prototipo de danzas, será bastante destinar entre 15 y 25 minutos (Cayón, 2020).

Para debemos tener en cuenta que el aprendizaje cooperativo es un diseño formativo basado en la interacción entre niños y niñas que aseguran un nivel positivo entre los colaboradores quienes persiguen un objetivo en común, algunos aspectos formales, ligados y relacionales al baile. Esto deberá ser explorado con mejor comprensión, en este caso, se da con las posibilidades que tenga el niño en los diferentes movimientos al momento de la enseñanza.

La importancia de que los estudiantes practiquen diversos movimientos expresivos radica en la contribución de valores creativos. La manera en que se expresan, su mirada y postura desempeñan un papel motivador para el público, reflejando disciplina, interés y comportamiento frente a la sociedad que los observa. Esto ejerce una función fundamental al enseñar un enfoque pedagógico innovador y añadir una perspicacia decorativa a la formación y desarrollo personal de los estudiantes. Estos aspectos están estrechamente vinculados a la cultura en el ámbito educativo de la educación física. Las contribuciones de los diversos movimientos expresivos impactan significativamente en los niños, influyendo en su disciplina, movimientos y desarrollo emocional.

Otras definiciones sobre los ME a nulidad de las aportaciones de la danza la mejora integral de la persona, la circunspección eminentemente feminista de esta actividad a los niños, la consideración inminente femenina de esta actividad y la falta de formación del profesor con respeto al método de este comprendido expresivo, son algunas de las razones que podrían evidenciar el derroche de la danza como agente educativo en la educación física actual (Alonso, 2022).

Contribuye al progreso físico de la persona mediante factores como: la ventaja y el progreso de prácticas y habilidades básicas, el progreso de tareas motrices específica: el avance de la unión y las habilidades perceptivo-motoras y la intuición corporal.

## **VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTADO EMOCIONAL**

### **Salud Mental en la Organización Mundial de la Salud (OMS).**

Según la OMS (2022) se refiere al bienestar individual y colectivo con el objetivo de mitigar las elevadas tasas de ansiedad y depresión a nivel global. Este enfoque se lleva a cabo a través de un elemento crucial denominado psicología en la sociedad. El proyecto implica la realización de charlas con individuos experimentados en la materia, ubicados en diversas áreas específicas donde el porcentaje de población más vulnerable pueda beneficiarse. La meta es inspirar a las personas a adoptar un pensamiento más positivo mediante el uso de guías psicológicas desarrolladas en comunidades, lo que implica la capacidad de establecer comunicación efectiva con la sociedad, afrontar problemas y fomentar un crecimiento tanto individual como colectivo.

No obstante, en muchos países alrededor del mundo existen casos negativos, y la falta de atención psicológica se entrelaza con factores que inciden en el cambio de la mentalidad. Por esta razón, resulta imperativo intervenir en distintos países, sectores e incluso familias. Podemos mencionar un claro ejemplo: Colombia es un país que está afectado por la salud mental, como factor principal tenemos a la depresión, ansiedad, luego las drogas, el alcohol y finalmente el suicidio, gran mayoría de la población abarca esta situación con un 6,6% a nivel del país.

En definitiva, la salud mental es un estado sereno, donde, el individuo tiene todos sus sentidos activados para afrontar cualquier problema. No obstante, la salud mental dependerá de la sociedad vinculada a su día a día y la forma de afrontar sus dificultades.

### **Salud Mental en la Organización Panamericana de la Salud (OPS)**

La OPS (2023) sostiene que la incorporación de la salud mental debe comenzar en el ámbito de la atención primaria, concebida como una estrategia en la cual los países deben integrar su metodología centrada en la participación social, inclusión de personas y el fortalecimiento del control sobre nuestras propias emociones. Por estas razones, las actividades al aire libre resultan altamente beneficiosas, dado que ofrecen un entorno al aire libre y promueven la participación en actividades cooperativas. El programa se fundamenta en guiar a niños, jóvenes y adultos hacia un estilo de vida activo.

En lo que respecta al consumo de alcohol, la depresión y la ansiedad, se considera autoritario erradicar estos factores. Actualmente, el proyecto ha sido recibido con entusiasmo, lo cual contribuye a la sostenibilidad y equidad en las esferas gubernamentales, asociativas, institucionales y organizativas comprometidas con el fomento de la salud mental.

### **Salud Mental en el Ministerio de Salud Pública (MSP)**

La MSP (2013) presenta un conjunto de disposiciones orientadas a asegurar el bienestar integral, el desarrollo y la salud de todos los habitantes del país. Es relevante destacar el compromiso nacional con los principios fundamentales y la atención especializada tanto en el ámbito público como en el privado.

Según diversas fuentes, la salud mental se describe como un estado que capacita a las personas para enfrentar los desafíos diarios, contribuir a la sociedad y abordar problemas de manera autónoma. Esto implica establecer una conexión entre la autoestima y el entorno, adoptando una mentalidad que fomente el bienestar emocional y prevenga la violencia, la muerte prematura y la discapacidad.

En resumen, se podría afirmar que participar en actividades al aire libre facilita la toma de decisiones encaminadas que influye en la actitud hacia la resolución de problemas sociales, económicos y familiares y puede ser beneficioso para mejorar la actitud, fortalecer la confianza personal a través de la práctica de deportes, actividades al aire libre, baile, ejercicios, entre otros..

## **COMPONENTES BIOLÓGICOS -SOCIAL-FISIOLOGICO**

### **Componente biológico en la salud mental**

El componente biológico de la salud mental se caracteriza por el comportamiento humano, que incluye la química del cerebro, el estilo de vida, las experiencias de vida y los traumas, lo que resulta en problemas de salud mental que afectan la fisiología humana. influencia en el comportamiento en la sociedad y en uno mismo (Álvarez, 2001).

## **Componente social en la salud mental**

Los individuos son sociales derecho a formar parte de la sociedad y ocupar un espacio en ella, construyendo su identidad y relaciones con los demás, a la vez que se ven condicionados por su situación económica, educativa, de género, poder y estatus. En el ámbito educativo, pueden surgir desafíos en el desarrollo de problemas de salud mental al enfrentarse a entornos y desafíos nuevos (Maitta, 2018).

## **Componente fisiológico en la salud**

El componente fisiológico se basa en la evolución del sistema nervioso que se considera en las teorías de la inteligencia emocional, según Fox (2017) menciona lo siguiente:

1. **La autoconciencia.** Se basa en reconocer las propias emociones y saber qué son cada una.
2. **Gestión emocional:** Su factor principal es demostrar confianza en las emociones y sentimientos expresados.
3. **La automotivación:** Esta asociada a la capacidad de automotivarse después de sufrir unos problemas emocionales.
4. **La empatía:** Se asocia a las habilidades blandas de la persona, que con lleva a empatizar al momento de interactuar con los demás sin juzgar.
5. **Relaciones interpersonales:** Se trata de relacionarse con la sociedad mejorando las relaciones con amigos, familias y personas alrededor, demostrando confianza y respeto.

Se puede mencionar que la fisiología es un factor que se relaciona con los mecanismos del cuerpo se denomina también como Conocimiento de la naturaleza. En esta parte la psicología va incluida en las relaciones interpersonales de la persona. No obstante, dependerá de la actitud y manera de comportarse de cada persona para llevar las relaciones sociales de la mejor manera sin factores que involucren problemas o conflictos.

Ejemplo:

El entrenar y sufrir una lesión, deberá asumir y afrontar ese problema, el cual deberá tener una mentalidad positiva y mas no negativa.

En definitiva el entrenamiento emocional implica tener claro los conceptos de inteligencia emocional, competencias emocionales y entrenamiento emocional el primero hace referencia a la capacidad de gestionar o regular adecuadamente las emociones, el segundo alude a los conocimientos, habilidades y actitudes para expresar y regular de manera asertiva los fenómenos emocionales y el tercero se entiende como el conjunto de actividades o acciones pedagógicas orientadas al crecimiento u optimización de las competencias emocionales para mejorar la inteligencia emocional.

### **La psicología en el ministerio de educación**

Desde el punto de vista de MSP (2021), se describe como un estado de bienestar consciente de las habilidades individuales en aportación a la comunidad. La salud abarca un bienestar integral que se logra mediante la armonización de diversos elementos, facilitando la interacción con el entorno y asegurando la estabilidad mental y física.

El entrenamiento emocional busca mejorar y desarrollar la gestión emocional, focalizándose en el crecimiento y la optimización de las competencias emocionales interpersonales.

### **La psicología en los estudiantes**

Conocemos que la psicología es un estudio científico de la conducta para la formación del individuo, podemos decir, que el órgano más importante para el humano es el cerebro ya que este, asimila los conocimientos que están sujetos a factores sociales, psicológicos y biológicos a través de la historia, la falta de interés era un problema mundial, pero desde que se integró la psicología en el ámbito educativo se pudo evidenciar el verdadero origen del problema (González, 2019).

La psicología ayuda a estimular los estados emocionales positivos y bajar las tasas de depresión, ansiedad, negatividad en los estudiantes, por medio de una metodología enfocada a la solución de problemas mentales, en este sentido el docente brindara una versión mejorada en el proceso enseñanza – aprendizaje.

## **Psicología cognitiva**

El estado cognitivo se entiende como el conjunto de actividades cotidianas que la persona realiza como la memoria, atención, lenguaje, entre otras. Debido a sus actividades se considera un elemento influyente en las relaciones interpersonales, por ello; Se puede mencionar a Cuba como un país con problemas de envejecimiento prematuro de una tasa del 14,3% que afecta la calidad de vida con enfermedades crónicas, en ese mismo contexto se implementa la actividad física como elemento que ayude a mejorar su salud mental (Guerra, 2018).

## **Psicología conductual**

El estado conductual conlleva cambios emocionales, uno de ellos la agresividad de la persona que puede ser un problema para la sociedad ya que es un trastorno mental severo que afecta su salud mental, por ende, como proceso psicológico se debe realizar la activación conductual, realizando actividades que ayuden a bajar los niveles altos de agresividad como componente de reestructuración cognitiva por medio de bailes, ejercicios, coreografías, entre otras.

## **Psicología emocional**

Se puede entender que las emociones en los individuos conlleva un papel dinámico social capaz de experimentar lo que pasa en la naturaleza a través de nuestras emociones que forman parte de nuestra vida desde el momento que adquirimos la conciencia, puede ser generado por medio de un estímulo del exterior sea beneficioso o perjudicial, cabe recalcar que las emociones pueden transformarse de tristeza a rabia, de dolor a placer, de alegría a llanto. Esto se debe a los mecanismos que pueden transformar las emociones (Bericat, 2012).

## **Tipos de emociones**

Podemos decir que las emociones se clasifican en diferentes aspectos:

1. Emociones positivas: La seguridad, confianza, satisfacción.
2. Emociones negativas : La angustia, vergüenza, rabia.

### 3. Emociones ambiguas: Estas no provocan emociones buenas ni malas

#### **Los estados emocionales**

Al mismo tiempo los estados emocionales son un factor influyente en la vida de las personas, la manera de trabajar, conversar, estudiar, realizar ejercicio, etc. Se caracterizan por la actitud de la persona ya que sin emoción no existe la acción, esto se debe a la relación con la naturaleza y la sociedad, por ello se encuentra involucrada la educación, en tal sentido tiene beneficios por que el estar involucrados con gente nueva se encuentra edades distintas, diferentes formas de comportarse entre compañeros y la enseñanza de los docentes, se puede tener una mejor actitud al instante de combatir un problema, es por eso que la enseñanza-aprendizaje con lleva muchos beneficios con los estudiantes. No obstante, la lectura y el ejercicio son factores influyentes para controlar y fluir de una mejor manera con la sociedad y consigo mismo (Delgado, 2020).

#### **1.2 OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la incidencia de los movimientos expresivos en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

##### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

- Diagnosticar el estado emocional inicial de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

##### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

- Evaluar el estado emocional posterior a la aplicación de un programa de movimientos expresivos de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

- Analizar la diferencia entre el estado emocional inicial y el estado posterior a la aplicación de un programa de los movimientos expresivos de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

### **Hipótesis de estudio.**

La presente investigación planteo 2 hipótesis de estudio:

**H0:** Los movimientos expresivos NO INCIDEN en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

**H1:** Los movimientos expresivos INCIDEN en el estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 MATERIALES

Los recursos empleados en esta investigación serán accesibles con el fin de facilitar la recopilación precisa de datos:

**Tabla 1.**

*Recursos Materiales.*

---

<b>RECURSOS MATERIALES</b>
Parlante
Reloj
Áreas verdes de la institución
Internet
Silbato
Esferográficos
Cinta Métrica
Balanza
Celular
Computadora

---

**Tabla 2.**

*Recursos Humanos.*

---

<b>RECURSOS HUMANOS</b>
<b>AUTOR:</b> Moreno Tapia Alex Daniel
<b>TUTOR:</b> Mayorga Ortiz Diego Javier
<b>Autoridades de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle"</b>
<b>Docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle"</b>
<b>Estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica Media Paralelo "C" de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle"</b>

---

**Tabla 3.***Recursos Institucionales.*

<b>RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	
UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA "LA SALLE"	
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO</b>	<b>REPOSITORIO ACADÉMICO</b>
	<b>BIBLIOTECA FCHE Y BIBLIOTECA VIRTUAL</b>

**Tabla 4.***Recursos Económicos.*

<b>RECURSOS ECONÓMICOS</b>	
<b>Recurso</b>	<b>Valor</b>
Parlante	<b>\$20</b>
Reloj	<b>\$15</b>
Áreas verdes de la institución	<b>\$0</b>
Internet	<b>\$20</b>
Silbato	<b>\$15</b>
Esferográficos	<b>\$0</b>
Cinta Métrica	<b>\$2</b>
Balanza	<b>\$14</b>
Celular	<b>\$300</b>
Computadora	<b>\$500</b>
<b>TOTAL</b>	<b>\$886</b>

## **2.2 MÉTODOS**

### **Diseño de investigación**

La presente investigación se desarrolló en base a un enfoque de tipo cuantitativo por diseño preexperimental, con un alcance explicativo por obtención de datos de campo y de corte longitudinal los métodos de investigación aplicados fueron el analítico-sintético para la fundamentación teórica del estudio y el hipotético-deductivo para el desarrollo práctico de la investigación el análisis de resultados y comprobación de las hipótesis de estudio.

El enfoque cuantitativo busca obtener información de manera objetiva, utilizando suposiciones respaldadas por análisis estadístico para verificar su veracidad en función de los objetivos de estudio. Además, en el diseño preexperimental, se mide con un instrumento antes y después, permitiendo la investigación de una única variable sin necesidad de revisión, y brinda la ventaja de elegir el tipo de estudio según la conveniencia (Sampieri, 2020).

Por otro lado, el alcance explicativo explora diversos factores como los fenómenos, buscando comprender sus orígenes, situaciones y relaciones. A todo esto, los datos de campo se recopilan en guías de información y se organizan en tablas. Cabe agregar que el corte longitudinal utiliza medidas progresivas para una herramienta específica, facilitando la intervención en la resolución de datos (Falcón, 2021).

En cuanto a la fundamentación teórica, su objetivo es seleccionar un estudio que sirva como base para obtener trabajos y luego conceptualizarlos. Además, según Farji y Brener (2020). El método hipotético deductivo se basa en la inducción, deducción y nuevamente inducción para construir una hipótesis y, finalmente, comprobar la investigación.

### **Población y muestra de estudio**

La población de estudio correspondió a un total de 406 escolares pertenecientes a la Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "La Salle".

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador seleccionando una muestra de 33 estudiantes pertenecientes a Séptimo Año de Educación General Básica Media con el paralelo "C".

### **Caracterización de la muestra de estudio.**

A continuación, se presenta la tabla que representa la edad, peso y estatura en ambos sexos:

**Tabla 5.**

*Caracterización de la muestra de estudio.*

<b>Variab</b>	<b>Masculino</b>		<b>Femenino</b>		<b>Total</b>	
	(n=16 - 48,5%)		(n=17 - 51,5%)		(n=33 - 100%)	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Edad (años)	10,94	0,44	10,94	0,43	10,94	±0,43
Peso (Kg)	42,92	5,55	40,09	3,95	41,46	±4,93
Estatura (m)	1,46	0,04	1,45	0,10	1,46	±0,07

Para caracterizar la muestra de estudio, me permitió determinar la situación relacionada con ambos géneros, el grupo de mujeres más estudiado con un 51,5%, un total de niñas, y el grupo masculino con 16 niños, por ende, el 0,44%. Se puede encontrar que, en términos de edad, la proporción de hombres es 0,44% mayor, mientras que la proporción de mujeres es inferior al 0,43%. Por consiguiente, el peso, los géneros más numerosos fueron el grupo masculino (5,55%) y el femenino (3,95%). Asimismo, las mujeres tienen un 0,10% más altura y los hombres solo un 0,04% más altas.

### **Técnicas e instrumentos de investigación**

En este diseño de investigación se han utilizado diversas técnicas de instrumentación en relación con las variables de investigación. La técnica que se utilizará en este estudio es

la observación, y como instrumento se utiliza el formulario de observación (escala TMMS-24).

El TMMS-24 pretende ser un instrumento psicológico utilizado para evaluar el estado emocional de una persona. TMMS significa Escala Meta-Mood. Traducido al español lo interpretamos como un indicador de la magnitud de la metástasis. El tribunal dijo que una mujer es consciente de sus emociones y puede adaptarse a esta capacidad. Desarrollada por Salovey y Mayer en 1990 en beneficio de la psicología, esta declaración mide la capacidad emocional de los individuos para comprender y gestionar sus emociones.

El test TMMS-24, se divide en tres factores:

**1. Atención Emocional.**

Está centrada en la atención y saber que emoción tomar.

**2. Claridad emocional**

Trata de diferenciar y razonar el tipo de emoción.

**3. Reparación emocional**

Consiste en manipular la emoción para el propio beneficioso.

Por eso no hay respuestas buenas o malas, su objetivo es investigar la salud mental para saber su estado emocional mediante el test TMMS-24, donde se muestran diferentes formas de calificación. Podemos entender que existe tres dimensiones con 8 ítems para evaluar:

1. **Percepción de emociones:** Soy capaz de sentir y expresar mis sentimientos de manera normal
2. **Comprensión para los sentimientos:** Comprendo bien mis sentimientos
3. **Regulación de la emoción:** Soy capaz de regular las emociones que siento.

## **EVALUACIÓN**

Para comprender el nivel de Percepción, debemos sumar los ítems del número 1 al 8, luego para el nivel de comprensión, sumamos del 9 al 16 y para comprender el factor de regulación, nos enfocamos en los números 17 al 24.

El Test TMMS-24 es una herramienta útil para evaluar la inteligencia emocional de las personas ya que se considera un factor clave para el bienestar psicológico al momento de tomar decisiones y construir relaciones saludables. Debemos tener en cuenta que, para realizar el test hay que estar en un lugar tranquilo y sin distracciones, también en la parte científica de estudios clínicos, evaluando estados emocionales de la persona.

### **Procedimientos para la ejecución del proceso investigativo**

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante la implementación de los siguientes procedimientos:

1. Selección de la muestra de estudio.
2. Utilización de técnicas e instrumentos para diagnosticar el estado emocional de los estudiantes de Educación General Básica Media.
3. Implementación de la propuesta basada en el estado emocional posterior a la aplicación de un programa de movimientos expresivos en estudiantes de Educación General Básica Media.
4. Empleo de técnicas e instrumentos para evaluar el estado emocional después de la aplicación del programa de movimientos expresivos en estudiantes de Educación General Básica Media.
5. Análisis de las diferencias en el estado emocional inicial posterior a la aplicación del programa de movimientos expresivos en estudiantes de Educación General Básica Media.
6. Elaboración de conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.
7. Redacción del informe de investigación.

### **Tratamiento estadístico de los resultados de la investigación**

El tratamiento estadístico de los resultados alcanzados en la investigación se resolvió aplicando el paquete estadístico SPSS versión 25, desarrollando un análisis descriptivo cuantitativo y un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas. En la comprobación estadística se aplicó una prueba de normalidad de, que determinó una distribución anormal de los datos, seleccionando la no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas para el proceso de comprobación de las hipótesis de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Resultados del diagnóstico del estado emocional de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, durante el periodo académico septiembre 2023- febrero 2024.

Para el desarrollo del objetivo de diagnóstico del estado emocional, se puede evidenciar la presente investigación enfocada en la descripción y creación de la tabla que muestra los resultados por los tres tipos de factores que son: Factor de percepción, Factor de comprensión y el Factor de Regulación en la pre-intervención de los estados de ánimo.

**Tabla 6.**

*Resultados por factores de estados de ánimo periodo PRE-INTERVENCIÓN.*

<b>Prueba PRE-intervención</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Factor de percepción pre		11	27	18,91	± 5,23
Factores de comprensión pre	33	10	28	17,85	± 5,01
Factores de Regulación pre		12	29	20,91	± 4,52

Al analizar los factores relacionados con el estado emocional antes de la intervención, se encontró que el factor de adaptación tuvo la mayor participación, seguido del factor de percepción y el factor de comprensión tuvo la menor participación.

**Tabla 7.***Factor percepción PRE.*

<b>Nivel de Percepción PRE</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Debe mejorar su percepción: presta poca atención	25	75,8%
Adecuada percepción	8	24,2%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

Resultó que el mayor porcentaje de la muestra estudiada estaba en un nivel que indicaba que su percepción necesitaba mejorar porque le prestaban poca atención, y un porcentaje menor de aproximadamente el 25% (8 estudiantes) estaba en un nivel apropiado de conciencia.

**Tabla 8.***Factor comprensión PRE.*

<b>Niveles de Comprensión PRE</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Debe mejorar su comprensión</b>	30	90,9%
<b>Adecuada comprensión</b>	3	9,1%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

En relación a los factores de comprensión se pudo determinar que el mayor porcentaje se encontraba en un nivel que debe mejorar la comprensión y un porcentaje inferior al 10% en una adecuada comprensión.

**Tabla 9.***Factor regulación PRE.*

<b>Niveles de Regulación PRE</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Debe mejorar su regulación</b>	22	66,7%
<b>Adecuada regulación</b>	11	33,3%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

Igualmente, en relación a los niveles de regulación, estaba en un estado mayor que debe mejorar la regulación y un porcentaje poco superior al resto de factores si estaba en un nivel de adecuada regulación con cerca del 35%.

Resultados de la evaluación del estado emocional posterior a la aplicación de un programa de movimientos expresivos de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

**Tabla 10.***Resultados por factores de estados de ánimo periodo POST intervención.*

<b>Prueba POST intervención</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Factor de percepción POST		16	35	25,15	±5,73
Factores de comprensión POST	33	17	36	25,21	±5,45
Factores de regulación POST		17	39	28,48	±5,05

Entre los resultados post intervención de los factores relacionados con los estados emocionales, se ve claramente que el factor regulatorio tiene la mayor participación, seguido del factor de comprensión y el factor de percepción el de menor participación.

**Tabla 11.**

*Factor percepción POST.*

<b>Nivel Percepción POST</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Debe mejorar su percepción: presta poca atención	13	39,4%
Adecuada percepción	20	60,6%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

Se pudo determinar que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel de adecuada percepción y un porcentaje menor cerca al 40% (13 estudiantes) se encontraba en un nivel que debe mejorar su percepción.

**Tabla 12.**

*Factor comprensión POST.*

<b>Nivel de comprensión POST</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Debe mejorar su comprensión	19	57,6%
Adecuada comprensión	13	39,4%
Excelente comprensión	1	3,0%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

En relación a los factores de comprensión se pudo evidenciar que un alto porcentaje se encontraba en un nivel que debe mejorar su comprensión, seguido con un porcentaje menor al 40% en una adecuada percepción y un porcentaje del 3% con una excelente comprensión.

**Tabla 13.**

*Factor regulación POST.*

<b>Nivel de Regulación POST</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Debe mejorar su regulación	6	18,2%
Adecuada regulación	25	75,8%
Excelente regulación	2	6,1%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0%</b>

Y en relación a los niveles de regulación de la misma manera se encontró un porcentaje mayor con adecuada regulación, seguido de un porcentaje inferior al 20% que debe mejorar su regulación y un porcentaje del 6,1% con excelente regulación.

Resultados del análisis de la diferencia entre el estado emocional inicial y el estado posterior a la aplicación de un programa de los movimientos expresivos de estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle" de la ciudad de Ambato, Ecuador durante el periodo académico septiembre 2023 – febrero 2024.

**Tabla 14.**

*Inferencias de los resultados POST Y PRE-INTERVENCIÓN de los factores de los estados de ánimo.*

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>PERCEPCIÓN</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>6,24</b>	<b>±2,03</b>	
<b>COMPRESIÓN 33</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>7,36</b>	<b>±2,03</b>	
<b>REGULACIÓN</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>7,58</b>	<b>±2,02</b>	

Se puede determinar el siguiente análisis del POST y PRE-INTERVENCIÓN en los factores de ánimo observando un cambio positivo comparado con el PRETEST inicial, Con un cambio de orden en los factores, en primer lugar, el factor de Regulación, seguido del factor de compresión y con un cambio no tan elevado el factor de Percepción, evidenciando un drástico en los dos primeros factores y con un puntaje no muy elevado el factor de Percepción.

**Tabla 15.**

*Análisis cruzado entre los niveles de percepción de los periodos PRE y POST-INTERVENCIÓN.*

<b>Nivel de Percepción PRE: intervención</b>	<b>Nivel de percepción POST: intervención</b>		<b>Total</b>
	Debe mejorar su percepción: presta poca atención	Adecuada percepción	
Debe mejorar su percepción: presta poca atención	13	12	<b>25</b>
Adecuada percepción	0	8	<b>8</b>
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>33</b>

En el nivel PRE-INTERVENCIÓN, teníamos 25 que estaban en un nivel que debe mejorar su percepción: presta poca atención, para el periodo POST-INTERVENCIÓN se evidencia que 13 se encuentran en el mismo nivel que debe mejorar su percepción: presta poca atención y 12 elevaron su nivel a una adecuada percepción. En adecuada percepción se encontraban en el nivel PRE-8 los cuales para el periodo POST-INTERVENCIÓN se encontraron en el mismo nivel de una adecuada percepción.

**Tabla 16.**

*Análisis cruzado entre los niveles de comprensión de los periodos PRE y POST-INTERVENCIÓN.*

Nivel de comprensión PRE: intervención	Nivel de comprensión POST: intervención			Total
	Debe mejorar su comprensión	Adecuada comprensión	Excelente comprensión	
Debe mejorar su comprensión	19	11	0	<b>30</b>
Adecuada comprensión	0	2	1	<b>3</b>
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

Se puede mencionar que en los niveles PRE-INTERVENCIÓN, existe un total de 30 los cuales deben mejorar su comprensión, para el periodo POST-INTERVENCIÓN se puede evidenciar que 19 deben mejorar su comprensión y 11 se cambiaron a una adecuada comprensión. En adecuada comprensión para el nivel PRE-2 tienen adecuada comprensión y para el periodo POST-INTERVENCIÓN, uno se cambió a excelente comprensión.

**Tabla 17.**

*Análisis cruzado entre los niveles de regulación de los periodos PRE y POST-INTERVENCIÓN.*

<b>Nivel de Regulación PRE: intervención</b>	<b>Nivel de Regulación POST: intervención</b>			<b>Total</b>
	Debe mejorar su regulación	Adecuada regulación	Excelente regulación	
Debe mejorar su regulación	6	16	0	<b>22</b>
Adecuada regulación	0	9	2	<b>11</b>
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>33</b>

Y para los niveles de PRE-INTERVENCIÓN, se pudo verificar un total de 22 que debían mejorar la capacidad de regulación, después del POST intervención se evidencio que 6 se quedaron en el mismo nivel, pero 16 elevaron su capacidad a una adecuada regulación. Para la adecuada regulación en el nivel PRE-9, tienen una adecuada regulación y después de la POST intervención 2 elevaron su capacidad a una excelente regulación.

### **3.2 Verificación de hipótesis de estudio**

El proceso de verificación de la hipótesis de estudio planteadas a la investigación, se realizó aplicando la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, con el objetivo de identificar diferencias significativas entre los resultados por periodos de estudio.

**Tabla 18.***Verificación estadística de las hipótesis de estudio.*

<b>Prueba PRE-INTERVENCIÓN</b>	<b>N</b>	<b>PRE-INTERVENCIÓN</b>		<b>POST-INTERVENCIÓN</b>		<b>P</b>
		<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>	
<b>Factores de percepción</b>		18,91	± 5,23	25,15	±5,73	0,000
<b>Factores de comprensión</b>	33	17,85	± 5,01	25,21	±5,45	0,000
<b>Factores de Regulación</b>		20,91	± 4,52	28,48	±5,05	0,000

Tras aplicar la prueba estadística, seleccionada resultó un valor numérico de p menor a 0,05, dando una diferencia en los resultados pre y post intervención, además de ser los resultados de la POST intervención mayor que los de la PRE intervención se puede deducir una hipótesis alternativa que si incide en la variable dependiente.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

La aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación, el análisis de los resultados obtenidos bajo el cumplimiento de los objetivos de estudio, permitieron llegar a las siguientes conclusiones:

- Podemos mencionar que el diagnóstico sobre el estado emocional en los estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica Media, al momento de aplicar la PRE-INTERVENCIÓN con el Test TMMS-24, los factores de estado de ánimo se ordenan según su puntaje: Mayor puntaje el factor de regulación (20,91), le sigue el factor de percepción (18,91), y por último el factor de comprensión (17,85), dando por finalizado la pre-intervención con su porcentaje de estado de ánimo inicial.
- Después de evaluar el estado emocional posterior a la aplicación de un programa de movimientos expresivos de estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica Media, los resultados varían con un cambio positivo en el estado de ánimo de los tres factores correspondientes, elevando su porcentaje de la siguiente manera: Factor de regulación (28,48), siguiendo el factor de comprensión (25,21) y finalizando con el factor de percepción (25,15).
- Para finalizar el análisis entre el estado emocional inicial y el estado posterior a la aplicación de un programa de los movimientos expresivos de estudiantes de Séptimo Año de Educación General Básica Media, se puede evidenciar una diferencia de 7 puntos para el factor de regulación, de percepción y de 8 puntos para el factor de comprensión, demostrando que la aplicación del TEST TMMS-24 tuvo un efecto positivo para el cambio de ánimo en los estudiantes.

## 4.2 RECOMENDACIONES

La ejecución de la investigación y las conclusiones en las cuales se llegó permitieron plantear las siguientes recomendaciones:

- Es necesario un diagnóstico inicial sobre los estados de ánimo al momento de ingresar a un nuevo año lectivo, para así, poder evidenciar problemas emocionales y crear una planificación que ayude a tener una mejor acogida entre institución y estudiante
- Se recomienda una evaluación cada quimestre con los estudiantes para evidenciar si existió un cambio positivo en los estados emocionales de cada uno, así pues, se ayudaría de manera positiva en el desarrollo del estudiante para un mejor aprendizaje no solo en Educación Física sino en las demás materias.
- Es importante un análisis a los estudiantes de manera que ayude con un cambio positivo en la vida de ellos, apartándoles del ocio, ansiedad, depresión, entre otros problemas, buscando la mejor versión de cada uno de ellos y que puedan crecer con valores en ayuda a la sociedad y el bienestar consigo mismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agis, C. (2019). Eficacia de la Activación Conductual para el tratamiento de la depresión. *Facultad de psicología.*, 1-5-6. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23012/1/Agis%2c%20Carolina.pdf>

Alonso, D. A. (2022). danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1174-1176-1778. Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-DanzaYExpresionCorporalComoMateriaCientificaEnElGr-8484564.pdf>

Álvarez, M. L. (2001). La correlación de lo biológico y lo social en el hombre como principio metodológico de las ciencias médicas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552001000700008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552001000700008)

Ancco, V. N. (2019). Convivencia escolar y el estado emocional en niños del sexto grado de educación primaria. *Revista de Investigaciones*, 8(4), 1234-124. Obtenido de <http://revistas.unap.edu.pe/epg/index.php/investigaciones/article/view/1104>

Anglat, M. E.-H. (2015). El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes. *Investigación arbitrada*, 777-778-779. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35643544010.pdf>

Bahamón, P. (2011). El sentido de cuerpo y de movimiento que transita en los escolares de secundaria en el Huila. *El sentido de cuerpo y de movimiento que transita en los escolares de secundaria en el Huila.*, 224-225-226. Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-ElSentidoDeCuerpoYDeMovimientoQueTransitaEnLosEsco-3798847.pdf>

Balcells, M. C. (2002). *Expresión corporal y danza*. Zaragoza: Inde. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i6koXKSGv9QC&oi=fnd&pg=PA5>

&dq=origen+de+la+expresion+corporal&ots=\_jvxXW0bdt&sig=j5i9algVDoy7jsGY5DIIfbB8Czo#v=onepage&q=origen%20de%20la%20expresion%20corporal&f=false

Cantillo, I. A.-C. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1390/139069262012/139069262012.pdf>

Cayón, A. C. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 722-723. Obtenido de [file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-NuevasPosibilidadesYRecursosParaLaEnsenanzaDeLaExp-7243342%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-NuevasPosibilidadesYRecursosParaLaEnsenanzaDeLaExp-7243342%20(7).pdf)

Christian, N. (2020). El baile y el mantenimiento físico mental de las personas de la tercera edad. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30725/1/CHRISTIAN%20DAVID%20N%c3%99%c3%91EZ%20AISABUCHE%20-%201804473377.pdf>

Crespo, J. M. (2021). . Influencia de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioafectivas en educación secundaria. *Movimiento*, 6.

Delgado, G. M. (2020). DELGADO, Gema Monserrate Palma; BRIONES, Marcelo Fabián Barcia. El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 2020, vol. 6, no 3, p. 72-100. *Dominio de las Ciencias*, 3-4-5. Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-ElEstadoEmocionalEnElRendimientoAcademicoDeLosEstu-7467934.pdf>

Eduardo, B. (2012). Emociones. *sociopedia.isa*, 1-2-3-6. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Escobar, M. J. (2005). Del movimiento a la danza en la educación musical. *Educatio siglo XXI*, 126-127-128. Obtenido de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/123/107>

Falcón, A. L. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 22-31. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133/2079>

Farji-Brener, A. (2020). ¿ 18 años no es nada? Una nueva revisión del uso correcto, parcial e incorrecto de los términos ‘hipótesis’ y ‘predicciones’ en ecología. *Ecología Austral*, 393-394. Obtenido de [https://ojs.ecologiaaustral.com.ar/index.php/Ecologia\\_Austral/article/view/1129/619](https://ojs.ecologiaaustral.com.ar/index.php/Ecologia_Austral/article/view/1129/619)

Fox, S. I. (2017). CAPÍTULO 1: Estudio de la función del cuerpo. *Access Medicina*. Obtenido de <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2163&sectionid=162707546>

García Cisneros, P. A. (2020). La inteligencia emocional y su impacto en el desempeño laboral. *Caribeña de Ciencias Sociales*, (marzo), 42-46. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/inteligencia-emocional-laboral.html>

García, J. R. (2021). Actitudes hacia la Expresión Corporal en el ámbito de la asignatura de Educación Física: Un estudio con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 596-597-598. Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaExpresionCorporalEnElAmbitoDeLaAsi-7953243.pdf>

Gómez Andrés, D. P. (2015). Desarrollo neurológico normal del niño. *Pediatr Integral. Regreso a las Bases*, 640.e1-640.e2. Obtenido de [file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/n9-640e1-e7\\_R.Bases\\_Gomez.pdf](file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/n9-640e1-e7_R.Bases_Gomez.pdf)

González, J. A. (2019). El impacto de la psicología en el ámbito educativo. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 544-546.

Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-ElImpactoDeLaPsicologiaEnElAmbitoEducativo-7066864.pdf>

Guerrero, M. (2009). La Expresión Corporal. *Innovación y Experiencias Educativas*, 1-2-3. Obtenido de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_13/AMALIA\\_MORENO\\_2.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/AMALIA_MORENO_2.pdf)

Hernández-Sampieri, R. &. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mcgraw-hill. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n.\\_Rutas\\_cuantitativa\\_\\_cualitativa\\_y\\_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_LAS\\_RUTA.pdf&Expires=](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=)

José Manuel Armada Crespo, M. M. (2020). Influencia de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioafectivas en educación secundaria. *Movimiento*, 2-4-6. Obtenido de <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/104634/59388>

Leyes, J. Y. (2006). Influencia de la música en el rendimiento deportivo. *Apunts. Medicina de l'Esport*,. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658106700287>

Llibre Guerra, J. J. (2018). Determinantes del estado de salud de la población y su influencia en el desarrollo de los trastornos cognitivos. *Revista Cubana de Salud Pública*. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rcsp/2018.v44n1/141-152/es/>

Maitta, I. P. (2018). . Factores que afectan la salud mental. *Caribeña de Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>

Medina Alva, M. D. (Revista Peruana de medicina experimental y salud pública de 2015). Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*,

565-566-567-568-569-570. Obtenido de  
[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rpmesp/v32n3/a22v32n3.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpmesp/v32n3/a22v32n3.pdf)

Mendoza, M. E. (2020). Aprendemos desde el movimiento. *Educación*, 59-60-61. Obtenido de  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2185/2252>

Mills, J. (2020). *La música en la enseñanza básica*. Santiago de Chile: Andrés Bello. Obtenido de  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2odKCP11ygYC&oi=fnd&pg=PA17&dq=la+musica+como+medio+de+ense%C3%B1anza&ots=\\_5QNymKMIB&sig=b4CzxB\\_xoYoaENRsykYDYp4tlnU#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2odKCP11ygYC&oi=fnd&pg=PA17&dq=la+musica+como+medio+de+ense%C3%B1anza&ots=_5QNymKMIB&sig=b4CzxB_xoYoaENRsykYDYp4tlnU#v=onepage&q&f=false)

MSP. (2013). Modelo de atención de salud mental en el marco del modelo MAIS. *Ministerio de Salud Pública del Ecuador*, 6-11-12-13. Obtenido de  
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Modelo-de-Salud-Mental-con-firmas-y-acuerdo.pdf>

MSP. (2021). Modelo de Atención. *Ministerio de Salud Pública*, 29-30-31. Obtenido de  
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Modelo-de-Salud-Mental-con-firmas-y-acuerdo.pdf>

Nazate, k. (2022). La danza y mímica en los valores educativos. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36021/1/EST.%20NAZATE%20PARRAGA%20KAREN%20JULIANA%20%2cTESIS%20FINAL-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>

Obregón, R. R. (2019). Programa Integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre por los estudiantes del primer nivel de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo (ESPOCH). *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 23. Obtenido de

<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1893/1381>

OMS. (2022). Informe mundial. *Organización Mundial de la Salud*, 1-2-3. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

OPS. (2023). Política para mejorar la salud mental. *Organización Panamericana de la Salud*, 5-13-15. Obtenido de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57236/OPASNMHMH230002\\_spa.pdf?sequence=1](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57236/OPASNMHMH230002_spa.pdf?sequence=1)

Pacheco, N. E. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la Educación*, 74-97.

Pellicer, L. M. (2020). autoconcepto e inteligencia emocional en función de la danza para la expresión lingüístico comunicativa y artística. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 8(2), 153-160. Obtenido de <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/1319/920>

Ramos, B. L. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27-28-29-30. Obtenido de [file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-LaMusicaComoRecursoDidacticoEnEducacionFisica-2282442%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-LaMusicaComoRecursoDidacticoEnEducacionFisica-2282442%20(2).pdf)

Sánchez, I. G. (2020). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 19-20-21. Obtenido de <file:///C:/Users/CLIENTE/Downloads/Dialnet-ExpresionCorporalUnaPracticaDeIntervencionQuePermi-4135190.pdf>

Ventura, T. C. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),

269-282.

Obtenido

de

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/349856003029.pdf>

Ximena, C. R. (2018). La Salud Mental, un verdadero problema de salud pública. *Mental Health, a true public health problem*, 1. Obtenido de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rcslibre/article/view/4985/4378>

Zarate, J. F. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana. *PsiqueMag*, 9(2), 60-68. Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/219>

## ANEXO 1.

### CARTA COMPROMISO

### ANEXO 3 CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 6 de octubre 2023

Doctor  
Marcelo Núñez  
Presidente de la Unidad de Titulación  
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Presente

Mg. Silvana Marilú Meléndez Ibarra en mi calidad de Rectora de la **Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle"**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del **TRABAJO DE TITULACIÓN** bajo el Tema: **"MOVIMIENTOS EXPRESIVOS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"** propuesto por el estudiante **MORENO TAPIA ALEX DANIEL**, portador de la Cédula de Ciudadanía **0504616400**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

  
Mg. Silvana Marilú Meléndez Ibarra  
C.C: 0201651650  
TEL. CON: 2841007  
TEL. CEL: 0992886527  
CORREO ELECTRÓNICO: silvanamelendezambjlm@gmail.com



**ANEXO 2.****PRUEBA DEL TEST TMMS-24**

1.Nada de acuerdo	2.Algo de acuerdo	3.Bastante de acuerdo	4.Muy de acuerdo	5.Totalmente de acuerdo
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------	-------------------------

N°	Afirmaciones	1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a los sentimientos					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente					
7	A menudo pienso en mis sentimientos					
8	Presto mucha atención a como me siento					

9	Tengo claro mis sentimientos					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11	Casi siempre sé cómo me siento					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14	Siempre puedo decir cómo me siento					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal					

21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme					
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo					

**ANEXO 3.****TABLA DE BAREMOS**

<b>Nivel</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>Percepción</b>	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36
<b>Comprensión</b>	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35
<b>Regulación</b>	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

#### **ANEXO 4.**

### **INTERVENCIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA "LA SALLE"**

Intervención y aplicación del PRE-TEST TMMS-24.



Calentamiento de movilidades articulares y realización de un baile.



Juego a través de la música con el tema "congelados".



Realización de una coreografía y aplicación del POST-TEST TMMS-24.



## ANEXO 5.

### PROPUESTA

<b>Fundamentación Teórica:</b>	Los movimientos expresivos se emplearon como un mecanismo analítico en las emociones que permita diagnosticar las actitudes y manera de comportarse de cada persona, por ello es necesario conocer a los estudiantes y captar sus intenciones al momento de practicar la actividad para basarnos en una planificación que adopte el niño con su capacidad intelectual, donde quiera aprender mientras se divierte. Dentro de mi propuesta de intervención hago uso de juegos lúdicos en los movimientos expresivos como bailar mientras suena la música y luego pausa y todos se queden estáticos, los movimientos expresivos ayudan a desenvolver y desarrollar su capacidad socio afectiva con las personas, llegando a ganar confianza y positivismo al momento de participar en una actividad, resolviendo, el ocio, la depresión y la ansiedad, que son factores que afectan a la salud mental de manera significativa.
<b>Objetivo General:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la atención a través de la aplicación de los movimientos expresivos y los juegos lúdicos.</li></ul>
<b>Objetivos Específicos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fundamentar la aplicación de los movimientos expresivos como estrategia para mejorar la atención y actitud de los estudiantes</li><li>• Seleccionar los recursos necesarios para ser aplicados a través de los movimientos expresivos en las clases de Educación Física</li><li>• Aplicar la propuesta y evaluar su efectividad mediante movimientos expresivos.</li></ul>

**ANEXOS 6.****PLANIFICACIONES**

<b>PLANIFICACION TOTAL DE LAS 8 SEMANAS DE INTERVENCIÓN</b>					
<b>DATOS INFORMATIVOS:</b>					
<b>Docente:</b>	Moreno Tapia Alex Daniel	<b>Área:</b>	Educación Física	<b>Asignatura:</b>	Educación Física
<b>Año:</b>	Séptimo	<b>Paralelo:</b>	C	<b>Numero de Semanas:</b>	8
<b>SEMANA 1</b>					
<b>DESCRIPCIÓN DE LA CLASE</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>		<b>TIEMPO</b>	
Conocer los datos de cada estudiante para la elaboración del test con su respectiva explicación y el objetivo al que se quiere llegar, en este caso, el estado emocional.	Toma de medidas antropométricas de Peso, Talla y Edad. A cada estudiante del Séptimo Año paralelo "C".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta métrica</li> <li>• Esferos</li> <li>• Balanza</li> <li>• Computadora</li> <li>• Cuaderno</li> </ul>		40 minutos.	
<b>SEMANA 2</b>					
Realizar la evaluación del PRETEST con los estudiantes y dar a conocer las respectivas preguntas del TMMS-24.	Determinar el estado emocional inicial, mediante el TEST TMMS-24 antes de aplicar la intervención a los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de evaluación</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Engrampadora</li> <li>• Marcador</li> </ul>		40 minutos.	
<b>SEMANA 3</b>					

<p>Saludo, dar a conocer el tema que se va a impartir en clase y un breve calentamiento de movilidad articular. Realizar un juego de adivinar el animal mediante los movimientos gestuales.</p>	<p>Conocer a los estudiantes con problemas de expresión y recelo al momento de participar con sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcador</li> <li>• Patio de la institución</li> <li>• Papel</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>
<b>SEMANA 4</b>			
<p>Saludo, calentamiento de movilidad articular. Formar línea de 4 estudiantes a una distancia de dos metros, luego un pequeño baile compuesto por tres géneros: bachata, electrónica y reggaetón.</p>	<p>Descubrir la música que les guste en el baile, donde identificara la actitud y forma de expresarse con la actitud de cada estudiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Flash</li> <li>• silbato</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>
<b>SEMANA 5</b>			
<p>Saludo, calentamiento de movilidad articular por medio de un juego "las encantadas" y proceder a realizar un repaso de una pequeña coreografía con diferentes géneros musicales como la bachata, electrónica y reggaetón en pequeños grupos.</p>	<p>Conocer los diferentes estados emocionales (tristeza-alegría-enojo, etc.) al momento de practicar una coreografía de un género musical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Patio de la institución</li> <li>• Papel</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Silbato</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>
<b>SEMANA 6</b>			
<p>Saludo, Calentamiento de movilidad articular y participación de los diferentes grupos en la</p>	<p>Verificar la postura, actitud y manera de desenvolverse al momento de la participación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Papel</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Patio de la institución</li> <li>• Silbato</li> </ul>	<p>40 minutos.</p>

coreografía de los distintos géneros musicales.	coreográfica con el género musical.		
<b>SEMANA 7</b>			
Saludo, calentamiento por medio de un juego denominado "Congelados" después, formación de línea de 4 estudiantes y proceder a realizar una pequeña coreografía con otro género musical, denominado salsa	Mediante un género musical rápido verificar la manera de seguir el ritmo y la atención prestada para memorizarse los movimientos y demostrarlos en la práctica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Música</li> <li>• Patio de la institución</li> <li>• Silbato</li> </ul>	40 minutos.
<b>SEMANA 8</b>			
Saludo, Dar a conocer la toma del POST Test TMMS-24. Y al final una pequeña participación dinámica en el patio de la institución.	Determinar el estado emocional final del test por medio de la evaluación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Marcador</li> <li>• Silbato</li> </ul>	40 minutos.

**UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA "LA SALLE"**



**PLANIFICACIÓN**

**DATOS INFORMATIVOS.**

<b>Docente:</b> Alex Moreno	<b>Curso:</b> Séptimo	<b>Paralelo:</b> "C"	<b>Número de estudiantes:</b> 33	<b>Numero de periodos:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Tema:</b>	<p align="center">Bloque curricular 3</p> <p align="center">Prácticas corporales expresivo-comunicativas.</p>				
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	<p>O.EF.3.1. Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.</p> <p>O.EF.3.3. Reconocer la influencia de sus experiencias previas en su dominio motor, y trabajar para alcanzar el mejor rendimiento posible en relación con la práctica corporal que elijan.</p> <p>O.EF.3.5. Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros.</p> <p>O.EF.3.6. Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.</p>				
<b>Eje transversal:</b>	<p>La interculturalidad</p> <p>La formación de una ciudadanía democrática</p> <p>La protección del medio ambiente</p> <p>El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes</p>				

<b>DESTREZAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES METODOLÓGICAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>EF.3.5.1. Identificar y analizar la influencia de mis experiencias corporales y lo que me generan emocionalmente (deseo, miedo, entusiasmo, frustración, disposición, interés, entre otros) en la construcción de mis posibilidades de participación y elección de diferentes prácticas corporales.</p> <p>EF.3.5.2. Reconocer y analizar las</p>	<p>Calentamientos , primero después mediante juegos para que los estudiantes no estén atados al mismo calentamiento.</p> <p>Realizar pequeños bailes en disposición a los diferentes géneros musicales (reggaetón, bachata, electrónica, salsa), con pequeños grupos para la realización de coreografías dependiendo el género musical que les haya tocado.</p>	<p>Semana 1</p> <p>Para empezar, se realizará un calentamiento que consta de movilidades articulares, esto se realizará en línea de cuatro estudiantes uno detrás de otro. Para dicho ejercicio se utilizará un tiempo de 5 a 7 minutos, después se pasará a las indicaciones de la actividad, en este caso, realizar un baile de acuerdo a los géneros musicales con todos los estudiantes, una vez observado se procederá a dividir en pequeños grupos para que sean libres de elegir el género musical. No obstante, deberán elegir solo uno y no se podrá</p>	<p>Hojas</p> <p>Lápiz</p> <p>Parlante</p> <p>Flash</p> <p>Patio de la institución</p> <p>Silbato</p> <p>Reloj</p>	<p>I.EF.3.1.1. Participa en juegos creados y de otras regiones de manera colectiva, segura y democrática, reconociéndolos como producciones culturales con influencia en su identidad corporal. (J.1.)</p> <p>I.EF.3.1.2. Reconoce las características, objetivos y proveniencias de diferentes juegos y elige participar o jugar en ellos, acordando reglas y pautas de trabajo colectivo</p>	<p>Computadora.</p> <p>Hojas impresas con las preguntas.</p> <p>Esferos.</p>

<p>representaciones propias y del entorno social acerca del propio desempeño y de las diferentes prácticas corporales, identificando los efectos que producen las etiquetas sociales (hábil-inhábil, bueno-malo, femenino-masculino, entre otras) en mi identidad corporal y en la de las demás personas.</p> <p>EF.3.5.3. Identificar y valorar la necesidad de generar espacios de confianza que habiliten la construcción de identidades colectivas, para facilitar el aprendizaje de</p>	<p>Dar un tiempo para que puedan lavarse las manos e ir al baño.</p>	<p>repetir, se les otorgará un tiempo determinado para que puedan repasar y se pueda presentar una coreografía con cada grupo dividido.</p> <p>Semana 2.</p> <p>Después de las coreografías representadas se iniciará con calentamientos lúdicos, es decir, se utilizará un pequeño juego para el calentamiento, en este caso, el gato y el ratón y congelados, después para dicha actividad se realizará la intervención de cada grupo con su género musical, para poder ver su estado de ánimo al momento de dicha representación y constar como evaluación para saber su nivel de rendimiento académico.</p> <p>Semana 3.</p>		<p>seguras. (J.1., I.4.)</p> <p>I.EF.3.4.1. Construye composiciones expresivo-comunicativas individuales y colectivas de manera segura y colaborativa, utilizando y compartiendo con sus pares diferentes recursos (emociones, sensaciones, estados de ánimo, movimientos, experiencias previas, otros), ajustándolos rítmicamente (al ritmo musical y de pares) durante la interpretación de mensajes y/o historias reales o ficticias. (I.3., S.4.) I.EF.3.4.2. Participa y presenta ante diferentes públicos</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>diferentes prácticas corporales.</p> <p>EF.3.5.4.</p> <p>Reconocer las facilidades y dificultades (motoras, cognitivas, sociales, entre otras) propias, para construir individual o colectivamente mis maneras de resolver las prácticas corporales.</p>		<p>Después de la evaluación de calentamiento con la música y pausa como motivación, se realizará una coreografía general de un género musical específico, en este caso se escogió a la salsa, se dará la demostración con los estudiantes y deben poder dramatizarla, se buscará la manera de captar un baile, el carácter y la actitud, siendo la participación final de los estudiantes para que tengan claro sus emociones mediante juegos, coreografías, bailes y dinámicas.</p> <p>Semana 4</p> <p>Se procederá a realizar un pequeño juego para el calentamiento, utilizar como base los movimientos expresivos, como dramatizaciones, mímicas, baile, entre otras, haciendo uso de un determinado tiempo para que</p>		<p>manifestaciones expresivo-comunicativas de la propia región y de otras, reconociendo el objetivo de las mismas y valorando su aporte cultural a la riqueza nacional. (J.1., S.2.)</p>	
---	--	--	--	--	--

		puedan perder los nervios y no se estresen con el baile, dando un tiempo determinado para que puedan beber agua e ir al baño.			
Elaborado:					
Docente: Alex Daniel Moreno Tapia					

## ANEXO 6.

**Tabla 1. Objetivo 1**

<b>Estadísticos descriptivos</b>						
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar	
Presto mucha atención a los sentimientos	33	1	4	2,36	1,11	
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	33	1	4	2,42	1,28	
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	33	1	4	1,91	1,04	
Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	33	1	4	2,52	1,12	

---

Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	33	1	4	2,33	1,22
Pienso en mi estado de ánimo constantemente	33	1	4	2,61	1,14
A menudo pienso en mis sentimientos	33	1	4	2,15	1,06
Presto mucha atención a como me siento	33	1	4	2,61	1,25
Tengo claro mis sentimientos	33	1	4	2,33	1,08
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	33	1	4	2,18	1,13
Casi siempre sé cómo me siento	33	1	4	2,39	1,06
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	33	1	4	2,36	1,09
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	33	1	4	2,21	1,14
Siempre puedo decir cómo me siento	33	1	4	1,88	0,99
A veces puedo decir cuáles son mis emociones	33	1	4	2,12	1,02

---

---

Puedo llegar a comprender mis sentimientos	33	1	4	2,36	1,11
Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	33	1	4	2,52	1,10
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	33	1	4	2,61	1,14
Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	33	1	4	2,15	1,12
Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	33	1	4	2,64	1,22
Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	33	1	4	2,42	1,06
Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	33	1	4	2,79	1,02
Tengo mucha energía cuando me siento feliz	33	1	4	3,24	0,94
Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	33	1	4	2,55	1,17
<hr/>					
N válido (por lista)	33				
<hr/>					

**ANEXO 7.****Tabla 2. Objetivo 2**

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Presto mucha atención a los sentimientos	33	2	5	3,30	1,19
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	33	1	5	3,24	1,41
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	33	1	5	2,67	1,27
Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	33	1	5	3,36	1,14
Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	33	1	5	2,91	1,51
Pienso en mi estado de ánimo constantemente	33	2	5	3,55	1,20
A menudo pienso en mis sentimientos	33	1	5	2,79	1,24

---

Presto mucha atención a como me siento	33	1	5	3,33	1,36
Tengo claro mis sentimientos	33	1	5	3,58	1,30
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	33	1	5	2,79	1,19
Casi siempre sé cómo me siento	33	1	5	3,36	1,32
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	33	1	5	3,09	1,31
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	33	1	5	3,24	1,37
Siempre puedo decir cómo me siento	33	1	5	2,79	1,39
A veces puedo decir cuáles son mis emociones	33	1	5	2,97	1,16
Puedo llegar a comprender mis sentimientos	33	1	5	3,39	1,17

---

---

Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	33	1	5	3,39	1,17
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	33	1	5	3,58	1,37
Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	33	1	5	3,18	1,33
Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	33	1	5	3,45	1,37
Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	33	1	5	3,33	1,29
Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	33	1	5	3,73	1,26
Tengo mucha energía cuando me siento feliz	33	2	5	4,24	0,97

---

---

Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	33	1	5	3,58	1,39
--	----	---	---	------	------

---

N válido (por lista)	33
-------------------------	----

---