



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:

**LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA
SUPERIOR**

AUTOR: Viteri Bejarano Hernán Gonzalo.

TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

Ambato - Ecuador

2026

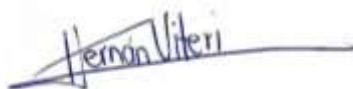
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**, con cédula de ciudadanía **1802723161** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA SUPERIOR”** desarrollado por el estudiante **VITERI BEJARANO HERNAN GONZALO**, 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.

.....
LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG
C.C. 1802723161

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, 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.



.....
VITERI BEJARANO HERNAN GONZALO
C.C. 18050350248

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA SUPERIOR”**, presentado por el señor **VITERI BEJARANO HERNAN GONZALO**, 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. Jiménez Ruiz Luis Alfredo, Mg.

C.C. 1803394467

Miembro de Comisión Calificadora

.....

Lic. Moposita Caillamara Fredy Geovanny, Mg.

C.C. 1713489787

Miembro de Comisión Calificadora

DEDICACIÓN

La presente investigación va dedicada a mi familia, a mis padres Daniel Viteri y Silvia Bejarano quienes han sido mi apoyo principal en la carrera y por supuesto mi motor para salir adelante y ser un excelente ser humano en la vida, de igual manera a mis hermanos quienes han estado apoyándome día a día dándome palabras de aliento y ánimo para seguir adelante con la universidad.

A mis primos, tías y sobre todo a mi Abuelita Martha y abuelito Hernán quienes siempre quisieron que estudie y tenga mi título de tercer nivel. A mis amigos de la carrera que han estado para mí en todo momento y a mis amigos del baile quienes me han dado un apoyo incondicional.

De igual manera a mis maestros quienes me han llenado de conocimientos, me han inculcado valores y me han dado consejos importantes para ser un mejor profesional.

Hernán.

AGRADECIMIENTO

Primero agradecer a Dios por siempre tenerme a mí y a mi familia con salud para poder llegar hasta esta etapa de culminación.

De igual manera a mis Padres que en esta etapa sacrificaron muchas cosas para poder estudiar y tener un buen rendimiento estudiantil.

De igual manera a mis compañeros, pero sobre todo a Richard Sánchez, Diego Eugenio y David Vela quienes fueron con quienes compartí risas, lloros, frustraciones y felicidad durante toda la carrera.

Claramente también agradecer a la Universidad y sus docentes quienes me han enseñado de una manera divertida los conocimientos que ahora los pondré en práctica.

Hernán.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICACIÓN	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO- 1.....	1
MARCO TEÓRICO	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
1.2 Objetivos	19
Objetivo General	19
Objetivo Específico 1:	19
Objetivo Específico 2:	19
Objetivo específico 3:.....	19
CAPÍTULO II.....	20
METODOLOGÍA.....	20
2.1 Materiales	20
2.1.1. Materiales Tecnológicos.....	20
2.1.2. Materiales Didácticos	20
2.1.3. Software o Herramientas Tecnológicas	20
2.1.4. Instrumento de Medición: Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA).....	21
2.2 Métodos	21

2.2.1. Diseño de Investigación.....	21
2.2.2. Métodos de Investigación.....	22
2.2.3. Población y Muestra.....	23
2.2.4. Técnicas e Instrumentos de Investigación	24
2.2.5. Procedimientos	25
2.2.6. Análisis Estadístico de los Resultados.....	27
2.2.7. Consideraciones Éticas.....	28
2.2.8. Planteamiento de Hipótesis	28
CAPÍTULO III	29
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
3.1 Análisis y discusión de los resultados	29
3.2 Verificación de hipótesis	38
CAPÍTULO IV	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
4.1 Conclusiones.....	40
4.2 Recomendaciones	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio.	23
Tabla 2. Baremos de categorización en niveles de la escala EVEA.....	25
Tabla 3. Planificación semanal de intervenciones	26
Tabla 4. Puntajes del diagnóstico inicial de la escala de EVEA en la muestra estudiada.	29
Tabla 5. Puntajes del diagnóstico inicial por estados de ánimo en la muestra de estudio.	30
Tabla 6. Niveles de estados de ánimo de ansiedad pre en la muestra de estudio.	31
Tabla 7. Niveles de estados de ánimo de ira y hostilidad pre en la muestra de estudio.	31
Tabla 8. Niveles de estados de ánimo de depresión pre en la muestra de estudio.....	31
Tabla 9. Niveles de estados de ánimo de alegría pre en la muestra de estudio.	32
Tabla 10. Puntajes finales de la escala de EVEA en la muestra estudiada.....	32
Tabla 11. Puntajes por estados de ánimo en la muestra de estudio después de las intervenciones.....	34
Tabla 12. Niveles de estados de ánimo de ansiedad post en la muestra de estudio....	34
Tabla 13. Niveles de estados de ánimo de ira y hostilidad post en la muestra de estudio.	34
Tabla 14. Niveles de estados de ánimo de depresión post en la muestra de estudio. 35	
Tabla 15. Niveles de estados de alegría post en la muestra de estudio.....	35
Tabla 16. Diferencia de puntajes de criterio del test EVEA entre la etapa pre y post a la intervención.	36

Tabla 17. Análisis cruzado entre los niveles de ansiedad etapa pre y post a la intervención.	36
Tabla 18. Análisis cruzado entre los niveles de ira y hostilidad etapa pre y post a la intervención.	37
Tabla 19. Análisis cruzado entre los niveles de depresión etapa pre y post a la intervención.	37
Tabla 20. Análisis cruzado entre los niveles de alegría etapa pre y post a la intervención.	38
Tabla 21. Análisis estadístico de comprobación de hipótesis.....	39

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
TEMA: LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA SUPERIOR
AUTOR: VITERI BEJARANO HERNAN GONZALO
TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio tuvo como finalidad analizar el efecto de un programa basado en la danza urbana sobre los estados de ánimo de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Jerusalén” durante el periodo septiembre 2025 – enero 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental con un solo grupo, conformado por 12 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) antes y después de la intervención. El programa se ejecutó durante ocho semanas, desarrollando actividades progresivas de danza urbana orientadas a la expresión corporal, la coordinación rítmica y la participación activa. Los resultados del pretest mostraron que los estudiantes presentaban un estado emocional heterogéneo, con niveles moderados en ansiedad, ira–hostilidad y depresión–tristeza, mientras que la alegría registró puntajes más elevados. Tras la intervención, los puntajes del post test evidenciaron una disminución en las emociones negativas y un incremento significativo en la alegría, dimensión que alcanzó niveles altos en la totalidad de los participantes. El análisis estadístico confirmó que únicamente el cambio en la alegría fue significativo, aunque las demás dimensiones también presentaron mejoras descriptivas respecto a la etapa inicial. Estos hallazgos indican que la implementación de actividades de danza urbana contribuyó al fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes, especialmente al potenciar emociones positivas y promover un ambiente escolar más favorable. El estudio demuestra que la danza urbana puede constituirse en una estrategia pedagógica efectiva para apoyar el desarrollo socioemocional en contextos educativos.

Palabras Clave: danza urbana, estado de ánimo, intervención, emociones, educación.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
THEME: LA DANZA URBANA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BÁSICA SUPERIOR
AUTHOR: HERNAN GONZALO VITERI BEJARANO
TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the effect of an urban dance-based program on the mood states of upper basic education students at Unidad Educativa “Jerusalén” during the academic period September 2025 – January 2026. The research followed a quantitative approach and a pre-experimental design with a single-group structure composed of 12 students. The Mood Assessment Scale (EVEA) was applied before and after the intervention to measure four emotional dimensions: anxiety, anger–hostility, depression–sadness, and joy. The intervention was carried out over eight weeks and consisted of progressive urban dance activities that fostered rhythmic coordination, body expression, and active engagement. Pretest results showed that students exhibited heterogeneous emotional profiles, with moderate levels of anxiety, anger–hostility, and depression–sadness, while joy registered comparatively higher scores. After the intervention, posttest results indicated reductions in negative emotions and a considerable increase in joy, which reached high levels for all participants. Statistical analysis revealed that the change in joy was the only dimension that reached statistical significance, although the remaining emotions also showed descriptive improvements. These findings suggest that the implementation of urban dance activities contributed to enhancing students’ emotional well-being, especially by strengthening positive emotions and promoting a more supportive classroom environment. Overall, the study demonstrates that urban dance can serve as an effective pedagogical strategy to support socio-emotional development within educational settings.

Keywords: urban dance, mood states, intervention, emotions, education.

CAPÍTULO- 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La danza urbana ha emergido como una herramienta pedagógica dinámica dentro del ámbito educativo, especialmente en la formación integral de los estudiantes de Educación General Básica Superior. Este tipo de danza, caracterizada por su energía, creatividad y conexión con la cultura juvenil, va más allá de ser una simple expresión artística; se convierte en un medio que favorece la interacción social, la autoexpresión y la regulación emocional. Con la ayuda de movimientos rítmicos y coreografías las cuales se realizan de forma grupal los estudiantes encuentran un espacio donde pueden liberar estrés, sentirse mejor y aumentar su confianza, esto se diferencia de otras actividades físicas que da privilegio al rendimiento y a la competencia. En cambio la danza urbana siempre se interesa en la participación de todos, el disfrute y la conexión emocional, es por eso que según varios estudios han analizado cómo la danza urbana influye en el bienestar emocional y psicológico de los niños y jóvenes, mostrando que puede mejorar su estado de ánimo y ayudar a crear un ambiente escolar positivo.

Según Valdés et al. (2022) mencionan que la práctica de la danza urbana genera efectos significativos en el desarrollo psicosocial y expresivo de los jóvenes. Su estudio, realizado con 52 danzantes de la Escuela de Bailes Urbanos “Fresas con Nata” de Valladolid, con edades entre 12 y 25 años, tuvo como objetivo identificar los beneficios físicos, psicológicos y sociales de esta disciplina mediante cuestionarios de preguntas abiertas y entrevistas en grupos de discusión. Los resultados mostraron que los participantes sintieron una mejora en su autoestima, en sus relaciones con otras personas y en cómo manejan sus emociones. También dijeron que la danza urbana les ayuda a liberar lo que sienten y a expresar sus emociones, lo que les permite enfrentar mejor sus problemas diarios. Al mismo tiempo, esta práctica fortalece su identidad personal y su sentido de pertenencia a su cultura. Por eso, los autores concluyeron que

este tipo de danza funciona como un medio de socialización que aporta al bienestar general y a la formación de valores en los jóvenes que la practican.

Como complemento al estudio anterior de Gordillo (2023) explica que la danza urbana es una forma de arte que usa la coordinación y la expresión corporal para expresar emociones por medio del movimiento, ya que utiliza una revisión de estudios realizada con la guía PRISMA, donde el autor analizó investigaciones de los últimos años y encontró que la coordinación ayuda a que los bailarines se muevan juntos y de manera segura, mientras que la expresión corporal permite transmitir sentimientos y fortalecer su identidad artística. Los resultados mostraron que estos dos aspectos son interdependientes y fundamentales para la técnica y el bienestar emocional de los bailarines. En conclusión, Gordillo destacó que la práctica constante de la danza urbana mejora la salud física y mental, fortalece la autoestima y fomenta la inclusión social, consolidándola como una forma de arte significativa y transformadora.

Por su parte Herguedas y Díez (2021) destacaron el valor educativo de la danza urbana dentro del currículo escolar, al favorecer aprendizajes motrices, artísticos, cognitivos y socioafectivos. Su investigación explico una experiencia de enseñanza con estudiantes de primaria para comprobar si estas actividades generaban emociones positivas. Al aplicarlo se observó que los alumnos disfrutaron mucho y experimentaron un buen estado emocional. Los autores concluyeron que la danza urbana, especialmente el Hip-Hop, es una herramienta educativa moderna que promueve la expresión corporal y emocional, además fortalece la motivación y la conexión de los estudiantes con el aprendizaje.

De la misma manera, Gállego et al. (2020) abordaron la danza como un medio eficaz para el desarrollo emocional, destacando su conexión entre cuerpo y mente. Su estudio, realizado con seis jóvenes de entre 13 y 16 años en una asociación de Sant Feliu de Codines, tuvo como objetivo analizar la importancia de la educación emocional en los distintos niveles educativos y diseñar nuevas herramientas para trabajar las emociones mediante la danza. A través de cuestionarios aplicados antes y después de las sesiones y del uso del test POMS, los resultados evidenciaron que la práctica dancística favoreció la conciencia corporal, el reconocimiento y la expresión de emociones. Los autores concluyeron que la danza constituye una estrategia

pedagógica efectiva para fomentar la educación emocional, logrando un impacto positivo en el bienestar y la gestión afectiva de los jóvenes participantes.

Finalmente, Roca y García (2024) indicaron que la danza, al ser una actividad física con movimientos rítmicos y diferentes secuencias del cuerpo, es un medio efectivo para manifestar emociones y optimizar el bienestar psicológico. A través de una revisión de estudios científicos, los autores mostraron que practicar danza trae beneficios para personas de diferentes edades y culturas, generando efectos positivos tanto a corto como a largo plazo. Además, señalaron que la danza consciente favorece la percepción de las emociones, mejora el estado de ánimo y promueve emociones positivas como felicidad, inspiración y orgullo, contribuyendo al desarrollo personal y la resiliencia, al mismo tiempo que reduce la experiencia de emociones negativas en adolescentes y adultos.

1.1.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Variable Independiente

Actividades Corporales y Expresivas

Las actividades corporales y expresivas constituyen medios fundamentales para la manifestación de la creatividad, la comunicación y la interacción social. Estas actividades ayudan a que las personas desarrollen habilidades físicas, mentales y emocionales por medio del movimiento y la expresión artística. Además, ayudan a fomentar la socialización y el bienestar personal, dentro del contexto de la Danza Urbana se la considera como una práctica que mezcla expresión corporal, música y técnica, ofreciendo así oportunidades de aprendizaje y disfrute en espacios educativos y recreativos.

De acuerdo con Campomar y Mora (2022) las actividades corporales y expresivas son prácticas que utilizan al cuerpo y el movimiento para poder transmitir mensajes, emociones, sensaciones, estados de ánimo e historias, donde se incluyen elementos como la danza, mímica, actuación y expresión gestual.

Existen diversos tipos de actividades corporales de expresión, las cuales implican las formas más frecuentes y efectivas en las cuales nos comunicamos, desde

los gestos que hacemos hasta la forma en que bailamos cuando suena una canción que nos gusta. Todos esos movimientos corresponden a actividades corporales y expresivas ya que cada una de ellas tiene un fin comunicativo (Delgado, 2021). Dichas actividades incluyen:

Expresión Facial

La expresión facial se refiere al uso del rostro para manifestar emociones y sentimientos. A través de los movimientos y gestos faciales, podemos comunicar lo que sentimos o pensamos, así como interpretar el estado emocional de otras personas en un momento específico. Una característica distintiva de esta expresión corporal es su espontaneidad, apareciendo de manera inmediata como reacción a diferentes estímulos.

Gestos

A diferencia de la expresión facial, los gestos implican el uso de otras partes del cuerpo para comunicar algo. Rascarse la cabeza al dudar, colocar el dedo índice sobre los labios para indicar silencio o apoyar la mano en la barbilla cuando se está aburrido son ejemplos típicos. Los gestos son un componente esencial de la comunicación no verbal.

Expresión Teatral

El teatro combina creatividad y expresión corporal para transmitir emociones y sentimientos. Los actores utilizan todo su cuerpo para comunicar ideas, logrando que la audiencia perciba el mensaje de manera directa y efectiva. La experiencia presencial permite una percepción más clara de la comunicación no verbal, lo que subraya su relevancia tanto en las artes escénicas como en la vida cotidiana

Pantomima

La pantomima es una modalidad de expresión corporal que se basa únicamente en los gestos para comunicar un mensaje. Este tipo de expresión se encuentra en actividades recreativas como adivinar películas mediante mímicas y en obras teatrales donde los movimientos corporales cuentan la historia sin necesidad de palabras.

Danza

Bailar representa una forma de expresión corporal vinculada al ritmo y la música, que refleja la personalidad y las emociones de cada individuo. Como afirmó la reconocida bailarina Martha Graham, “la danza es el lenguaje oculto del alma”, destacando su capacidad para comunicar sentimientos de manera natural y profunda.

Educación Física

En el ámbito académico, la educación física constituye otra forma de expresión corporal que, además de promover la salud y la práctica deportiva, contribuye al desarrollo del lenguaje corporal y las habilidades de comunicación interpersonal desde la infancia. Las instituciones valoran estas competencias para fomentar relaciones sociales duraderas y de calidad entre los estudiantes.

Expresión Corporal

La expresión corporal “es una forma de comunicar emociones y sentimientos a través del movimiento del cuerpo” (Gordillo, 2023, p. 110). Las dimensiones de la expresión corporal comprenden tres aspectos principales: la dimensión expresiva, que se relaciona con la manifestación de los sentimientos y del mundo interno de la persona; la dimensión comunicativa, que se refiere a la forma en que deseamos transmitir mensajes y a los métodos que utilizamos para hacerlo; y la dimensión creativa, que implica explorar los recursos personales con el fin de generar respuestas que reflejen seguridad y espontaneidad (Silva & Miraflores, 2025).

Según Solórzano y Zamora (2023) la expresión corporal la podemos entender como un conjunto de actividades donde se enriquecen todo el proceso educativo, teniendo como objetivo principal que los niños y niñas participen activamente en experiencias que unan el conocimiento con el movimiento, desarrollando el control y dominio de su cuerpo. Además, la expresión corporal es una parte esencial del área de Educación Física, ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante. Esta práctica contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoestima, la mejora de las relaciones interpersonales y la vinculación con otras áreas del currículo escolar. Los bloques de contenido, entre ellos el relacionado con la expresión corporal, deben

abordarse de manera completa y articulada, con el fin de que la Educación Física potencie no solo las capacidades motrices, sino también los aspectos cognitivos, emocionales y sociales del individuo (Lafuente, 2022).

La expresión corporal contribuye a cumplir varios objetivos educativos. Entre ellos están diferentes aspectos como el desarrollo de la creatividad y la imaginación, y la valoración del cuerpo y del movimiento como formas de expresar emociones y sentimientos. También permite reconocer que el cuerpo puede usarse para crear arte y para mostrar aspectos de la cultura. Además, mejora todas las habilidades sociales a través de la comunicación corporal y enseña a respetar las expresiones y producciones de los demás. En este contexto, resulta pertinente resaltar la influencia de la psicomotricidad, ya que la expresión corporal se sustenta en el cuerpo, el gesto y el movimiento como vehículos fundamentales para el aprendizaje y la comunicación (Montes & López, 2024).

Actividades Artísticas y Recreativas

Las actividades artísticas y creativas se entienden como el conjunto de actividades realizadas de manera libre y voluntaria durante el tiempo disponible fuera de las obligaciones cotidianas. Estas prácticas generan satisfacción personal, bienestar emocional y ayudan al desarrollo integral de la persona. Integran la creatividad, el juego y la parte estética, y al mismo tiempo ofrecen espacios de aprendizaje, diversión y crecimiento personal.

Según su tipo, la recreación puede dividirse en varias categorías: la física, la artística, las artes plásticas, el teatro y la música. Asimismo, existen otras formas como la educativa, que implica la participación en talleres o congresos; la de voluntariado, orientada a la ayuda comunitaria o ambiental; la turística, centrada en paseos o recorridos; y la espiritual, que engloba actividades de conexión interior o con la naturaleza (Romero, 2021).

Beneficios de las Actividades Artísticas y Recreativas

Según Quintero et al. (2023), las actividades lúdicas y recreativas representan un medio fundamental para el desarrollo integral del ser humano, ya que combinan el

disfrute con el aprendizaje y la socialización. Entre sus principales beneficios se destacan los siguientes:

Promoción del Bienestar Físico y Mental. La práctica de actividades como el deporte, la danza, la música o los juegos de mesa favorece la liberación de tensiones y el manejo del estrés. Durante la actividad física, el organismo libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y contribuyen a reducir la ansiedad y los síntomas de depresión, fortaleciendo así la salud emocional y corporal.

Estimulación del Aprendizaje. Además de servir para entretener en la forma que estas actividades ayudan a mejorar las funciones cognitivas. Por ejemplo, los juegos de estrategia fortalecen la toma de decisiones, la memoria y la capacidad para resolver problemas, las actividades artísticas como pintar, cantar o tocar un instrumento ayudan a estimular la creatividad, imaginación y expresión personal.

Desarrollo de Habilidades Sociales. Son habilidades las cuales nos ayuda a participar en varias actividades de grupo o en equipo que fomenta la convivencia, empatía, cooperación y una comunicación, todo esto a través del trabajo en equipo y las dinámicas colaborativas.

Fomento de la Inclusión y la Diversidad. Las actividades lúdicas y recreativas pueden adaptarse a diferentes edades, contextos y niveles de habilidad, lo que las convierte en espacios accesibles e inclusivos. Esta característica favorece la convivencia social y promueve valores como la equidad, el respeto y la aceptación de la diversidad, aspectos esenciales en la sociedad actual.

Danza Urbana

Valdés et al. (2022) definen la danza como “un lenguaje universal, una forma básica de expresión, que además de constituir un buen ejercicio físico para la salud, también incluye aspectos psicológicos como la mejora de la autoestima y el pensamiento creativo” (p. 136). La danza urbana está siendo reconocida como una manifestación artística contemporánea que ha alcanzado gran popularidad a nivel mundial, teniendo su origen en los entornos urbanos donde empezó como una forma de expresión cultural y social. Este tipo de danza refleja las experiencias e identidades

de quienes la practican, convirtiéndose en una forma de comunicación que muestra la vida diaria en los barrios urbanos (Gordillo, 2023).

El Hip Hop que nació en los barrios pobres del Bronx, en Nueva York, en los años 70, tiene su origen como una respuesta creativa y de resistencia frente a la desigualdad y en contra de la pobreza que afectaban a muchos jóvenes afroamericanos y latinoamericanos. El Hip Hop se formó como un movimiento artístico completo con cuatro elementos principales: el rap como expresión verbal, el DJing como base musical, el grafiti como arte visual de protesta y el break dance como forma de expresión corporal. Este último dio origen a lo que hoy conocemos como danza urbana, un estilo que mezcla técnica, improvisación y comunidad. Con el tiempo, gracias a la globalización y a los medios de comunicación, esta cultura llegó a muchos países y se convirtió en un fenómeno artístico y social reconocido en todo el mundo (Tamayo, 2023).

Así, la danza urbana incluye muchos estilos que nacieron y crecieron en ciudades. Este género viene de comunidades urbanas y se considera una forma de arte que muestra la identidad, las experiencias y la diversidad cultural de diferentes grupos sociales. Se caracteriza por su conexión con la música actual, la improvisación y la creatividad personal, lo que le da un estilo expresivo. Así mismo más allá de la técnica, la danza urbana agrega elementos de la cultura callejera, la autoexpresión y la narración de vivencias a través del movimiento corporal. Desde los estilos más antiguos como el hip hop y el break dance hasta otros más nuevos como el krumping o el flexing, este tipo de danza se ha convertido en un lenguaje artístico universal que cruza fronteras y crea diferentes espacios de comunicación con diversas comunidades (Gómez, 2024).

Los bailarines formados en escuelas especializadas presentan una diferencia con los bailarines urbanos en la forma de aprendizaje ya que estos últimos tienen contacto directo con su comunidad. La forma de aprender se transmite conviviendo con otros bailarines y participando en eventos o batallas, lo que hace del entorno social el principal espacio de formación, permitiendo así que los bailarines desarrollen su estilo de vida, su rutina diaria y su identidad personal. De esta manera, la danza se convierte en un medio para explorar quiénes son, usando el cuerpo y el movimiento

para expresar su historia, emociones y experiencias. Además, la práctica constante les ayuda a desarrollar una mayor conciencia corporal y hábitos de autocuidado físico y mental, debido al control y disciplina que esta actividad exige (Borda & Calvo, 2021).

Principales Estilos de Danza Urbana

De acuerdo con Gómez (2024), la danza urbana se divide en diversos estilos, dentro de los cuales se encuentran:

Hip-Hop. Este estilo surge a finales de la década de 1970 en el Bronx, Nueva York, dentro de las comunidades afroamericanas y latinoamericanas, como una forma de manifestación cultural que trascendió en el ámbito musical, el Hip Hop integra diferentes formas de arte como el arte urbano, danza y música, convirtiéndose en un espacio de identidad y resistencia social. El baile del hip hop surgió en fiestas callejeras, donde la creatividad de la comunidad permitió crear movimientos libres y originales, conforme avanzó el tiempo el Hip Hop amplió sus estilos e incorporó el popping y el locking, que se distinguen por usar contracciones musculares y movimientos precisos y controlados, esto hoy en día sigue siendo una forma dinámica de expresión personal.

Popping. Surgió en la costa oeste de Estados Unidos en los años setenta como un estilo de danza basado en contracciones rápidas de los músculos para crear movimientos precisos y marcados, se reconoce por los “estallidos” musculares que siguen el ritmo produciendo un efecto visual llamativo. También han existido cambios y se han incorporado variantes como el waving, donde se crean ondas que recorren el cuerpo con fluidez

Breakdance. Este tipo de baile surgió en las comunidades afroamericanas y latinas del Bronx durante la década de 1970, ya que fue influenciado por la música funk y por la necesidad de encontrar una forma de expresión en barrios urbanos con realidades difíciles, este estilo se distingue por movimientos acrobáticos y creativos, realizando giros, saltos y apoyos en las manos se llegó a convertir en una forma de arte que desafía los límites del cuerpo y la gravedad. Con forme pasó el tiempo se popularizó por todo el mundo y llegó a ser una disciplina competitiva donde llegó a destacar en eventos internacionales como el Red Bull BC One.

Locking. El locking, surgido en Los Ángeles durante la década de 1970, es un estilo de baile dinámico y expresivo que combina movimientos veloces con pausas marcadas. Su creador, Don Campbell, incorporó gestos teatrales y expresiones faciales exageradas que aportan humor y personalidad a cada interpretación. Con el tiempo, el locking salió de su lugar de origen y empezó a influir en la danza moderna. Se volvió un estilo famoso dentro de la cultura popular gracias a grupos como The Lockers, quienes lo llevaron a muchos países.

Krumping. El krumping nació a inicios del siglo XXI en los barrios más pobres de Los Ángeles como una forma de liberar emociones y expresar resistencia social. Este estilo tiene movimientos fuertes, rápidos, saltos, giros y expresiones faciales intensas. Permitió a muchos jóvenes expresar su enojo y frustración por medio del baile. Tommy the Clown tuvo un papel importante en su desarrollo, ya que motivó a muchas comunidades a usar el baile como forma de expresión. Con el tiempo, el krumping se volvió un estilo reconocido en todo el mundo por su energía y autenticidad, y hoy aparece en competencias, videoclips y espectáculos.

Waacking. El waacking nació en la escena disco de Los Ángeles en los años setenta. Se reconoce por sus movimientos rápidos y dramáticos de brazos y muñecas. Está inspirado en las poses de modelos y en la autoafirmación de la comunidad LGBTQ+. Este estilo celebra la libertad y la teatralidad del cuerpo. Con los años, fue mezclándose con otros tipos de baile, pero mantuvo su esencia expresiva y elegante. Actualmente, es uno de los estilos más representativos de la cultura urbana y está presente en desfiles, espectáculos y competencias internacionales.

Tutting. El tutting nació en los años ochenta y se inspira en figuras geométricas y en el arte del antiguo Egipto. Su técnica consiste en crear formas con los brazos, manos y dedos teniendo movimientos precisos que recuerdan a los jeroglíficos y pirámides. Aunque todo esto empezó dentro del hip hop, hoy también se usa en la danza contemporánea y en expresiones visuales muy detalladas.

Voguing. El voguing nació en los clubes LGBTQ+ de Nueva York en los años ochenta como una forma de empoderamiento y visibilidad, esta inspirado en las poses de revistas de moda, especialmente Vogue, es por eso que combina líneas rectas, poses llamativas y movimientos fluidos que recuerdan a las pasarelas, según el paso del

tiempo el voguing se volvió un símbolo de orgullo y resistencia cultural. Hoy en día influye en la moda, la danza escénica y la cultura pop

Técnica y Fundamentos dentro de la Danza Urbana

Dentro de la danza urbana existen distintos fundamentos y técnicas que deben aplicarse para su adecuada ejecución (Quevedo, 2024). Estos son:

Postura y Movimiento. En la danza urbana, la postura se caracteriza por su relajación y adaptabilidad, lo que permite ejecutar una amplia variedad de movimientos. Es importante mantener un buen control corporal y coordinación, esto resulta fundamental para realizar las técnicas de manera efectiva y precisa.

Ritmo y Musicalidad. La capacidad de moverse con la música según el ritmo es un elemento esencial para la danza urbana, los bailarines deben ajustar sus movimientos a la velocidad de la música y al tiempo.

Flexibilidad y Fuerza. Son habilidades físicas imprescindibles para ejecutar movimientos acrobáticos y estilizados propios de la danza urbana, se dice que un buen acondicionamiento corporal ayuda a mejorar el rendimiento y a evitar lesiones.

Improvisación y Estilo Personal. La improvisación es una parte esencial de la danza urbana. Los bailarines deben crear movimientos de forma espontánea y desarrollar un estilo propio que muestre su personalidad y creatividad. Esto ayuda a formar la identidad artística de cada intérprete.

Beneficios de la Danza Urbana

La danza urbana integra aspectos prácticos y corporales con dimensiones artísticas y estéticas, dotando al movimiento de un carácter humano que lo convierte en un medio de comunicación y expresión cultural. A través del lenguaje corporal, entendido como un idioma universal sin límites geográficos la danza puede llegar a transmitir culturas, belleza y bienestar, No solo es una manifestación de las habilidades motrices, también sirve para expresar experiencias personales, aprendizajes y emociones internas. Su práctica contribuye al bienestar integral, favoreciendo la salud física y emocional, al incentivar la escucha activa del propio cuerpo y el movimiento

guiado por sensaciones, recuerdos y vivencias. En síntesis, la danza urbana estimula la percepción sensorial y facilita la conexión con los aspectos conscientes e inconscientes de la identidad individual (Amat & Alandete, 2024).

De esta manera, Quevedo (2024) explica que los distintos beneficios de la danza urbana se resumen en lo siguiente:

Beneficios Físicos. La danza urbana es una actividad que ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la resistencia, aumenta la flexibilidad y perfeccionar la coordinación.

Beneficios Mentales y Emocionales. El baile urbano ayuda a liberar tensiones ayudando a mejorar el bienestar mental, también ayuda a estimular la creatividad y mejora la autoestima y la confianza.

Conexión Social. Bailar en grupo crea lazos, fomenta el trabajo en equipo y facilita la integración entre quienes comparten intereses artísticos y culturales.

Variable Dependiente

Bienestar Emocional y Psicológico

El bienestar emocional y psicológico es definido como “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, que produce mayor cantidad de emociones positivas o de placer y durante el cual el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Arroyave et al., 2021). Contribuyendo a este concepto, Arroyave et al. (2021) manifiesta que existen tres principios fundamentales que permiten comprender el funcionamiento psicológico del ser humano. En primer lugar, la salud mental se entiende como un proceso continuo que ayuda a cada persona a desarrollar todo su potencial. En segundo lugar, se reconoce que la salud positiva y la salud negativa son dos dimensiones distintas; la salud positiva incluye tanto lo físico como lo mental y la relación entre ambos.

El bienestar representa el resultado de un funcionamiento psicológico equilibrado y saludable. Este estado puede, en ciertos casos, mantenerse al margen del equilibrio entre emociones agradables y desagradables. Esto implica que, incluso en

situaciones de desafío o dificultad, una persona puede experimentar emociones negativas sin que ello comprometa su bienestar emocional general (Ruiz, 2023).

Componentes del Bienestar Emocional y Psicológico

Ruiz (2023) menciona que entre los principales componentes del bienestar psicológico y emocional se destacan los siguientes:

Autonomía. Capacidad para mantener la independencia personal, resistir la presión social y actuar con autoconfianza en la toma de decisiones y la formación de opiniones.

Autoaceptación. Actitud positiva hacia uno mismo, que implica reconocer y aceptar tanto las virtudes como las limitaciones personales.

Dominio del Entorno. Es la sensación de tener control y sentirse capaz frente a lo que pasa alrededor. Esto ayuda a adaptarse y manejar las situaciones de forma efectiva.

Crecimiento Personal. Es la idea de que la persona sigue aprendiendo, mejorando y desarrollándose todo el tiempo.

Relaciones Positivas. Es la capacidad de formar relaciones fuertes, cercanas y empáticas, con interés y preocupación sincera por otras personas.

Propósito de Vida. Existencia de metas y objetivos claros que otorguen dirección y sentido a la vida, favoreciendo la motivación y la satisfacción personal.

Emociones y Sentimientos

Las emociones y los sentimientos constituyen una parte esencial de la experiencia humana, presentes desde los primeros momentos de vida. A medida que crecemos, aprendemos a reconocerlos, nombrarlos y diferenciarlos según las normas y valores de nuestra cultura, llegando incluso a clasificarlos como positivos o negativos. Estas manifestaciones emocionales son fundamentales para la formación de vínculos sociales y el desarrollo personal, aunque, en muchos casos, su comprensión suele ser limitada. Son pocas las personas que conocen a profundidad cómo se originan

las emociones en el cuerpo y cómo adquieren forma según el contexto social y cultural en el que se desarrollan (Hernández, 2020).

Con frecuencia, las emociones y los sentimientos influyen directamente en nuestras decisiones, impulsan acciones inesperadas o nos permiten disfrutar de momentos espontáneos. Sin embargo, muchas veces se piensa que las emociones van en contra de la razón, como si fueran opuestas. Esta idea es incorrecta, porque la razón y la emoción no se excluyen; al contrario, se apoyan y avanzan juntas. Es decir, sentir y pensar son procesos que dependen uno del otro: ninguno puede existir por completo sin la participación del otro (Hernández, 2020).

Las emociones y los sentimientos nacen de la forma personal en que vivimos una situación, por eso es difícil explicarlos con palabras sin perder detalles. La diferencia principal es que la emoción se la considera como una reacción inmediata y básica ante un estímulo, en cambio el sentimiento es una versión más consciente y reflexiva de esa emoción, interviniendo el pensamiento y la interpretación. Es por eso que las emociones son universales y los sentimientos son más personales y culturales, ya que aparecen cuando unimos nuestras emociones con nuestras experiencias y pensamientos. Un ejemplo claro es el arte, donde las emociones inmediatas se transforman en sentimientos profundos y racionalizados que se expresan a través de formas simbólicas como la poesía o la pintura (Torres, 2025).

Regulación Emocional

La capacidad de experimentar y regular las emociones es esencial para adaptarnos, crecer y desarrollarnos de manera satisfactoria, ya que nos permite reconocer los cambios internos y externos, reaccionar ante situaciones que afectan nuestro bienestar y afrontar los desafíos de forma constructiva. La regulación emocional es la habilidad de cambiar emociones actuando de forma consciente y equilibrada, esta capacidad incluye controlar los impulsos, mantener el enfoque en los objetivos y usar estrategias adecuadas según la situación. (Olhaberry & Sieverson, 2022).

Regular las emociones quiere decir que las personas sienten, pero también pueden ajustar las emociones a cada momento, este proceso consiste en manejar y controlar las emociones, ya sea positivas como negativas, para poder mantener el

bienestar y alcanzar las metas personales, implicando decidir cómo expresar una emoción o reducir su intensidad dependiendo del contexto, por ejemplo, si alguien siente mucho enojo la regulación emocional le permite bajar esa intensidad y evitar reacciones exageradas (Gómez, 2024).

La capacidad de regular las emociones se relaciona con una buena salud mental y un mejor desempeño en diferentes áreas de la vida, manejar las emociones de forma adecuada favorece la resiliencia ante el estrés, facilita una comunicación más clara y permite tomar decisiones más conscientes y equilibradas. (Gómez, 2024).

Estados de Ánimo

El estado de ánimo se entiende como un conjunto de sentimientos que se mantienen de manera relativamente estable durante un período medio de tiempo y que influyen en nuestra disposición para actuar. Un estado de ánimo alto, con emociones como alegría, calma o entusiasmo, nos da energía y motivación, lo que facilita realizar actividades que requieren esfuerzo. En cambio, cuando el estado de ánimo es bajo, con emociones como tristeza, cansancio o apatía, la energía disminuye y resulta más difícil hacer tareas diarias o exigentes, incluso las más simples (Joulain, 2023).

El estado de ánimo está influido directamente por la cantidad y la intensidad de las experiencias agradables y desagradables que vivimos cada día. Cuando hay más situaciones positivas y pocas negativas, nuestro estado de ánimo mejora; pero cuando enfrentamos muchos momentos incómodos o dañinos y pocos agradables, nuestro estado de ánimo empeora. La frecuencia de estos eventos es muy importante, porque un hecho aislado, sea positivo o negativo, normalmente no cambia nuestro estado de ánimo de manera notable en el mediano o largo plazo. Para que se produzca un cambio notable, es necesario un aumento o disminución constante en la cantidad de experiencias agradables o desagradables que vivimos (Joulain, 2023).

El estado de ánimo es “una combinación entre emoción y lenguaje interno, donde cada emoción desencadena un relato inconsciente cargado de interpretaciones, generalizaciones y omisiones que moldean la percepción de la realidad” (Montenegro, 2024, p. 1). A partir de esa emoción, se construye una narrativa personal que influye

en cómo una persona se percibe a sí misma, cómo ve el futuro, el mundo y a quienes la rodean. De este modo, el estado de ánimo constituye una emocionalidad de fondo desde la cual actuamos y tomamos decisiones, sin que en la mayoría de los casos seamos plenamente conscientes o capaces de controlarlo, ya que simplemente nos encontramos inmersos en él. De esta manera, nuestros estados de ánimo influyen directamente en la manera en que actuamos, tomamos decisiones, pensamos y nos relacionamos con los demás. Sin embargo, esto no implica que estemos completamente a su merced. Ser capaces de identificar y observar nuestros estados de ánimo nos brinda la oportunidad de intervenir en ellos de manera consciente, permitiéndonos reflexionar sobre nuestras acciones y realizar cambios que favorezcan una mejor gestión emocional y un bienestar más equilibrado.

Tipos de Estado de Ánimo

Se pueden identificar cinco tipos de estados de ánimo que experimentamos en diferentes momentos de la vida (Fernández, 2023). Los cuales son:

Eutímico o Neutro. Se considera que es el estado emocional equilibrado de una persona, presentando emociones estables y manejando los retos del día a día, no se siente ni demasiado feliz ni demasiado triste, lo que le permite adaptarse bien a diferentes situaciones.

Disfórico o Deprimido. Son sentimientos de tristeza, desánimo o apatía, suele pasar después de eventos negativos, como las pérdidas, fracasos o después de recibir malas noticias. Es normal sentirlo por un tiempo, porque ayuda a procesar lo que pasa y a buscar apoyo o soluciones.

Elevado o Maníaco. Son emociones intensas con mucha energía y motivación, pueden mostrar entusiasmo extremo o hiperactividad, aunque a veces esto puede ayudar a ser más productivo, si es muy fuerte o aparece en momentos inadecuados, puede afectar la toma de decisiones y las relaciones con otras personas.

Expansivo o Hipertímico. Es un estado aún más intenso que el ánimo elevado. La persona siente euforia fuerte y mucha excitación emocional. Puede mostrarse muy sociable, extrovertida y animada, incluso sin una razón clara. Factores como el alcohol

o las drogas pueden aumentar este estado de forma temporal. Si se mantiene sin control por mucho tiempo, puede causar problemas de autocontrol y de percepción de la realidad.

Irritable. Es un estado donde las personas se sienten tensas, impaciente o molesta por cosas que normalmente no causarían una reacción tan fuerte, esta sensación Puede ser una respuesta al estrés o a la frustración, pero algunas a veces es algo normal. Esto aumenta el riesgo de tener conflictos en lo personal o en el trabajo.

Factores que Afectan al Estado de Ánimo

El estado de ánimo, también conocido como humor, depende de una combinación de factores personales, físicos, emocionales y ambientales que influyen directamente en cómo nos sentimos y actuamos (López, 2024). Entre los elementos más relevantes se encuentran:

Estado Físico. Mantener una buena salud es fundamental para conservar un estado de ánimo positivo. Cuando existen dolencias o limitaciones físicas, pueden aparecer sentimientos de frustración o tristeza. Cuidar el cuerpo y procurar el bienestar físico contribuye a mejorar el ánimo general.

Calidad del Sueño. Dormir bien es esencial para mantener un buen humor y afrontar el día con energía. Un descanso reparador mejora la memoria, la creatividad, el lenguaje y la capacidad de resolución de problemas, lo que influye directamente en el bienestar emocional.

Alimentación. La forma en que nos alimentamos afecta nuestro estado de ánimo. Una dieta equilibrada aporta energía y estabilidad emocional, mientras que una alimentación poco saludable pueden generar cansancio o irritabilidad.

Relaciones Personales. La forma en que interactuamos con otras personas influye mucho en nuestro estado de ánimo. Los conflictos pueden hacernos sentir mal, mientras que las relaciones positivas, y de apoyo generan felicidad, motivación y tranquilidad emocional.

Experiencias Emocionales. Son experiencias que vivimos en el pasado y que influyen en el presente, estas son experiencias difíciles como pérdidas, traumas o estrés las cuales pueden causar tristeza o ansiedad, mientras que los momentos positivos fortalecen el ánimo y aumentan la capacidad de enfrentar problemas.

Factores Psicológicos. Los pensamientos y la forma en que interpretamos las situaciones afectan directamente a nuestro estado de ánimo, el tener creencias positivas y manejar bien el estrés ayuda a mantener un equilibrio emocional y mejor salud mental.

Factores Ambientales. El entorno físico también afecta el humor. La luz solar, el clima, el ruido o la calidad del aire pueden modificar nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, los días soleados suelen generar más energía y optimismo, mientras que los días grises o lluviosos tienden a disminuir el ánimo.

Cómo Mantener un Estado de Ánimo Equilibrado

Para mantener un estado de ánimo equilibrado, es importante considerar tanto estrategias de autogestión como la búsqueda de apoyo profesional cuando sea necesario (Frausto & Patiño, 2023). De esta manera, las estrategias dentro de autogestión se clasifican en:

Ejercicio Físico. Practicar actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo. Estar al aire libre y respirar aire fresco potencia estos efectos positivos sobre la salud mental.

Manejo de Pensamientos Negativos. Reconocer y analizar pensamientos que no son realistas ayuda a cambiarlos por ideas más equilibradas. Esto permite mantener emociones más estables y saludables.

Reducción del Consumo de Alcohol. El alcohol puede afectar el ánimo de forma negativa, sobre todo en personas que tienden a sentirse tristes o deprimidas. Tomar menos alcohol ayuda a conservar un mejor equilibrio emocional.

Cuando estas estrategias no son suficientes, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Algunas opciones son:

Medicación Adecuada. En algunos casos, los profesionales pueden recetar medicamentos como antidepresivos, siempre bajo supervisión médica, cuando las técnicas de autocuidado no logran resultados satisfactorios.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la danza urbana en los estados de ánimo en los estudiantes de básica superior de la unidad educativa Jerusalén en el periodo septiembre 2025 - enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial de los estados de ánimo en los estudiantes de educación general básica superior en la unidad educativa “Jerusalén “en el periodo septiembre 2025 - enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel de los estados de ánimo en los estudiantes de educación general básica superior en la unidad educativa “Jerusalén “en el periodo septiembre 2025 - enero 2026 posterior a la aplicación de un programa basado en la danza urbana.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia del nivel inicial de los estados de ánimo en los estudiantes de educación general básica superior en la unidad educativa “Jerusalén “en el periodo septiembre 2025 - enero 2026 y posterior a la aplicación de un programa basado en la danza urbana.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

2.1.1. Materiales Tecnológicos

Para el desarrollo de la investigación fue necesario el uso de recursos tecnológicos que facilitaron tanto la ejecución de las actividades como el registro y procesamiento de los datos. Entre ellos se incluyeron:

- Laptop, empleada para la organización de la información, procesamiento de datos en el software estadístico y elaboración de documentos de investigación.
- Teléfono celular, utilizado para la coordinación logística, registro audiovisual del proceso y apoyo durante las actividades de intervención.

2.1.2. Materiales Didácticos

El estudio requirió de un espacio adecuado para llevar a cabo las sesiones de intervención basadas en danza urbana. Para este propósito se dispuso de:

- La cancha de la Unidad Educativa “Jerusalén”, que proporcionó un área amplia y segura para la realización de las actividades físicas contempladas en el programa.

2.1.3. Software o Herramientas Tecnológicas

Como herramienta de análisis se utilizó el programa:

- SPSS 26 (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales), reconocido por sus capacidades para ejecutar procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales. Esta herramienta permitió organizar, procesar y analizar los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados, posibilitando una interpretación rigurosa de los resultados.

2.1.4. Instrumento de Medición: Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

La EVEA fue el instrumento principal para evaluar los cambios en el estado de ánimo de los estudiantes. Conformada por 16 ítems redactados en primera persona y puntuados en una escala Likert de 0 a 10, permitió obtener información cuantitativa sobre tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría. Sus propiedades de fiabilidad y validez, ampliamente documentadas, aseguran su pertinencia para la evaluación de estados emocionales fluctuantes durante procesos de intervención.

2.2 MÉTODOS

2.2.1. Diseño de Investigación

El presente estudio adoptó un diseño pre-experimental, el cual se caracterizó por trabajar con un único grupo y aplicar una evaluación previa y posterior a la intervención. Este tipo de diseño fue adecuado para analizar el efecto de la danza urbana sobre el estado de ánimo de los estudiantes, permitiendo observar cambios directamente atribuibles al programa artístico. Según Ramos (2021), los diseños pre-experimentales se estructuran para evaluar la influencia de un tratamiento en condiciones controladas, incluso cuando no es posible conformar grupos equivalentes.

Para Em (2024) expresa que el enfoque pre experimentales un tipo de estudio que consiste en cambiar o modificar una variable independiente para observar cómo la misma afecta a una variable dependiente. También para Zubair (2023) señala que los diseños experimentales buscan lograr mayor precisión mediante condiciones controladas, permitiendo obtener conclusiones confiables sobre la hipótesis del estudio.

En este caso, la variable independiente fue la práctica de la danza urbana, mientras que la variable dependiente correspondió al estado de ánimo. El diseño permitió evaluar la influencia de la intervención comparando las puntuaciones del pretest y el post test en las diferentes dimensiones emocionales analizadas.

2.2.2. Métodos de Investigación

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual, como sostienen Cely et al. (2023) señalan que este enfoque se caracteriza por estudiar fenómenos que pueden medirse mediante valores numéricos, con el fin de comprobar hipótesis a través del análisis estadístico. Dado que el tema requería instrumentos válidos y confiables, fue necesario emplear herramientas que permitieran obtener datos objetivos capaces de reflejar los cambios emocionales de los estudiantes a lo largo del proceso.

Para complementar este enfoque, se utilizaron dos modalidades metodológicas:

Investigación Bibliográfica

De acuerdo con Brodowicz (2024), la investigación bibliográfica consiste en revisar literatura científica con el fin de comprender el fenómeno, orientar decisiones metodológicas y sustentar conceptualmente la investigación. En este estudio, la revisión bibliográfica permitió profundizar en la relación entre actividad física, danza urbana, emociones y desarrollo socioafectivo en adolescentes, proporcionando el fundamento teórico necesario para la intervención.

Investigación de Campo

En concordancia con lo propuesto por Pérez (2023), la investigación de campo implica recopilar información directamente en el contexto donde se desarrolla el fenómeno. La implementación del programa de danza urbana en la institución educativa permitió registrar de manera directa las respuestas emocionales de los estudiantes, observando su comportamiento, disposición, participación y cambios anímicos dentro del entorno escolar real.

De igual manera, se utilizaron los métodos de investigación aplicada y explicativa. En el presente estudio se adoptó un enfoque de investigación aplicada, dado que, como señaló Frascati (2024), este tipo de investigación tuvo como propósito ofrecer soluciones a problemas concretos mediante la utilización del conocimiento científico en contextos reales. En este caso, el objetivo fue analizar cómo la práctica de la danza urbana podía emplearse como una estrategia pedagógica para mejorar el estado de ánimo y el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo educativo y social de la comunidad escolar. Asimismo, el estudio incorporó

un componente explicativo, puesto que, según Alban et al. (2020), este tipo de investigación se orienta a identificar las causas de un fenómeno y comprender las relaciones que lo sustentan. En esta línea, la investigación no solo se limitó a describir los efectos de la danza urbana, sino que también buscó determinar cómo y por qué esta práctica influyó en las emociones y la motivación de los adolescentes. De este modo, fue posible establecer vínculos causales entre la actividad artística y el estado anímico dentro del contexto educativo.

2.2.3. Población y Muestra

En la investigación experimental, la selección de los participantes representa una consideración metodológica crucial, ya que influye significativamente en la validez y la generalización de los resultados del estudio. Fisher y Yates (1938) destacaron que un estudio experimental rigurosamente diseñado requiere un proceso cuidadoso y sistemático para la selección de los participantes. Este proceso tiene como objetivo garantizar que la muestra represente de manera precisa a la población objetivo, minimizando así posibles sesgos y fortaleciendo la validez externa de los resultados de la investigación. Dentro del presente estudio, se seleccionó una muestra de 12 estudiantes del subnivel de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa “Jerusalén” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua, Ecuador. Mismos que contaban con las siguientes características:

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio.

Distribución de Género					
Masculino		Femenino		Total	
(n=8 – 66,7%)		(n=4 – 33,3%)		(n=12 – 100%)	
Distribución de Edad (años)					
Desviación		Desviación		Desviación	
Media	estándar	Media	estándar	Media	estándar
14,25	±0,89	13,75	±0,50	14,08	±0,79

Nota: La tabla presenta la distribución de género y edad en la población de 12 estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Jerusalén.

La caracterización de la muestra reveló que el grupo masculino presentó un porcentaje superior en comparación con el grupo femenino. La edad promedio de los

participantes fue de aproximadamente 14 años, observándose una ligera variación en el grupo de varones.

2.2.4. Técnicas e Instrumentos de Investigación

Técnica de Recolección de Datos:

La técnica principal de recolección de información fue la aplicación de un test estandarizado, específicamente la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). Esta técnica tiene su fundamentación en la medición cuantitativa de variables psicológicas, permitiendo obtener datos numéricos comparables antes y después de aplicar un programa de intervención.

El uso del test forma parte de una de las prácticas más sólidas y utilizadas dentro del enfoque cuantitativo, ya que posibilita medir emociones con altos niveles de precisión y consistencia.

Instrumento de Medición: Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

La Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) constituyó el instrumento central para evaluar las emociones transitorias de los estudiantes. Este instrumento ha sido empleado en múltiples investigaciones psicológicas precisamente por su capacidad para registrar cambios en el estado afectivo de forma rápida y confiable, lo que lo convierte en una herramienta pertinente para mediciones pretest y post test en intervenciones breves.

Estructura del instrumento

La EVEA está conformada por 16 ítems redactados en primera persona, cada uno acompañado de un adjetivo emocional, por ejemplo: “me siento alegre”, “me siento nervioso” o “me siento irritado”.

Los ítems se agrupan en cuatro subescalas, cada una integrada por cuatro reactivos:

- **Tristeza–depresión:** Evalúa sentimientos de decaimiento, melancolía, falta de energía y afecto negativo general.

- **Ansiedad:** Mide sensaciones de inquietud, nerviosismo, preocupación y tensión fisiológica.
- **Ira–hostilidad:** Valora emociones relacionadas con irritabilidad, enojo y disposición al conflicto.
- **Alegría:** Registra emociones positivas como entusiasmo, optimismo, motivación y vitalidad.

Escala de respuesta

Cada ítem se responde mediante una escala tipo Likert de 11 puntos, que va de 0 (“nada”) a 10 (“mucho”).

Esta amplitud de opciones permite capturar con mayor claridad matices emocionales sutiles, lo cual es crucial para evaluar cambios después de una intervención artística como la danza urbana.

Interpretación

Para obtener las puntuaciones finales, se suman las respuestas de los cuatro ítems correspondientes a cada dimensión emocional y luego se divide entre cuatro. De esta manera, cada subescala genera un valor entre 0 y 10, donde:

- valores altos indican mayor intensidad del estado afectivo evaluado;
- valores bajos reflejan menor presencia de ese estado emocional.

Esta estructura permitió comparar de manera directa los niveles emocionales antes y después del programa de danza urbana.

Tabla 2. Baremos de categorización en niveles de la escala EVEA.

Resultados	Frecuencias
Bajo	0 - 13
Moderado	14 - 26
Alto	27 - 40

2.2.5. Procedimientos

De acuerdo con el diseño de investigación establecido, se ejecutó el siguiente proceso metodológico:

1. Selección de los participantes, considerando los criterios previamente definidos para conformar la muestra del estudio.
2. Aplicación del instrumento de evaluación inicial, con el fin de obtener datos diagnósticos sobre el estado de ánimo de los estudiantes antes de la intervención.
3. Elaboración de la propuesta de intervención, fundamentada en los resultados del diagnóstico y en los referentes teóricos descritos en el marco conceptual.

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE CONTENIDO

INSTITUCIÓN: Unidad Educativa Jerusalén.

Tabla 3. Planificación semanal de intervenciones.

Nº / Semana	Diagnóstico	Objetivos	Actividades	Recursos	Ejecución
Semana 1	Reconocer el estado emocional inicial de los estudiantes mediante la aplicación del pretest.	Identificar el estado actual de ánimo y comprender su importancia dentro del proceso de intervención.	Calentamiento suave (movilidad articular). Explicación del instrumento. Aplicación del pretest EVEA.	Alumnos, docente, silbato, cronómetro, teléfono, hojas de respuesta.	Tres fases: calentamiento, desarrollo (aplicación del test), estiramiento.
Semana 2	Observar la coordinación inicial y la interacción grupal.	Reconocer la importancia del ritmo y la postura corporal.	Calentamiento articular. Enseñanza de aislamientos básicos (cabeza, hombros, cadera). Práctica grupal al conteo.	Alumnos, docente, silbato, música, parlante.	Ejecutado en las tres fases de clase.
Semana 3	Identificar dificultades en coordinación y secuencias rítmicas.	Mejorar la coordinación motriz mediante pasos básicos de danza urbana.	Calentamiento con música. Pasos básicos (bounce, step touch). Práctica de secuencias de 4 tiempos. Estiramiento final.	Alumnos, docente, música, parlante, cronómetro.	Tres fases: calentamiento – desarrollo – estiramiento.
Semana 4	Reconocer el nivel de control corporal en desplazamientos.	Comprender la combinación de movimientos y desplazamientos coreográficos.	Movilidad articular. Desplazamientos laterales, diagonales y frontales. Rutina de 8 tiempos en grupos. Estiramiento.	Alumnos, docente, música, parlante.	Aplicado según las tres fases de clase.

Semana 5	Identificar la disposición expresiva del estudiante.	Incorporar movimientos característicos del hip-hop y mejorar el flow corporal.	Calentamiento dinámico. Enseñanza del groove básico. Repetición guiada. Retroalimentación colectiva.	Docente, alumnos, parlante, música, cronómetro.	Secuencia en tres fases.
Semana 6	Evaluar la memorización coreográfica y sincronización grupal.	Ejecutar secuencias más complejas y transiciones fluidas.	Calentamiento rítmico. Enseñanza de coreografía de 16 tiempos. Práctica grupal. Estiramiento final.	Alumnos, docente, música, parlante.	Realizado en las tres fases.
Semana 7	Observar la expresión emocional durante la danza.	Integrar interpretación corporal y trabajo colaborativo en la rutina completa.	Respiración consciente. Ensamble de pasos aprendidos. Ejecución con énfasis en expresión. Conversatorio breve sobre emociones percibidas.	Alumnos, docente, música, espacio amplio.	Aplicado en las tres fases de clase.
Semana 8	Identificar cambios emocionales finales.	Evaluar los resultados de la intervención basada en danza urbana.	Calentamiento suave. Ejecución final de la coreografía. Actividad libre de expresión corporal. Aplicación del postest EVEA.	Alumnos, docente, hojas de test, lapiceros.	Tres fases: calentamiento – desarrollo (evaluación final) – estiramiento.

4. Implementación de la intervención durante ocho semanas, desarrollando dos sesiones por semana dentro de las clases de Educación Física.
5. Aplicación del instrumento final, utilizado para valorar los cambios posteriores a la puesta en marcha de la intervención.
6. Análisis de los datos obtenidos en la evaluación post intervención, seguido de la formulación de las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

2.2.6. Análisis Estadístico de los Resultados

El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el software SPSS 26. Se aplicaron procedimientos descriptivos que permitieron examinar medidas como la media, la desviación estándar y la distribución de los resultados en cada subescala. Los análisis comparativos entre el pretest y post test permitieron identificar variaciones

significativas en tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría, lo que permitió determinar el efecto de la intervención. Este procesamiento facilitó interpretar los datos de manera objetiva y verificar la hipótesis del estudio.

2.2.7. Consideraciones Éticas

El estudio cumplió con principios éticos esenciales: autorización institucional, confidencialidad, anonimato, consentimiento informado de representantes y asentimiento de los estudiantes, participación voluntaria y ausencia de riesgos. Se garantizó que los datos se utilizaran estrictamente con fines académicos y que las actividades de intervención se desarrollaran en un entorno seguro, respetuoso y adecuado para los participantes.

2.2.8. Planteamiento de Hipótesis

- **Hipótesis Nula (H_0):** La práctica de la danza urbana no tiene un efecto significativo en el estado de ánimo de los estudiantes de educación básica superior.
- **Hipótesis Alterna (H_1):** La práctica de la danza urbana tiene un efecto significativo en el estado de ánimo de los estudiantes de educación básica superior.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En correspondencia con los objetivos definidos en la metodología, se procedió a aplicar los instrumentos establecidos, lo que permitió obtener diversos resultados en cada una de las fases del estudio.

3.1.1 Resultados del diagnóstico del nivel inicial de los estados de ánimo en los estudiantes de Educación General Básica Superior en la unidad Educativa “Jerusalén” en el período agosto 2025 – enero 2026.

La aplicación de la escala de EVEA para evaluar los estados de ánimo de los estudiantes muestras de estudios, evidenciaron los siguientes resultados promedios:

Tabla 4. Puntajes del diagnóstico inicial de la escala de EVEA en la muestra estudiada.

Preguntas Test EVEA	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Me siento nervioso		1	7	2,58	±2,23
Me siento irritado		1	10	3,75	±2,73
Me siento alegre		2	10	6,75	±3,08
Me siento melancólico		1	10	3,50	±3,00
Me siento tenso		1	9	3,50	±2,36
Me siento optimista		1	10	5,00	±3,28
Me siento alicaído		1	10	3,42	±2,78
Me siento enojado		1	8	3,42	±2,50
Me siento ansioso	12	1	10	3,50	±2,94
Me siento apagado		1	10	3,92	±3,18
Me siento molesto		1	5	2,67	±1,30
Me siento jovial		1	10	3,42	±3,09
Me siento intranquilo		1	7	2,50	±2,11
Me siento enfadado		1	5	2,00	±1,21
Me siento contento		1	10	5,33	±3,20
Me siento triste		1	10	4,25	±3,22

La tabla muestra los resultados del diagnóstico inicial obtenido con la escala EVEA aplicada a los 12 estudiantes. En general, los puntajes presentan una gran variación entre los diferentes estados emocionales evaluados, con medias que van desde 2,00 hasta 6,75. Las emociones negativas relacionadas con ira depresión y ansiedad muestran niveles moderados al inicio del estudio; por ejemplo, “me siento irritado” tiene una media de 3,75, mientras que “me siento enfadado” es el valor más bajo con 2,00. Los indicadores de ansiedad entre tensión e intranquilidad se encuentran entre 2,50 y 3,50, reflejando una presencia mínima de esta emoción en el grupo. Lo que tiene que ver con las emociones de tristeza o desánimo los puntajes se encuentran entre 3,42 y 4,25, siendo “me siento triste” el valor más alto de esta categoría, las emociones positivas tienen los promedios más altos: “me siento alegre” alcanza 6,75, seguido de “me siento contento” con 5,33 y “me siento optimista” con 5,00.

Los valores mínimos y máximos indican que la mayoría de ítems fueron respondidos en rangos amplios (de 1 a 10), lo que demuestra que existía mucha variedad emocional entre los estudiantes. Este panorama inicial sugiere que el grupo tenía un estado de ánimo diverso antes de la intervención, con emociones negativas moderadas y emociones positivas relativamente altas. Esta combinación es importante porque marca un punto de partida claro para analizar los cambios después de la intervención y muestra que había suficiente espacio para observar variaciones significativas en las mediciones posteriores, cumpliendo así la función diagnóstica del pretest dentro del diseño pre-experimental.

Tabla 5. Puntajes del diagnóstico inicial por estados de ánimo en la muestra de estudio.

Estado emocional	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
					Desviación
Ansiedad		4	26	12,08	±6,04
Ira hostilidad		4	20	11,83	±5,46
Depresión tristeza	12	4	40	15,08	±10,35
Alegría		6	33	20,50	±8,37

La tabla muestra los resultados donde se puede evidenciar que el estado emocional de la “Alegría” tiene el puntaje más alto, en segundo lugar se puede observar al estado de ánimo de “Depresión tristeza”, en tercer lugar se observa a

“Ansiedad” y por último reflejando una media de 11,83 se observa al estado de ánimo de “Ira hostilidad”

Tabla 6. Niveles de estados de ánimo de ansiedad pre en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	75%
Moderado	3	25%
Total	12	100%

La tabla presenta los niveles de ansiedad obtenidos en el diagnóstico inicial. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes tuvo un nivel bajo de ansiedad, lo que representa el 75% del total. El 25% restante presentó un nivel moderado. No hubo casos con niveles altos, lo que indica que, antes de la intervención, el grupo en general mostró poca ansiedad. Esta distribución deja ver que, aunque algunos estudiantes sí tuvieron ansiedad moderada, este no fue un problema principal en el grupo. Por eso, esta información sirve como punto de partida para analizar los posibles cambios después de la intervención.

Tabla 7. Niveles de estados de ánimo de ira y hostilidad pre en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	58,3%
Moderado	5	41,7%
Total	12	100,0

La tabla muestra los niveles de ira y hostilidad registrados en el pre test donde se pueden ver que los 58,3% de los estudiantes obtuvo un nivel bajo, mientras que el 41,7% presentó un nivel moderado, pero en este nivel emocional no se observaron niveles altos. Esto refleja que, aunque una parte del grupo manifestó reacciones moderadas de irritación o enojo la mayoría de los participantes presentó niveles reducidos de ira y hostilidad al inicio del estudio

Tabla 8. Niveles de estados de ánimo de depresión pre en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	50,0%
Moderado	4	33,3%

Alto	2	16,7%
Total	12	100%

La tabla presenta los niveles de depresión registrados en la evaluación inicial. Los resultados muestran que el 50% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo, mientras que el 33,3% presentó un nivel moderado y el 16,7% alcanzó un nivel alto. Esta distribución evidencia que, aunque la mitad del grupo manifestó síntomas reducidos de tristeza o decaimiento, una proporción considerable experimentó niveles moderados y una minoría reflejó afectación elevada en esta dimensión. Estos valores indican una mayor variabilidad en comparación con otras emociones negativas evaluadas, lo que convierte esta categoría en un indicador relevante para observar los efectos posteriores de la intervención.

Tabla 9. Niveles de estados de ánimo de alegría pre en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	16,7%
Moderado	7	58,3%
Alto	3	25%
Total	12	100%

La tabla muestra que en los niveles de alegría el 58,3% de los estudiantes tuvo un nivel moderado, el 25% obtuvo un nivel alto y el 16,7% se ubicó en un nivel bajo, indicando que la mayoría del grupo sentía emociones positivas de intensidad media antes de la intervención, y que una cuarta parte presentaba niveles altos de alegría.

3.1.2 Resultados del post test del nivel de los estados de ánimo en los estudiantes de Educación General Básica Superior en la unidad Educativa “Jerusalén” luego de las intervenciones de danza urbana en el período agosto 2025 – enero 2026.

La aplicación de la escala de EVEA para evaluar los estados de ánimo de los estudiantes muestras de estudios luego de las intervenciones, evidenciaron los siguientes resultados promedios:

Tabla 10. Puntajes finales de la escala de EVEA en la muestra estudiada.

Preguntas test EVEA	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
					Desviación
Me siento nervioso		1	5	1,75	±1,22
Me siento irritado		1	6	2,08	±1,51
Me siento alegre		6	10	8,67	±1,44
Me siento melancólico		1	7	2,58	±1,98
Me siento tenso		1	4	1,75	±1,06
Me siento optimista		4	10	7,42	±1,68
Me siento alicaído		1	6	1,92	±1,56
Me siento enojado		1	5	2,42	±1,56
Me siento ansioso	12	1	6	2,25	±1,42
Me siento apagado		1	5	2,42	±1,56
Me siento molesto		1	4	1,92	±1,17
Me siento jovial		5	10	7,17	±1,85
Me siento intranquilo		1	5	2,00	±1,54
Me siento enfadado		1	4	1,58	±,90
Me siento contento		7	10	8,42	±1,17
Me siento triste		1	4	2,58	±1,08

La tabla presenta los puntajes obtenidos en el post test de la escala EVEA, aplicados tras la intervención. En general, los resultados muestran una disminución notable en las emociones negativas y un incremento considerable en las emociones positivas. En los indicadores de ansiedad de “tensión e intranquilidad” las medias están entre 1,58 y 2,58, lo que muestra niveles bajos después de aplicar el programa de intervención, los estados como nerviosismo, tensión y ansiedad tienen medias de 1,75, 1,75 y 2,25, indicando una reducción clara en comparación con el diagnóstico inicial. De la misma manera, las emociones de irritación y enojo también presentan valores bajos con medias entre 1,92 y 2,42.

Los puntajes de las emociones positivas aumentaron de forma importante. “Me siento alegre” tiene una media de 8,67, mientras que “me siento contento” y “me siento optimista” muestran medias de 8,42 y 7,42. Además, “me siento jovial” alcanza 7,17, lo que confirma un nivel alto en esta dimensión emocional. Los resultados indican que

la mayoría de los estudiantes sintió emociones positivas más fuertes y una disminución notable de las emociones negativas al finalizar la intervención. Estos datos evidencian cambios favorables en el estado de ánimo del grupo, lo que constituye un indicador relevante para la evaluación del programa basado en danza urbana.

Tabla 11. Puntajes por estados de ánimo en la muestra de estudio después de las intervenciones.

Estado emocional	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
					Desviación
Ansiedad		4	14	7,75	±3,14
Ira hostilidad		4	13	8,00	±3,10
Depresión tristeza	12	4	19	9,50	±4,23
Alegría		27	40	31,67	±4,10

La tabla muestra que los puntajes obtenidos después de aplicar el programa de intervención el estado de ánimo que obtuvo un mayor puntaje fue la de “Alegría”, seguido “Depresión tristeza” y con una media de 7,75 ubicándose en el último puesto el estado de ánimo de “Ansiedad”.

Tabla 12. Niveles de estados de ánimo de ansiedad post en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	91,7%
Moderado	1	8,3%
Total	12	100%

La tabla muestra los niveles de ansiedad obtenidos en el post test. Los resultados indican que el 91,7% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo, mientras que solo el 8,3% presentó un nivel moderado. No se registraron casos en niveles altos, lo que evidencia una disminución generalizada de la ansiedad tras la intervención. Esta distribución sugiere que la mayoría del grupo experimentó una reducción marcada en esta dimensión emocional, reflejando un efecto positivo del programa aplicado.

Tabla 13. Niveles de estados de ánimo de ira y hostilidad post en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
-------	------------	------------

Bajo	12	100%
------	----	------

La tabla presenta los niveles de ira y hostilidad registrados en el post test. Los resultados muestran que el 100% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo, sin presencia de valores moderados o altos. Esta distribución evidencia una disminución total de esta dimensión emocional tras la intervención, indicando que los participantes no manifestaron reacciones significativas de enojo o irritabilidad al finalizar el programa. Estos datos reflejan un efecto positivo y consistente del proceso de intervención sobre la reducción de emociones asociadas a la ira y hostilidad.

Tabla 14. Niveles de estados de ánimo de depresión post en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	91,7%
Moderado	1	8,3%
Total	12	100%

La tabla muestra los niveles de depresión obtenidos en el post test. Los resultados indican que el 91,7% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo, mientras que solo el 8,3% presentó un nivel moderado. No se registraron niveles altos, lo que evidencia una disminución marcada en esta dimensión emocional tras la intervención. Esta distribución sugiere que la mayoría del grupo experimentó una reducción significativa de los sentimientos de tristeza o decaimiento, reflejando un impacto positivo de la propuesta aplicada.

Tabla 15. Niveles de estados de alegría post en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	12	100%

La tabla presenta los niveles de alegría obtenidos en el post test. Los resultados muestran que el 100% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, sin registros en los niveles bajo o moderado. Esta distribución evidencia un incremento generalizado de las emociones positivas tras la intervención, indicando que todos los participantes experimentaron un estado elevado de alegría al finalizar el programa. En conjunto,

estos datos reflejan un impacto favorable y consistente de la propuesta aplicada en el fortalecimiento del bienestar emocional del grupo.

3.1.3 Resultados del pre y post test a través de análisis cruzado del nivel de los estados de ánimo en los estudiantes de Educación General Básica Superior en la unidad Educativa “Jerusalén” luego de las intervenciones de danza urbana en el período agosto 2025 – enero 2026.

Tabla 16. Diferencia de puntajes de criterio del test EVEA entre la etapa pre y post a la intervención.

Estado emocional	N	Pre intervención		Post intervención		Diferencia entre etapas	
		Media	Desv. Estándar	Media	Desv. Estándar	Media	Desv. Estándar
Ansiedad		12,08	±6,04	7,75	±3,14	-0,17	±0,58
Ira hostilidad		11,83	±5,46	8,00	±3,10	-0,42	±0,52
Depresión tristeza	12	15,08	±10,35	9,50	±4,23	-0,58	±0,79
Alegría		20,50	±8,37	31,67	±4,10	0,92	±0,67

La tabla presenta la comparación de los puntajes obtenidos antes y después de la intervención en las cuatro dimensiones evaluadas por la escala EVEA, indicando que en el estado emocional de “Ansiedad” obtuvo una reducción de resultados en la muestra de estudio, el estado emocional de “Ira hostilidad” de igual forma obtuvo una disminución en el puntaje evidenciando una mejora en este estado de ánimo, la “Depresión tristeza” obtuvo una reducción más marcada que las anteriores y finalmente el estado de “Alegría” obtuvo un aumento, presentando así que las emociones positivas obtuvieron un mejor puntaje luego del programa de intervención.

Tabla 17. Análisis cruzado entre los niveles de ansiedad etapa pre y post a la intervención.

Nivel de ansiedad pre	Nivel de ansiedad post		Total
	Bajo	Moderado	
Bajo	8	1	9
Moderado	3	0	3
Total	11	1	12

La tabla presenta el análisis cruzado entre los niveles de ansiedad registrados antes y después de la intervención. Los resultados muestran que, de los nueve estudiantes que inicialmente se ubicaron en un nivel bajo de ansiedad, ocho se mantuvieron en ese nivel y uno pasó a un nivel moderado. Por otro lado, los tres estudiantes que se encontraban inicialmente en un nivel moderado descendieron a un nivel bajo en la etapa posterior. En conjunto, once estudiantes finalizaron en un nivel bajo y solo uno permaneció en un nivel moderado. Esta distribución evidencia una mejora general en los niveles de ansiedad, reflejando que la intervención contribuyó a reducir la presencia de este estado emocional en la mayoría de los participantes.

Tabla 18. Análisis cruzado entre los niveles de ira y hostilidad etapa pre y post a la intervención.

Nivel de ira y hostilidad pre	Nivel de ira y hostilidad post		Total
	Bajo		
Bajo		7	7
Moderado		5	5
Total		12	12

La tabla muestra el análisis cruzado entre los niveles de ira y hostilidad antes y después de la intervención. Los resultados indican que los siete estudiantes que inicialmente se encontraban en un nivel bajo permanecieron en ese mismo nivel en el post test. De igual manera, los cinco estudiantes que iniciaron en un nivel moderado descendieron a un nivel bajo después de la intervención. En consecuencia, la totalidad de los participantes finalizó en un nivel bajo de ira y hostilidad. Esta distribución evidencia una reducción completa de esta dimensión emocional, lo que sugiere un efecto favorable y consistente de la intervención en el manejo de reacciones de irritación y enojo.

Tabla 19. Análisis cruzado entre los niveles de depresión etapa pre y post a la intervención.

Nivel de depresión pre	Nivel de depresión post		Total
	Bajo	Moderado	
Bajo	6	0	6
Moderado	3	1	4
Alto	2	0	2
Total	11	1	12

La tabla presenta el análisis cruzado entre los niveles de depresión antes y después de la intervención. Los resultados muestran que los seis estudiantes que inicialmente se encontraban en un nivel bajo permanecieron en ese mismo nivel en el post test. Dentro del grupo que inició en un nivel moderado, tres estudiantes descendieron a un nivel bajo y uno se mantuvo en el mismo nivel. Por otro lado, los dos estudiantes que registraron un nivel alto en la etapa inicial pasaron a un nivel bajo después de la intervención. En conjunto, once estudiantes finalizaron en un nivel bajo y solo uno se ubicó en un nivel moderado. Esto evidencia una reducción generalizada de los niveles de depresión, lo que sugiere que la intervención tuvo un efecto positivo al disminuir los sentimientos de tristeza y decaimiento en la mayoría de los participantes.

Tabla 20. Análisis cruzado entre los niveles de alegría etapa pre y post a la intervención.

Nivel de alegría pre	Nivel de alegría post	
	Alto	Total
Bajo	2	2
Moderado	7	7
Alto	3	3
Total	12	12

La tabla presenta el análisis cruzado entre los niveles de alegría antes y después de la intervención. Los resultados muestran que los dos estudiantes que inicialmente se ubicaron en un nivel bajo pasaron a un nivel alto en la etapa posterior. De igual manera, los siete estudiantes que se encontraban en un nivel moderado también subieron a un nivel alto después de la intervención. Finalmente, los tres estudiantes que registraban niveles altos en la etapa inicial se mantuvieron en ese mismo nivel en el post test. Los doce participantes finalizaron en un nivel alto de alegría, lo que evidencia un incremento generalizado y consistente de las emociones positivas tras la intervención.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

A partir del análisis de normalidad mediante el estadístico Shapiro–Wilk, se estableció que correspondía utilizar la prueba paramétrica T-student para muestras dependientes, con el fin de identificar posibles diferencias significativas entre los

resultados obtenidos en las fases previa y posterior de la medición. A partir de ello se obtuvieron los siguientes hallazgos:

Tabla 21. Análisis estadístico de comprobación de hipótesis.

Estado emocional	N	Pre intervención		Post intervención		P
		Media	Desv. Estandar	Media	Desv. Estandar	
Ansiedad		12,08	±6,04	7,75	±3,14	0,081**
Ira hostilidad		11,83	±5,46	8,00	±3,10	0,090**
Depresión tristeza	12	15,08	±10,35	9,50	±4,23	0,130**
Alegría		20,50	±8,37	31,67	±4,10	0,000*

Nota: Análisis estadístico de diferencias significativas en un nivel De P menor o igual a 0,05(*) entre etapas de estudio. Y P mayor o igual a 0,05(**)

La tabla presenta el análisis estadístico aplicado para comparar los puntajes pre y post intervención en las cuatro dimensiones evaluadas. Los resultados muestran que, aunque las medias de ansiedad, ira–hostilidad y depresión–tristeza disminuyeron tras la intervención, los valores de significancia obtenidos ($p = 0,081$; $p = 0,090$; $p = 0,130$) superan el umbral de 0,05, lo que indica que estas variaciones no alcanzan significancia estadística. En contraste, la dimensión de alegría evidencia un incremento considerable en los puntajes posteriores, pasando de una media de 20,50 a 31,67, con un valor p de 0,000, inferior a 0,05, lo que confirma la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre ambas etapas del estudio. La aplicación de la prueba estadística determinó que únicamente en la emoción de alegría se evidenciaron cambios significativos, mientras que en ansiedad, ira–hostilidad y depresión–tristeza no se encontraron diferencias significativas. No obstante, el aumento significativo en la alegría permite aceptar la hipótesis alterna del estudio, que plantea que la práctica de la danza urbana tiene un efecto significativo en el estado de ánimo de los estudiantes de Educación General Básica Superior.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Considerando el logro de los objetivos establecidos, fue posible arribar a las siguientes conclusiones:

- El análisis inicial del estado de ánimo permitió identificar que los estudiantes presentaban un perfil emocional variado antes de las intervenciones. Las dimensiones de ansiedad, ira–hostilidad y depresión–tristeza se ubicaron mayoritariamente en niveles bajos y moderados, lo que indica que, aunque existían manifestaciones de malestar emocional, estas no alcanzaban niveles críticos. La alegría registró los valores más elevados dentro del conjunto de emociones evaluadas, evidenciando experiencias positivas aun en la etapa diagnóstica. Esta combinación de emociones negativas moderadas y emociones positivas relativamente altas refleja la presencia de un estado emocional propio de la adolescencia y establece una base sólida para medir los efectos de la intervención posterior.
- Los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de danza urbana evidenciaron una evolución favorable del estado emocional general del grupo. Los puntajes del post test mostraron un incremento consistente en las emociones positivas, especialmente en la alegría, que alcanzó niveles altos en todos los estudiantes. Así mismo, se registraron reducciones en los valores de ansiedad, ira–hostilidad y depresión–tristeza, lo que indica que la intervención no solo fortaleció estas emociones , sino que también contribuyó a disminuir los malestares emocionales. Aunque la magnitud de la reducción no fue uniforme en todas las dimensiones, la tendencia general fue claramente positiva y mostró que la propuesta basada en danza urbana resultó pertinente, significativa y efectiva para promover el bienestar emocional del grupo.
- Finalmente, el análisis comparativo entre las etapas pre y post intervención permitió identificar cambios relevantes en el estado de ánimo del grupo. La emoción de alegría fue la única que presentó diferencias estadísticamente significativas, lo que evidencia un aumento claro y consistente tras la aplicación

del programa. Si bien las emociones negativas no alcanzaron un cambio relevante en la estadística, sí mostraron reducciones notables en sus puntajes promedio y una transición de los estudiantes hacia niveles más bajos de ansiedad, ira y tristeza. Estos hallazgos sugieren que la intervención ejerció un impacto diferenciado según la naturaleza de las emociones y confirman que la práctica de la danza urbana favorece principalmente la potenciación de estados afectivos positivos, al tiempo que contribuye a la disminución gradual del malestar emocional.

4.2 RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos y de las conclusiones alcanzadas, se formularon las siguientes recomendaciones:

- Fortalecer los procesos institucionales de evaluación del estado emocional mediante la aplicación periódica de instrumentos validados como la EVEA. Esto permitiría identificar oportunamente fluctuaciones en las emociones de los estudiantes, orientar estrategias pedagógicas acordes con sus necesidades y establecer líneas base que faciliten la implementación de intervenciones efectivas orientadas al bienestar emocional.
- Integrar de forma sistemática actividades de danza urbana dentro de la planificación curricular de Educación Física, considerando los efectos positivos observados en el incremento de la alegría y en la reducción de emociones negativas. Dado que este tipo de expresión corporal favoreció la participación activa, la liberación de tensiones y el desarrollo de habilidades motrices y emocionales, su incorporación regular podría contribuir a mejorar el clima escolar y fortalecer la motivación estudiantil.
- Promover programas de intervención emocional basados en el movimiento, ampliando la duración o la frecuencia de las sesiones con el propósito de potenciar los efectos positivos identificados. Si bien los niveles de alegría mostraron mejoras significativas, se recomienda complementar estas actividades con estrategias adicionales orientadas a disminuir aún más los niveles de ansiedad, ira y tristeza. La combinación de ejercicios expresivos, técnicas de regulación emocional y dinámicas grupales puede favorecer resultados más integrales y sostenibles en el bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alban, G., Verdesoto, A. y Castros, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163 – 173. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7591592.pdf>
- Amat, A. y Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 19 – 30. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v17n1/1989-3809-ep-17-01-19.pdf>
- Arroyave, C., Arango, D., Restrepo, D. y Calvo, A. (2021). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Rev. CES Psico*, 15(2), 151-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n2/2011-3080-cesp-15-02-151.pdf>
- Borda, L. y Calvo, M. (2021). Reflexiones desde la Mirada de la Terapia Gestalt sobre la Danza Urbana y la Corporalidad. *Análisis*, 53(99), 212 – 246. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9081869>
- Brodowicz, M. (25 de Agosto de 2024). *The Importance and Impact of Bibliographic Research in Academic Studies*. Aithor. <https://aithor.com/essay-examples/the-importance-and-impact-of-bibliographic-research-in-academic-studies#21-definition-and-purpose>
- Campomar, G. y Mora, A. (2022). Las prácticas corporales expresivas en la formación del profesorado de Educación Física. En Galak, E (Ed.), *¿Qué educación, para qué cuerpos y qué sensibilidades? Una agenda de investigación* (pp. 207 – 229). <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/151613>
- Cely, N., Palacios, W. y Caicedo, A. (2023). *Conceptos y Enfoques de Metodología de la Investigación*. Creser.

<https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6728/CONCEPTOS%20Y%20ENFOQUES%20DE%20METODOLOG%C3%8DA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Delgado, J. (2021). Tipos de expresión corporal: Descubre los grandes beneficios de comunicarnos con nuestro cuerpo. *Future of People*.
<https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/tipos-de-expresion-corporal/>

Em, S. (2024). *Exploring Experimental Research: Methodologies, Designs, and Applications Across Disciplines*. [Archivo PDF].
https://www.researchgate.net/publication/378795357_Exploring_Experimental_Research_Methodologies_Designs_and_Applications_Across_Disciplines

Fernández, M. (2023). *Estados de ánimo en psicología*. CIPAP Centro de Investigación Psicología Aplicada y Psicoterapia. <https://cipap.es/estados-de-animo-en-psicologia/>

Frascati, M. (06 de agosto de 2024). *Definición y propósito de la Investigación Aplicada*. Bibliotecas DuocUC. <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/definicion-proposito-investigacion-aplicada>

Frausto, A. y Patiño, H. (2023). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(3), 45 – 70. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rlee/v51n3/2448-878X-rlee-51-03-45.pdf>

Gállego, J., Garcías, S. y Mateu, M. (2020). Conciencia corporal, reconocimiento y representación de los estados de ánimo: Educación emocional a través de la danza. En Gil, J., Padilla, C. y Torrents, C (Ed.), *Artes Escénicas y Creatividad para Transformar la Sociedad y la Educación* (pp. 167 – 180). Actividad Física

<https://www.researchgate.net/publication/344375278> Conciencia corporal r
econocimiento y representacion de los estados de animo Educacion emo
cional a traves de la danza

Gómez, T. (10 de abril de 2024). *¿Qué es la regulación emocional?*. Psiconecta.

<https://psiconecta.org/blog/que-es-la-regulacion-emocional>

Gómez, V. (2024). *El baile urbano: Definición, principales estilos y evolución a lo*

largo del tiempo. Star Dance Studio. [https://www.stardancestudio.es/el-baile-](https://www.stardancestudio.es/el-baile-urbano-definicion-estilos-y-evolucion/)

[urbano-definicion-estilos-y-evolucion/](https://www.stardancestudio.es/el-baile-urbano-definicion-estilos-y-evolucion/)

Gordillo, A. (2023). Coordinación y Expresión Corporal en la Danza Urbana: Revisión

Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 108 – 125.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8946760>

Herguedas, J. y Díez, L. (2021). Las Danzas Urbanas como Actividades Artístico-
expresivas generadoras de Satisfacción y Vivencias Emocionales Positivas en

el Aula de Educación Primaria. *Revista Red Global de Educación Física y*

Deporte, 2(1), 3 – 8. [https://redglobalefyd.org/web/wp-](https://redglobalefyd.org/web/wp-content/uploads/2021/02/danzas_urbanas.pdf)

[content/uploads/2021/02/danzas_urbanas.pdf](https://redglobalefyd.org/web/wp-content/uploads/2021/02/danzas_urbanas.pdf)

Hernández, I. (2020). *¿Son emociones o son sentimientos?*. *RD-ICUAP*, 6(16), 258–

266. <http://rd.buap.mx/ojs-rdicuap/index.php/rdicuap/article/view/273>

Joulain, G. (14 de abril de 2023). *¿Qué es el “estado de ánimo” y de qué depende?*.

Libertia Psicología. [https://www.libertiapsicologia.com/blog/que-es-el-](https://www.libertiapsicologia.com/blog/que-es-el-estado-de-animo-y-de-que-depnde)

[estado-de-animo-y-de-que-depnde](https://www.libertiapsicologia.com/blog/que-es-el-estado-de-animo-y-de-que-depnde)

Lafuente, J. (2022). Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de

los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-

- expresivas de la mención de Educación Física. *Retos*, 43, 205-214.
<http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/87553/65779>
- López, I. (05 de abril de 2024). *Cómo mejorar el estado de ánimo*. Clínica López Ibor.
<https://www.lopezibor.com/como-mejorar-estado-animo/>
- Montenegro, G. (2024). *¿Cómo funcionan los estados de ánimo?*. Universidad Nacional de Córdoba. <https://gdptgu.eco.catedras.unc.edu.ar/unidad-3/procesamiento-animico/como-funcionan-los-estados-de-animo/>
- Montes, A. y López, V. (2024). Expresión Corporal y Educación Emocional: Resultados de un Programa en Educación Infantil. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 15(86), 11 – 29.
https://emasf.webcindario.com/Expresion_corporal_y_educacion_emocional.pdf
- Olhaberry, M. y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358 – 366.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>
- Pérez, G. (18 de abril de 2023). *Ejemplo de la investigación de Campo*.
<https://gplresearch.com/investigacion-de-campo/>
- Quevedo, P. (27 de junio de 2024). *Danza Urbana: La Guía Completa*. Golden Dance & Cheer Academy.
<https://academiasgolden.com/goldenblog/2024/6/27/danza-urbana-la-gua-completa>
- Quintero, J., Paternina, A. y De La Espriella, F. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 1 – 26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9769487>

- Ramos, C. (2021). Diseño de Investigación Experimental. *CienciAmérica*, 10(1), 1 – 7. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
- Roca, A. y García, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología*, 17(1), 19 – 30. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v17n1/1989-3809-ep-17-01-19.pdf>
- Romero, C. (2021). Evaluación de Actividades Recreativas para el Fomento de la Resiliencia. *Athlos: Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 2(22), 22 – 44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7767301>
- Ruiz, A. (14 de abril de 2023). *Bienestar psicológico: ¿Qué es y cómo conseguirlo?*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/bienestar-psicologico/>
- Silva, K. y Miraflores, E. (2025). Expresión corporal y lenguaje no verbal para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, en niños de 10-12 años en riesgo de exclusión social. *Educación y Futuro*, 52, 193 – 233. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10195939.pdf>
- Solórzano, S. y Zamora, B. (2023). La Expresión Corporal en el fortalecimiento del desarrollo motriz en niños y niñas de Preparatoria. *Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 7(4), 2781 – 2802. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.2781-2802>
- Tamayo, L. (2023). *Fluir con la Danza Urbana: Procesos de Liberación, Empoderamiento, Sensualidad y Autoconocimiento en los Grupos Hip Hop UNAL y Female Up*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de La Plata]. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/159458>

Torres, A. (02 de septiembre de 2025). *Diferencias entre las emociones y los sentimientos*. Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>

Valdés, R., Fernández, B. y Ballón, C. (2022). Beneficios de la Danza Urbana en Jóvenes: Un Análisis desde la Perspectiva del Bienestar Emocional y la Expresión Corporal. *Revista Digital de Educación Física*, 13(75), 134 – 156.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8358778>

Zubair, A. (2023). Experimental Research Design-types & process. *Academia Open*.

https://www.researchgate.net/publication/367044021_Experimental_Research_Design-types_process/citations

ANEXOS

ANEXO 1 CARTA DE COMPROMISO



Ambato, 11/09/2025

Magister
Ximena Calero Sánchez
Presidenta de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente. –

Yo, Fanny Hernández en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa Jerusalén me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación: "La danza urbana en el estado de ánimo de los estudiantes de Educación General Básica Superior " propuesto por el estudiante Viteri Bejarano Hernán Gonzalo, portador de la Cédula de Ciudadanía 1850350248 , estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Fanny Leonor Hernández Pinto", is written over a horizontal line.

Leda.Fanny Leonor Hernández Pinto
Cédula de Ciudadanía :1801222223
No teléfono convencional :035505271
No teléfono celular :0979143532
Correo electrónico institucional :18h00018@gmail.com



ANEXO 2 VALIDACION DEL TEST

Validez y fiabilidad

El instrumento cuenta con propiedades psicométricas sólidas:

- **Fiabilidad interna:** coeficientes alfa de Cronbach entre 0,86 y 0,95, lo que indica niveles altos de consistencia interna entre los ítems de cada subescala.
- **Fiabilidad test-retest:** adecuada para un instrumento que mide estados transitorios.
- **Validez convergente y discriminante:** ha mostrado correlaciones significativas con instrumentos internacionales como: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y Escala PANAS

Gracias a estas características, la EVEA es un instrumento idóneo para medir variaciones emocionales inmediatamente antes y después de una intervención, lo que coincide con los requerimientos metodológicos del presente estudio.

ANEXO 3 ARTICULO DE VALIDACION

Análisis y Modificación de Conducta, 2001, Vol. 27, Nº 111

UN INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA EFICACIA DE LOS PROCEDIMIENTOS DE INDUCCIÓN DE ESTADO DE ÁNIMO: LA «ESCALA DE VALORACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO» (EVEA)

Jesús Sanz

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

Se presenta un autoinforme, la «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA), desarrollado para medir estados de ánimo transitorios en los estudios que utilizan procedimientos de inducción de estado de ánimo (PIEAs). La EVEA fue aplicada a 402 estudiantes universitarios en varias investigaciones sobre cognición y trastornos emocionales (Sanz, 1994a,b,c, 1997a,b; Sanz y Dobson, 1994). El análisis psicométrico de estos datos reveló que las subescalas de la EVEA (ansiedad, depresión, hostilidad y alegría) muestran índices adecuados de consistencia interna (coeficientes alfa entre ,88 y ,93), fiabilidad test-retest (correlaciones a los 7 y 25 minutos entre ,55 y ,88), validez factorial (cuatro factores

Dirección de contacto: Jesús Sanz. Departamento de Psicología Clínica. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid. Telf.: 91-394-3105. Fax: 91-394-3189. E-mail: jsanz@psi.ucm.es.

Los estudios mencionados en este artículo han sido posible gracias a las siguientes ayudas: beca Predoctoral de la Universidad Complutense de Madrid, beca FPI del Ministerio de Educación y Ciencia (MEC), beca para estancias en el extranjero del MEC, beca Postdoctoral MEC/Fulbright y proyecto de investigación Complutense nº PR181/96-6821.

ANEXO 4 PLANIFICACIONES

	UNIDAD EDUCATIVA “JERUSALÉN”	AÑO LECTIVO 2025-2026	
Plan de clase #2			
Fecha: Jueves 25 de septiembre de 2025.		Curso: 10 ^{mo} EGB	
Tiempo: 40 min	Número de estudiantes: 12	Edad: 12-14	
Tema de la clase: Coordinación inicial, ritmo y postura corporal.			
Objetivo principal: Al finalizar la sesión, los estudiantes reconocerán la importancia del ritmo y la postura corporal mediante ejercicios de calentamiento, aislamientos básicos y práctica grupal al conteo.			
Etapas y tiempo	Actividades del docente	Actividades de los estudiantes	Materiales y Recursos
Inicio / Calentamiento articular (10 min)	- Saluda y organiza el espacio. - Explica la importancia del calentamiento antes del trabajo corporal. - Dirige movilidad articular: cuello, hombros, cadera, brazos y piernas. - Marca el ritmo con palmadas o silbato.	- Forman filas o semicírculo. - Realizan los movimientos de calentamiento siguiendo el ritmo del docente. - Mantienen postura adecuada y respeto del espacio.	Estudiantes, docente, silbato, música, parlante.
Desarrollo – Aislamientos básicos (15 min)	- Demuestra aislamientos de cabeza, hombros y cadera. - Explica cómo mantener alineación y ritmo.	- Ejecutan los aislamientos siguiendo el modelo del docente. - Ajustan su postura y control corporal.	Música, parlante.

	- Observa y corrige técnica individualmente.		
Desarrollo – Práctica grupal al conteo (10 min)	- Organiza al grupo en líneas o semicírculo para mejorar visibilidad. - Marca secuencias en 4 y 8 tiempos. - Utiliza música suave para reforzar sentido rítmico. - Proporciona retroalimentación constante.	- Ejecutan secuencias grupales combinando los aislamientos. - Coordinan movimientos con ritmo y conteo.	Docente, estudiantes, música, parlante.
Cierre / Retroalimentación (5 min)	- Solicita que realicen una breve rutina usando lo aprendido. - Recalca avances en coordinación, postura y ritmo. - Ofrece retroalimentación final y motiva al grupo.	- Ejecutan la mini-rutina grupal. - Comparten brevemente cómo se sintieron.	

	UNIDAD EDUCATIVA “JERUSALÉN”	AÑO LECTIVO 2025-2026	
Plan de clase #7			
Fecha: Martes 11 de noviembre de 2025.		Curso: 10 ^{mo} EGB	
Tiempo: 40 min	Número de estudiantes: 12	Edad: 12-14	
Tema de la clase: Expresión emocional e interpretación corporal en danza.			
Objetivo principal: Al finalizar la sesión, los estudiantes integrarán interpretación corporal y trabajo colaborativo dentro de la rutina completa, expresando emociones mediante el movimiento.			
Etapas y tiempo	Actividades del docente	Actividades de los estudiantes	Materiales y Recursos
Inicio / Respiración consciente (10 min)	- Saluda y prepara el espacio. - Explica la importancia de conectar respiración y expresión corporal. - Guía ejercicios de respiración profunda y relajación. - Invita a identificar emociones presentes antes de iniciar la danza.	- Se colocan en círculo o semicírculo. - Realizan respiraciones profundas siguiendo al docente. - Reconocen su estado emocional y preparan su disposición corporal.	Estudiantes, docente, música suave, espacio amplio.
Desarrollo – Ensamble de pasos aprendidos (20 min)	- Repasa brevemente los pasos trabajados en semanas anteriores. - Dirige la unión progresiva de las partes hasta formar la rutina completa.	- Ejecutan cada parte de la rutina. - Integran los pasos hasta completar la secuencia total. - Coordinan movimientos con sus compañeros.	Música, parlante, espacio amplio.

	- Refuerza coordinación, ritmo y trabajo colaborativo. - Marca transiciones y corrige posturas cuando sea necesario.		
Desarrollo – Ejecución con énfasis en expresión (5 min)	- Pide ejecutar la rutina enfocándose en transmitir una emoción (alegría, energía, calma, etc.). - Observa expresión facial, fluidez corporal y conexión grupal.	- Ejecutan la rutina completa expresando una emoción seleccionada.	Música, parlante.
Cierre – Conversatorio sobre emociones percibidas (5 min)	- Facilita un diálogo breve sobre cómo se sintieron durante la ejecución. - Pregunta: “¿Qué emoción quisiste transmitir?” “¿Qué emociones percibiste en tus compañeros?” - Brinda retroalimentación positiva.	- Comparten sus percepciones y sensaciones. - Reflexionan sobre la expresión corporal como parte de la danza.	Estudiantes, docente.

ANEXO 5 FOTOGRAFIAS

