



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza. Revisión bibliográfica.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física.

Autor:

Jhonathan Fabián Yugsi Supacela

CI: 0302889902

Correo: jhonathansupacela@gmail.com

Directora:

Mg. Elsa Leonor Tacuri Peláez

CI: 0103811931

Cuenca-Ecuador

17-noviembre-2021



Resumen: El presente trabajo de investigación es una revisión bibliográfica que tiene como objetivo analizar los efectos de la danza en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes escolares. Para ello, se realizó una búsqueda minuciosa de diversas investigaciones que tengan las variables de estudio y que presenten un criterio significativo. Luego de la búsqueda de los documentos o artículos científicos se ejecutó una selección rigurosa según los criterios de inclusión establecidos para posteriormente realizar un análisis exhaustivo de los documentos que forman parte de este estudio y que permitan llegar a una conclusión y recomendaciones sobre el tema. Se incluyeron en total 14 estudios de diferentes países, de estos 14 estudios 10 fueron artículos científicos, 2 tesis de pregrado y 2 tesis de posgrado, los cuales se encontraron en los siguientes idiomas: 7 en inglés, 6 en español y uno en alemán. Los resultados de la investigación demostraron que la danza mejora los niveles de autoestima y autoconcepto significativamente, esto debido a que ayuda a la construcción de experiencias positivas con el movimiento, mejorando la percepción de sí mismo e imagen corporal, interacción social y disminución de niveles de insatisfacción corporal.

Palabras claves: Adolescentes. Autoestima. Autoconcepto. Danza.



Abstract: This research work is a bibliographic review that aims to analyze the effects of dance on self-concept and self-esteem in school adolescents. For this purpose, an exhaustive search of several studies containing the study variables and presenting a significant criterion was carried out. After the search of the documents or scientific articles, a rigorous selection was made according to the inclusion criteria in order to subsequently carry out an exhaustive analysis of the documents that are part of this study and that allow us to reach a conclusion and recommendations on the subject. A total of 14 studies from different countries were included, of these 14 studies 6 were scientific articles and 8 were theses (undergraduate or postgraduate), which were found in the following languages: 7 in English, 6 in Spanish and one in German. The results of the research showed that dance improves the levels of self-esteem and self-concept significantly, because it helps to build positive experiences with movement, improving the perception of self and body image, social interaction and decreasing levels of body dissatisfaction.

Keywords: Adolescents. Self-esteem. Self-concept. Dance.



ÍNDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Introducción.....	10
1.2. Planteamiento del problema	11
1.3. Justificación	12
1.4. Objetivos.....	14
1.4.1. General	14
1.4.2. Específicos	14
1.5. Metas	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1. Concepto de danza	15
2.2. Breve recorrido histórico de la danza	16
2.2.1. La danza en la prehistoria.....	16
2.1.1. La danza en la antigüedad	17
2.1.2. La danza en la Edad Media	18
2.1.3. El Renacimiento y el inicio del Ballet.....	19
2.1.4. El ballet romántico	20
2.1.5. El ballet moderno	21
2.1.6. La danza contemporánea.....	22
2.2. Componentes de la danza	24
2.2.1. Componente motriz de la danza	24
2.2.1.1. Peso.....	26
2.2.1.2. Espacio.....	27
2.2.1.3. Tiempo.....	27
2.2.1.4. Flujo.....	28
2.2.2. El componente expresivo de la danza	29
2.3. Beneficios de la danza en el adolescente.....	30



2.3.1. Beneficios físicos	30
2.3.2. Beneficios psicológicos y socio afectivos	33
2.4. La danza y educación	36
2.5. Autoestima.....	38
2.6. La importancia de la autoestima en la adolescencia.....	41
2.7. Autoconcepto.....	42
2.8. La importancia del autoconcepto en la adolescencia.....	43
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	45
3.1. Diseño de investigación.....	45
3.2. Enfoque.....	46
3.3. Tamaño de la muestra.....	46
3.4. Metodología de búsqueda y organización de la información	47
3.5. Análisis de información.....	48
3.6. Estudios en el país	50
3.7. Instrumentos	50
CAPÍTULO IV: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
4.1. Tabla de estudios recolectados	51
4.2. Resultados.....	57
4.3. Discusión	61
4.4. Limitaciones del estudio.....	64
4.5. Conclusiones.....	65
4.6. Recomendaciones	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67



Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Proceso de selección y descarte	49
--	----

Índice de Tablas

Tabla 1. Estudios recolectados e incluidos	52
--	----



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Jhonathan Fabián Yugsi Supacela en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza. Revisión bibliográfica**” de conformidad con el art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a la dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 17 de noviembre de 2021

Jhonathan Fabián Yugsi Supacela

C.I: 0302889902



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Jhonathan Fabián Yugsi Supacela, autor del trabajo de titulación “**Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza. Revisión bibliográfica**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 17 de noviembre de 2021

Jhonathan Fabián Yugsi Supacela

C.I: 0302889902



Dedicatoria

A mis padres, Roberto y Teresa quienes me han forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y algunas libertades; pero, al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

A mis hermanas Lorena y Aracely que más que hermanas fueron mis verdaderas amigas. A mi tía Aida y mis primos Ximena y Diego que siempre estuvieron apoyándome, son lo mejor y más valioso que Dios me ha dado.

A mis docentes por permitirme estudiar, aprender y tener una buena educación. Y, por último, a mis amigos con quienes he compartido momentos difíciles y logros en todo este tiempo de amistad, gracias por ese apoyo incondicional de siempre.

Jhonathan Fabián Yugsi Supacela



Capítulo I: Introducción

1.1. Introducción

El documento que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado elaborado para concluir la carrera de Cultura Física, titulado: Desarrollo del autoconcepto y la autoestima a través de la danza. Revisión bibliográfica.

Este trabajo surge a raíz de la importancia que tiene el autoconcepto y la autoestima para el desarrollo normal, sano y psicológico de una persona (Vergara et al., 2020). Además, ayuda a fomentar la personalidad, influyendo en el sujeto en cómo se siente, cómo se comporta, cómo se valora y cómo se relaciona (Schwender et al., 2018).

Este trabajo busca; por lo tanto, poner un foco de atención en la disciplina de la danza para el desarrollo de estos dos elementos en la etapa de la adolescencia, y así generar personas inteligentes y felices capaces de desenvolverse en nuestra sociedad actual (Cury, 2007).

En este sentido, el objetivo de este proyecto es demostrar los efectos que produce la danza en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes escolarizados. Para ello, la metodología a utilizar a lo largo de este trabajo es la de una revisión bibliográfica; la recolección, escogimiento y análisis riguroso de varios estudios que aporten información relevante acerca del tema de investigación.

Gracias a este proyecto, los resultados que se espera encontrar son conocer los beneficios que tiene la danza en el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto. Además, de reconocer a la danza como una disciplina importante en el desarrollo integral de una persona. Asimismo, con los resultados obtenidos en esta investigación se podría proporcionar información relevante para que en un futuro puedan ser trasladados a la práctica.



1.2. Planteamiento del problema

La danza se ha considerado como una manifestación natural del cuerpo; sin embargo, solo se la ha visto con un único objetivo que es el de presentar arte. Es así, que en muchos casos no se ha considerado en contextos educativos; por ello, también no se ha tomado en cuenta sus beneficios dentro de la formación y el desarrollo de una persona (Vicente et al., 2010).

Estudios (Schwender et al., 2018; Vergara et al., 2020) han determinado que la danza puede ser un factor importante para mejorar la autoestima y el autoconcepto en adolescentes, y ayudar a futuros problemas dentro de la percepción de sí mismos (Vicente et al., 2010). Y es aquí, donde se evidencia una problemática a nivel social ya que la adolescencia es una etapa donde más tendencia existe que los jóvenes obtengan un autoconcepto negativo, siendo ésta un punto crítico (Datta, 2014; Vergara et al., 2020).

La consideración de la danza como una actividad particularmente femenina y demás connotaciones negativas que han penetrado en el contexto social, la han afectado dejándola como una materia complementaria y no destacándose por su potencial (Vicente et al., 2010).

La etapa de la adolescencia al ser una de las más importantes y donde más cambios se producen tanto físicos como emocionales, es primordial enseñar al adolescente la percepción de sí mismo, y ayudarlo a aumentar su autoestima ya que progresivamente estos aprendizajes influyen en su vida adulta (Vicente et al., 2010).

1.3. Justificación

La danza ha tenido grandes repercusiones dentro del ámbito cultural y social; sin embargo, no ha sido igual en el ámbito educativo. Es por ello, que tuvo que esperar a la aparición de pedagogos y bailarines que comunicaban la introducción de la danza como parte de la formación integral de una persona (Vicente et al., 2010). Es aquí, donde radica la importancia de conocer esta materia que aún no ha sido explorada a profundidad, y ver sus efectos dentro la autoestima y el autoconcepto, siendo de gran importancia debido a que puede llegar a mejorar la percepción y valoración de las personas sobre sí mismas, su relación con los demás y su rendimiento profesional (Sebastián, 2012).

Además, la danza a nivel escolar resulta beneficioso para los adolescentes ya que ofrece movimientos corporalmente más globales, contribuyendo en el ámbito físico donde aporta aspectos como la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas, tareas motrices específicas, desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras y el control corporal (Fuentes, 2006). Dentro del ámbito social hace contribuciones en el proceso de socialización y de interrelación entre los miembros de una comunidad, y por último su idoneidad como medio de expresión corporal (Vicente et al., 2010).

El desarrollo del autoconcepto dentro del entorno educativo es fundamental porque abarca la totalidad de los pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre sí misma (Padilla, 2015). Y se lo relaciona como un aspecto muy importante dentro de un estilo de vida saludable (Murgui et al., 2012). Padrón et al. (2015) mencionan que “Un buen Autoconcepto puede considerarse la clave para la formación personal, el aprendizaje, las relaciones satisfactorias, la autorrealización y la felicidad de los individuos”

En la autoestima, su desarrollo encamina a los adolescentes a centrarse y dirigirse a sus objetivos. Un buen nivel de autoestima ayuda a encarar y superar dificultades personales, a



manejarlos según el contexto. Además, promueve y facilita los tipos de aprendizaje, fomenta la responsabilidad en las personas, la confianza en uno mismo ya que implica un conjunto de procesos motivacionales. Asimismo, un nivel positivo de autoestima contribuye al fomento de la autonomía personal; es decir, la toma de decisiones, metas, conductas significativas que se orientan a uno mismo como parte de la construcción de una identidad propia (Díaz, 2019).

La autoestima y el autoconcepto se van moldeando a lo largo de la vida, es por este motivo que estos conceptos se han de trabajar lo más pronto posible en un individuo para que sea más autosuficiente y valioso, y lo traslade a todos los aspectos de su vida (Requena et al., 2015).

Esta investigación beneficia directamente a los adolescentes escolarizados, ya que en esta etapa ellos se adaptan a una nueva forma de vida, sufriendo cambios físicos y emociones, adquiriendo una nueva forma de pensar y actuar, construyendo una identidad no propia (Simba, 2019). Practicar danza puede ser un elemento importante para ellos y su desarrollo.



1.4. Objetivos

1.4.1. General

- Demostrar los efectos que produce la danza en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes escolarizados de 10 a 19 años.

1.4.2. Específicos

- Comparar el nivel de autoestima y autoconcepto en adolescentes que practican danza y que no lo hacen.
- Identificar la influencia de la danza sobre la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes.
- Comparar la influencia y el efecto de la danza en las dos variables del estudio.

1.5. Metas

Con la investigación a elaborar, los resultados que se pretende conseguir son conocer los beneficios de la danza en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima. El cómo estos elementos mejoran la calidad de vida de un adolescente. Además, que la danza en el ámbito educativo sea tomada más en serio dentro del desarrollo integral de un individuo.

Asimismo, con resultados positivos de esta investigación se podría proponer a futuro un programa donde intervenga esta disciplina dentro del ámbito escolar.



Capítulo II: Marco teórico

2.1. Concepto de danza

La danza puede tener distintas perspectivas, como académica, artística o escénica, mística, creativo-educativa, terapéutica, lúdica o también ser un medio de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y sensaciones, por ello no sería fácil dar una sola contextualización. A pesar de que el término conlleva un significado bastante amplio, algunos autores han dado su definición en torno a sus dimensiones, formas y estilos (Castañer, 2000). Para Fructuoso y Gómez (2001), la danza es un arte en el que el cuerpo se mueve al son de la música comunicando ideas e historias, y expresando sentimientos y emociones. Requena et al. (2015) definen a la danza como una acción con dos características, la primera artística y la segunda como actividad física; además, contribuye a la construcción de la imagen corporal de una persona por medio de sensaciones y lazos con el entorno. García (1997) menciona que la danza es una actividad humana universal, dinámica, adaptable y compleja. Fuentes (2006) la describe como una actividad tridimensional ligada con el ritmo de la música cuyo fin es comunicar a través del movimiento. Diversos estudios (Fructuoso y Gómez, 2001; Fuentes, 2006) señalan las posibilidades educativas que tiene la danza como una manifestación expresiva que ayuda al desarrollo físico, intelectual y afectivo emocional de una persona; además, es un ejercicio corporalmente global, sin elementos competitivos y con un componente hedonista (Vicente et al., 2010).

La danza es una actividad muy variada debido a sus diferentes estilos como el folklore, clásica, jazz, bailes de salón, moderna, entre otras. Sin embargo, comparten algo en común y es que permiten experimentar sensaciones placenteras a través del movimiento (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.2. Breve recorrido histórico de la danza

La danza siempre ha formado parte de la historia de la humanidad, considerada como una de las artes más antiguas que se sigue preservando. Etnólogos han descubierto que la danza apareció en diversos pueblos hace miles de años y como prueba de ello, se encuentran las pinturas rupestres con más de 10.000 años de antigüedad encontradas en diferentes partes del mundo, las cuales representan gráficamente figuras danzantes enfocadas a reproducir acciones como la caza mediante la imitación de los movimientos característicos de los animales, también la rendición de cultos a dioses o divinidades, manifestaciones de danzas guerreras, fecundidad, demoníacas, cultivos, deportivas, de celebración y de unión colectiva (Megías, 2009).

2.2.1. La danza en la prehistoria

Durante los periodos del Paleolítico y el Neolítico, el hombre ya era definido como el “homo sapiens sapiens”. El fuego todavía no era descubierto y aún no se tenía idea sobre la elaboración de herramientas. El hombre de esa época vivió desprovisto de cualquier defensa frente a su entorno; por ello, cuando descubrieron el fuego y vieron que podían crear herramientas con sus manos que les podían facilitar su trabajo dieron un gran paso en la evolución, no social sino biológicamente debido a la adaptación de la mano homínida a realizar nuevas actividades propias del hombre actual (Vilar, 2011).

El hombre al evolucionar comienza a realizar nuevas actividades, pasa de recolector a cazador y de este a agricultor, creando así un concepto de sociedad. El hombre va creciendo dentro de sí mismo; pero, también su familia, tribu y clan. La evolución hace que el hombre comience a adaptarse al entorno a sus necesidades, como construir viviendas, cultivar y crear su propia vestimenta. Es así, como para muchos pueblos prehistóricos y posteriores, la concepción del mundo está fuertemente ligada con el movimiento, tanto humano como de los elementos. En todo esto, la danza en parte permite conocer a través de su historia el cómo los

hombres percibieron el mundo, relacionando sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida (Vilar, 2011).

2.1.1. La danza en la antigüedad

La danza ha sido considerada como una de las primeras artes y manifestaciones que existen y esto se debe a que en la prehistoria el ser humano necesitaba comunicarse a través del movimiento expresando estados de ánimo y sentimientos (Santana et al., 2019). Además, debido a que se encuentra vinculada con las primeras civilizaciones en cada época, los estilos del movimiento se han ido adaptando y modificando según las necesidades del hombre. Al igual, la historia ha influido en la danza y sus lugares de representación (Megías, 2009)

Antiguamente, el hombre ha realizado rituales rindiendo culto a divinidades y poderes desconocidos de la naturaleza para que estos actúen a su favor; en ese sentido, surgieron las danzas al sol, al mar, al rayo, a la lluvia, al cultivo, y otras. Los movimientos que se empleaban tenían un significado muy profundo cuyo objetivo era doblegar a la naturaleza (Santana et al., 2019).

En aquellas épocas, la danza tenía un sentido simple y básico; pero, con profundos significados. Diversas pinturas rupestres encontradas en algunas partes del mundo muestran en ellas figuras danzantes relacionadas con la caza y la celebración de rituales importantes en la sociedad primitiva (Santana et al., 2019). Aunque, también ilustraban la evolución de un pueblo al pasar de los años y sus vivencias en cada etapa de la vida (Markessins, 1995).

La civilización egipcia marcó la evolución de la danza a través de legados antiguos escritos, bajorrelieves y mosaicos. El baile tenía un carácter ceremonial y era establecido solo por los soberanos del antiguo Egipto, estos representaban situaciones como la muerte y la reencarnación de dioses como “Osiris”. Los rituales eran completamente sagrados para los

egipcios a tal punto que solo podían participar profesionales altamente cualificados por los faraones (Santana et al., 2019). De hecho, los bailarines gozaban de gran prestigio público (Alemany, 2009).

En la antigua Grecia, la danza era introducida y desarrollada por los filósofos que recorrían Egipto, uno de los más renombrados fue Platón quien lo consideraban como un gran sabio y protector de la danza griega. Durante esta época, la danza se empleaba en rituales dirigidos a los dioses griegos. Un ejemplo, es la ceremonia del dios Dionisio que consistía en el que un grupo de mujeres embriagadas por vino subían a una montaña donde celebraban sus orgías a la vista del dios griego (Alemany, 2009). A finales del siglo V, la danza comenzó a ser vista por los pueblos como una actividad social e incluso política (Santana et al., 2019) desarrollando a la vez danzas militares, agrícolas y espectáculos con intenciones cómicas (Alemany, 2009).

En la civilización Romana, la danza a diferencia de la antigua Grecia no era muy aceptada social ni políticamente, incluso durante mucho tiempo la consideraron una actividad peligrosa. Pero, la influencia de la danza logró sobresalir de las negativas concepciones de las personas resurgiendo y creando nuevos elementos a partir de ella como la pantomima o mímica que consisten en la utilización del lenguaje no verbal, una comunicación a través de gestos y movimientos muy de moda en aquella época (Santana et al., 2019).

2.1.2. La danza en la Edad Media

En Roma, la religión cristiana comenzó a introducirse y se volvió tan influyente que a la danza la definían como una actividad completamente sexual creando en ella, controversia y conflictos; sin embargo, poco a poco se desvaneció este concepto que incluso sacerdotes formaban parte de grupos que enseñaban el baile a diferentes tribus como los celtas, anglosajones, galos y otros (Megías 2009; Santana et al., 2019). No obstante, aún solían existir pueblos donde la danza era prohibida y rezagada (Alemany, 2009)



Cuando la danza se convirtió en una actividad popular, las personas la utilizaban en diversos eventos como fiestas, ritos de fertilidad y cambios de estación (Alemany, 2009). Pero durante los años 1346 y 1352 una gran desgracia azotaba Europa “la peste negra” enfermedad que habría matado a millones de personas. Durante la peste, varias creencias surgieron a partir de combatir la misma, la llamada danza de la muerte fue una de ellas, un intento desesperado para encontrar una cura a través de los poderes místicos donde se realizaban acciones como saltar, gritar e incluso convulsiones (Haindl, 2009).

Con el advenimiento del renacimiento, la danza tuvo una gran importancia que incluso se escribieron tratados donde conceptualizaban al baile como una actividad natural y perfecta del ser humano. Tanto fue la influencia, que resultó interesante para muchas personas que querían aprender; no obstante, el bailarín debía tener en cuenta que estudiaría un tiempo alrededor de cuatro a cinco años (Megías, 2009).

2.1.3. El Renacimiento y el inicio del Ballet

Al inicio del Renacimiento, la danza era muy popular y países como Francia e Italia fueron los grandes precursores e innovadores del baile. Fue tan grande el reconocimiento que la Pléyade (grupo de profesionales del tema) se interesaron por estudiar esta actividad e implementarla en las importantes celebraciones y ceremonias; además, tenían como objetivo reaparecer el teatro de los griegos combinando la música y la danza (Alemany, 2009; Megías 2009).

En 1661, Luis XIV de Francia autorizó la creación de la Real Academia de la Danza con el objetivo establecer su enseñanza y hacerla perfecta, donde el ballet se convirtió en una disciplina reglada que se fue adaptando a los cambios políticos de la época (Megías, 2009). Durante un tiempo, los bailarines obligadamente debían ser varones incluso si existían papeles

de mujeres en las obras; sin embargo, esto decayó en el siglo XV donde la mujer comenzó a tener protagonismo.

En 1713, París fundó el conservatorio de danza con el objetivo de desarrollar el baile francés y donde varios maestros del baile daban sus puntos de vista como: John Wawer, quien le da importancia al sentido dramático en las presentaciones; Jean Noverre, quien afirmaba que una buena representación se debía a que el bailarín expresaba sus movimientos lo más natural posible (Megías, 2009).

2.1.4. El ballet romántico

El ballet romántico apareció en el siglo XIX siendo una parte fundamental de las óperas y destacado por sus movimientos coordinados y expresivos. El ballet representaba los aspectos de la vida cotidiana de las personas enfatizando en sus temores y situaciones siniestras como el suicidio, la locura y entre otras (Alemany, 2009; Megías, 2009). Durante esta época surgieron grandes obras que aún se conocen en la actualidad, tales como:

- Giselle (1841)
- La Sífide (1832)
- El lago de los Cisnes (1895)
- La Bella Durmiente del Bosque (1890)
- Cascanueces (1892)

Danzar en puntas fue un elemento característico y la esencia del ballet romántico y aunque al principio, solo fue una actividad que se utilizaba por breves instantes terminó siendo parte de la técnica más representativa del ballet hasta en la era moderna (Megías, 2009).

Para Carlo Blasis (1820), los bailarines de ballet representan elegancia y libertad, y la demostraron en las coreografías con movimientos continuos y perfectos. Un bailarín debía



comenzar su carrera desde temprana edad debido a que su adiestramiento era muy estricto; como consecuencia, la danza se concibió como una actividad juvenil donde a los veinticinco y treinta años de edad alcanzaban su máximo apogeo y siendo rezagados después de esta (Megías 2009).

Entre 1822 y 1910 Marius Petipá, un maestro reconocido, ayudó a la reaparición del ballet francés y de coreografías muy conocidas del ballet clásico como *Guiselle* (1841) y el *Lago de los Cisnes* (1895) debido a que quería implementar su estilo, el cual tenía como base en crear primero la música de acompañamiento para después introducir la técnica de baile y soluciones sencillas para los bailarines denominándose incorporación de la “expresividad teatral” (Megías, 2009.)

Años atrás la mujer no tenía mucho renombre en la danza; sin embargo, durante esta época era la estelar dejando opacado al varón; por ello, Marius hizo modificaciones para mejorar el papel del hombre en el ballet romántico tradicional haciendo que los dos personajes tengan la misma importancia y que ambos exploten al máximo sus capacidades. Aquí, la vestimenta de la mujer también se modificó utilizando el tutú dándole un nuevo perfil corporal. También, el ballet romántico alcanzó su punto máximo de estelaridad durante esta época; pero, a finales del XIX y principios del XX los artistas comenzaron a buscar nuevas formas de expresión rompiendo las reglas dando origen a la danza moderna. (Alemany, 2009; Megías, 2009).

2.1.5. El ballet moderno

El ballet moderno inicia en el siglo XX, durante esta época existieron varios maestros que destacaron en el desarrollo de la danza, uno de ellos fue Diaghilev quien logró que el alcanzara su máximo punto cultural con coreografías diferentes y atrevidas donde el cuerpo de los y las bailarinas era sexuado. Además, en Estados Unidos empezaron a aparecer nuevos pioneros que ayudaron en la evolución de la danza; es así, que una de las más destacables fue Isadora



Duncan, considerada como la creadora de la danza moderna, quien hizo una invasión artística creando su propio estilo ligado con sus emociones personales, introduciendo la belleza del movimiento expresivo. Para ella, las bailarinas debían presentarse descalzas y vestidas con túnicas de tipo clásico representando el contenido musical. A pesar de que Isadora Duncan fue la más renombrada también tuvo apoyo de otros artistas como: Ruth St Denis, Ted Shawn, Maud Allan y Loie Fuller (Megías, 2009).

Destacando los aportes más importantes de cada autor anteriormente mencionados, tenemos según Megías (2009):

- a) Luis Fuller, quien mejoró el uso de la iluminación en escenario y los diferentes vestuarios de los y las bailarinas.
- b) Ruth Denis, quien introdujo el impulso personal, que era una nueva técnica en la danza.
- c) Ted Shaw, quien demostró que el ballet también era una actividad masculina.

En 1915, Ruth Denis y Ted Shawn crearon la Denishawn School, una academia de baile con el fin de expandir los conocimientos de la danza moderna y el ballet en todo los Estados Unidos (Alemany, 2009; Megías, 2009).

2.1.6. La danza contemporánea

Posterior a la época de los pioneros, varios maestros y pedagogos se unieron con el objetivo de desarrollar ampliamente la danza. Martha Graham fue una de ellos, quien introdujo una técnica en la cual el cuerpo trataba de no tocar el piso sino que solo lo rozase; para ello, los movimientos debían ser relajados, flexibles, controlados y ligeros, comunicando el mensaje previsto a dar a los espectadores (Alemany, 2009; Megías, 2009).



Al igual que Graham, existieron más personajes quienes querían darle su propio estilo a la danza como Doris Humphrey y Charles Weidman, quienes formaron su propia sociedad en base al sentido práctico y a la confianza, e implementaron acciones “gestos” inclinados a un tipo de comedia musical. De hecho, uno de ellos fue un mimo introduciendo el concepto del payaso danzante (Vilar, 2011).

En la década de los cincuenta, la danza comenzó a adentrarse en academias y universidades; por ello, se comenzaron a construir varios teatros y escenarios para degustar al público. Muchos artistas comenzaron a desarrollar sus obras y lo demostraron en calles, parques y otros lugares públicos. Los coreógrafos tenían su propia distinción a la hora de mostrar la danza a los espectadores como la idea de rechazar el maquillaje y la música durante las interpretaciones o utilizar un fondo musical; pero, sin un ritmo de baile previamente ensayado (Vilar, 2011).

Estos nuevos métodos dieron paso a la improvisación que permitía a los bailarines bailar con total libertad, uno de los coreógrafos que más se relaciona con este estilo fue Merce Cunningham. Para él el gesto era lo más destacable en la danza por encima de la música, es más, el coreógrafo ensayaba sus obras sin acompañamiento musical solo con un argumento de narración y aspectos psicológicos (Megías, 2009; Vilar, 2011).

Para Alwin Nikolais, un coreógrafo surrealista que concibe al mundo como un gigantesco caleidoscopio que mezcla los colores y la luz. Introdujo un método que fue el de explorar las transformaciones del ser humano con la naturaleza y crear efectos muy atractivos visualmente con la luz. Sus obras llegaron a causar muchos conflictos debido a que los y las bailarinas eran asexuadas, no mostraban sentimientos ni emociones, únicamente eran físicos (Megías, 2009).

La danza actualmente es un instinto universal de la expresión de sentimientos y que sigue formando parte de nuestra vida como la de nuestros antepasados y de igual que nosotros esta ha ido evolucionando, creando nuevas formas, maneras y estilos. Es así, que el baile está

relacionado con una actitud recreativa. La danza puede proyectar una imagen precisa y objetiva del mundo, una danza de acción, de narración o de caracterización de un objeto o personas donde se plasma o reproduce una imagen. Por otro lado, puede estar desligada de imágenes donde el movimiento que la origina sea impulsado por una energía subjetiva, representando a la danza abstracta (Alemany, 2009; Megías, 2009; Vilar, 2011).

La danza ha evolucionado a través de la historia y esta ha abandonado su sentido religioso hasta llegar a una finalidad más estética y recreativa. Por un lado, su carácter de representación colectiva como forma de representación del folclore de pueblos, mientras que, por otra parte, sus características estéticas, una danza más teatral, como el ballet. La danza es una herencia del pasado artístico, cultural e innovador, que incorpora elementos expresivos, rítmicos y técnicos que se adaptan a la necesidad del momento (Alemany, 2009; Megías, 2009; Vilar, 2011).

2.2.Componentes de la danza

2.2.1. Componente motriz de la danza

En la danza el movimiento es su principal característica ya que, a través de este logra expresar y transmitir una idea. Las acciones que se utilizan en el baile son diversas; no obstante, existen aquellas que son reconocibles y específicas en algún tipo de danza (Megías, 2009). Laban (1987) determina que el movimiento está regido por dos actitudes del cuerpo: la primera “esparcir” que se refiere ir de adentro hacia afuera y “recoger” que es ir de afuera hacia dentro.

Walsh et al. (1991) menciona que las acciones motrices se pueden dividir en dos grupos: el primero comprende acciones como “flexiones, extensiones, giros, cambios de dirección, alargamientos, giros, aberturas y cerramientos”. El segundo que incorpora movimientos locomotores como: “marcha, carrera, arrastre, cuadrupedia, girar, desplazarse, subir y bajar”.



Ashead (1998) afirma que estas combinaciones corporales son las más generales que se pueden llegar a observar; además, de las posturas y pausas.

Para Preston (1995), existen 6 acciones corporales mostradas a continuación:

- a) Gestos (flexión, extensión, torsión, etc.)
- b) Pasos (transferencia del peso corporal)
- c) Locomociones (desplazamiento)
- d) Saltos
- e) Giros
- f) Paradas (sostén del cuerpo en cualquier posición)

Megías (2009) menciona que cada estilo de danza tiene acciones o movimientos característicos; por ejemplo, el ballet clásico, donde se realizan una serie de rotaciones externas y hacen uso de las puntas de los pies. A pesar de ello, existen también tipos de danza que no están reglados y su único fin es que la persona consiga expresarse libremente.

Lukas (1973) menciona que la danza fue precursora de un sin número de movimientos desde la antigüedad cuando el hombre primitivo danzaba para que su caza sea exitosa. Para Eichel (1973) fue en ese momento donde se crearon los ejercicios corporales, juegos y competiciones relacionados con temas como la agricultura, ganadería y por supuesto la caza. Eichel afirma que aquellos movimientos eran realizados con el objetivo de obtener placer y tener un dominio de la naturaleza.

Bourcier (1981) aportó evidencias iconográficas del paleolítico, las cuales fueron encontradas en lugares como: la gruta de Gabillou con 12.000 años de antigüedad, cueva de Trois-Frères con 10.000 años de antigüedad, gruta de Masd'Azil y la gruta de Addaura con 8.000 años de antigüedad. Todos estos lugares mostraban figuras danzantes en las cuales los



participantes realizaban saltos y movimientos con el cuerpo demostrando la importancia de la danza en esa época.

Para Cadopi (1992) la motricidad en el baile surge a partir de elementos abstractos que procuran representar algo simbólico; es decir, que los movimientos no están reglados ni guiados por un fin en específico. Alwin Nikolais en 1986 menciona que cada movimiento tiene un significado; pero, hay que diferenciarlos de otras actividades como el teatro y el mimo (Megías, 2009). Laban (1987) afirma que el teatro y el mimo tienen movimientos relacionados con actividades cotidianas de cualquier persona con un toque dramático; en cambio, la danza incluye pasos que representan transformaciones ensoñadas por los bailarines incorporando elementos poéticos a la vez.

Laban (1987), identificó los factores del movimiento o de la movilidad presentados a continuación:

2.2.1.1. Peso

El peso es la fuerza gravitatoria que atrae a un cuerpo y en la danza tiene relación con la intensidad muscular debido a la resistencia que esta pone para contrariar o ceder ante la fuerza de gravedad (Laban, 1987). Para Preston (1995), el peso se construye de cuatro aspectos: la gravedad (fuerza de atracción), la fuerza cinética (energía necesaria para mover un cuerpo), la fuerza isométrica (tensión muscular) y la resistencia externa (oposición de un cuerpo u objeto).

Existen dos maneras de considerar cada una de estas cuatro fuerzas: la primera enérgicamente (acción muscular mínima) y la segunda leve o ligeramente (acción vigorosa de toda la musculatura) (Preston, 1995).



2.2.1.2. Espacio

Para Laban (1987) el espacio es todo lo que nos rodea, donde el danzante puede poner en acción todos sus movimientos y coreografías; sin embargo, no solo es un aspecto individual, sino que puede ser colectiva debido a la interacción con más personas. Además, ha propuesto algunos elementos que caracterizan las acciones de los bailarines tales como:

Direcciones: movimientos con un punto de origen y otro final. Laban (1987) cuenta en total 27 puntos: un punto central, seis direcciones dimensionales (dos verticales, dos horizontales y dos anteroposteriores), ocho direcciones diagonales y doce direcciones diametrales.

Orientaciones: posición del cuerpo con vistas hacia un punto en específico (frontal o lateralmente).

Trayectorias: desplazamientos corporales, se subdividen en tres grupos: a) directos, sin cambios desde un punto inicial al final; b) indirectos, cuando existen cambios durante la trayectoria; y c) mixtos, una combinación de los dos grupos anteriores.

Formas: hace referencia a las distintas representaciones que puede adquirir un cuerpo ya sea en una forma estática o dinámica. De igual manera, pueden ser individuales y colectivas dando el significado que se pretende comunicar.

2.2.1.3. Tiempo

El tiempo marca y estructura las particularidades de cada gesto. El mismo gesto tiene diferentes significados dependiendo de su duración. En la danza, la música es un factor clave debido a que los bailes se suelen vincular y coordinar con la misma (Laban, 1987; Megías 2009). Para Piaget (1981), la noción del tiempo se relaciona con el movimiento, para él el tiempo es la coordinación de movimientos de tipo físicos como internos.



Le Boulch (1981) y Piaget (1981) mencionan la relación que tiene el tiempo y el movimiento dentro de lo que ellos llaman el factor temporal, y está compuesto por dos aspectos: el primero que es la duración del tiempo que toma una realizar una acción (cuantitativo) y el segundo, que cada fenómeno tiene su propia duración (cualitativo), por ejemplo, movimientos realizados ya sea individual o en conjunto con ritmo.

Lamour (1987) concibe al tiempo como una organización temporal de la periodicidad percibida, que está compuesta por cuatro pilares fundamentales.

Lamour (1987), define al tiempo como “la organización temporal de la periodicidad percibida” y contempla cuatro aspectos fundamentales:

- 1) **Tiempo:** todo ritmo es temporal.
- 2) **Organización:** el ritmo tiene una organización que sigue un determinado orden de sucesión de sonidos o movimientos.
- 3) **Periodicidad:** una estructura concreta que marca el inicio y su final, y desde ese momento al repetirse.
- 4) **La percepción:** el ritmo manifiesta caracteres esenciales en una franja de tiempo presente.

2.2.1.4. Flujo

Es el factor que está ligado con el grado de liberación de energía producido en el movimiento. Esta energía puede ser interna o externa donde el bailarín tiene el control durante la acción. En consecuencia, la posición del cuerpo puede pasar de dinámica a estática y viceversa. Esta es la capacidad que el danzante tiene sobre el control muscular, de ajustarlo o alterarlo durante las acciones que se estén realizando (Laban, 1987). El flujo en la danza exterioriza la energía vital del danzante a través del movimiento para poder comunicar y

compartir sensaciones. Según Preston (1995) el control muscular puede deberse a tres orígenes: las propias sensaciones del ejecutante, los recuerdos y las emociones.

La energía, el flujo y el tiempo son tres aspectos muy importantes dentro de una presentación ya que son los que tienen que ver con el control del movimiento. Sin embargo, el flujo de energía se determina debido a la decisión de una acción a realizar; es decir, que según el movimiento se ordena cuál es la cantidad de energía a utilizarse. También, el espacio se involucra de manera fundamental ya que el cuerpo debe desplazarse libremente de un lugar a otro, y así, juntamente con los demás aspectos, generan un movimiento medido y visual.

2.2.2. El componente expresivo de la danza

La danza tiene la capacidad de expresar sentimientos y emociones mediante el movimiento (Megías, 2009). Le Boulch (1981) afirma que los estados de ánimo se pueden llegar a transmitir mediante expresiones que se dan al variar el tono muscular; al igual, que lo hacen los recién nacidos. Según Megías (2009) la motricidad expresiva y transitiva varían según el desarrollo de la corteza cerebral y el carácter que una persona percibe tras rodearse en su entorno.

Para Bernard (1985) el cuerpo no es completamente nuestro debido a que cada momento obtiene nuevas experiencias corporales según el entorno que lo rodea. Le Boulch (1981) menciona que las manifestaciones emocionales y afectivas se pueden apreciar tan solo con ver los gestos de otra persona y su comportamiento. Además, los seres humanos fueron completamente expresivos desde la antigüedad y aunque la comunicación verbal tomó una gran parte en la comunicación de las personas, las expresiones siempre se han mantenido (Megías, 2009).

Walsh et al (1991) diferencia a la danza de otras actividades corporales a partir de tres dimensiones: 1) una razón interna, orgánica e imaginaria; 2) estructuración y refinación del movimiento; 3) una dimensión estética y artística. Cada estilo de danza tiene una coreografía



o pasos que la describen e identifican debido al significado que aportan, cada una de ellas se encuentra regalada ya sea por normas culturales, estéticas y sociales (Megías, 2009). Asimismo, para Adshed (1998) una manifestación dancística debe tener estos componentes: movimiento, bailarines, un entorno visual y sonidos.

2.3. Beneficios de la danza en el adolescente

La danza tiene muchos beneficios para los adolescentes, practicarla resulta muy valioso para el desarrollo físico y psíquico; además, tienen otras ventajas relacionadas con la facilidad de socializar, aumentar la creatividad y fortalecer la autoestima.

2.3.1. Beneficios físicos

Durante la etapa de la adolescencia, el cuerpo abarca una serie de cambios, uno de ellos es la dificultad del control motor a consecuencia de las alteraciones fisiológicas y morfológicas. Durante los 11 a 13 años, el aumento de la estatura de un niño o niña es muy considerable; además, las partes del cuerpo como las extremidades superiores e inferiores alcanzan un crecimiento primerizo al comienzo de este periodo provocando movimientos un poco torpes en los adolescentes (Fructuoso y Gómez, 2001). Para ello, la danza puede ayudar a disminuir algunos de estos eventos negativos contribuyendo a un desarrollo óptimo para el y la adolescente.

A continuación, se presentan los siguientes beneficios físicos que la danza aporta según Fructuoso y Gómez (2001):

2.3.1.1. Aumento de la competencia motriz

La competencia motriz o “poder hacer eficaz”, implica un trabajo concreto en la técnica como vía para proveer al adolescente herramientas necesarias que le permitan una autonomía

y eficacia para exteriorizar con plenitud elementos emocionales. Con esto se conseguirá que el cuerpo sea un instrumento para obtener una riqueza motriz a base de mejorar la coordinación neuromuscular, su sentido espacial y rítmico, y mejorar sus capacidades físicas en general (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.1.2. Mejora en la percepción del esquema corporal

El esquema corporal es una imagen mental que una persona tiene sobre su cuerpo, movimientos, limitaciones y otros, como resultado de las experiencias afectivas y las relaciones sociales (Fructuoso y Gómez, 2001). Para Raimondi (1999), el esquema corporal es una imagen que percibimos de nosotros mismos formada en base a nuestras referencias sensoriales y cinestésicas que combinadas con factores ambientales y de condicionamiento las cuales encuentran nuevas experiencias.

Dentro de la motricidad, el esquema corporal contribuye a la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo para utilizarlas a voluntad y de una manera eficiente y eficaz. Durante la adolescencia, el aparato locomotor requiere una revisión y un desarrollo constante para así, educar la sensibilidad propioceptiva (Fructuoso y Gómez, 2001). Además, los movimientos rítmicos y expresivos fortalecen el desarrollo del esquema corporal que ayuda al aprendizaje y a formar una imagen del propio cuerpo logrando una mejor expresividad y creatividad (Toctaquiza, 2017). Para Raimondi (1999) el esquema corporal debe tener tres componentes fundamentales: cinestésico, visual y vestibular.

2.3.1.3. Mejora de la coordinación neuromuscular

La danza es una actividad que involucra un alto grado de coordinación neuromuscular. Para Fructuoso y Gómez (2001) la coordinación neuromuscular es la capacidad que tiene la persona para controlar las acciones o movimientos de los músculos agonistas, antagonistas y las sinergias. Los autores mencionan que una correcta modulación trae consigo mejoras en la

activación de las tracciones musculares haciendo que estas sean continuas y más rápidas según su requerimiento. Además, dentro de la adolescencia es importante que el adolescente cree patrones motrices plásticos (adaptaciones a varias situaciones) a través de las combinaciones y reconocimiento de los movimientos.

2.3.1.4. Desarrollo del sentido rítmico

El ritmo es una de las características más importantes del baile ya que al introducirse juntamente con el movimiento producen armonía y coherencia en las acciones formando una estructura temporal. Cuando se percibe auditivamente una estructura rítmica, obtenemos una representación mental temporalmente; a partir de esto, la persona visualiza el movimiento a desarrollar acompañado del ritmo propuesto, para luego trabajar en aquel movimiento tomándose su propio tiempo y según sean sus aptitudes. Luego de que el alumno haya trabajado las acciones a tiempo cómodo para él, se comenzará la sincronización del movimiento con la música hasta conseguirlo de manera semiautomática, esto le ayudará a futuro a su atención a otros aspectos de la estructura rítmica; además, que enriquece el movimiento con diferentes matices expresivos (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.1.5. Mejora de las capacidades físicas en general

Según Fructuoso y Gómez (2001) la danza es una actividad muy ligada a la gimnasia que permite el desarrollo principal de la flexibilidad; además, de la resistencia, fuerza, equilibrio, velocidad, coordinación, entre otros. La flexibilidad es una de las capacidades que se pierden a medida que el niño va creciendo debido a la falta de trabajo de la misma y a sucesos como el crecimiento acelerado en el periodo de la adolescencia. Por su parte, la danza permite mantener y mejorar esta capacidad ya que su práctica involucra ejercicios y actividades que requieren de una media o alta amplitud de las articulaciones para obtener el movimiento deseado de una manera eficaz y eficiente.

2.3.1.6. Mejora de la capacidad del control postural

Según Raimondi (1999) y Chacón et al. (2018) la postura hace referencia a cada posición que el cuerpo adopta de manera equilibrada y coordinada en relación con el espacio en el que se encuentra, optimizando cada condición (equilibrio, posición, gasto energético y bienestar) para mantenerse lo más satisfactorio ante la acción antigravitatoria.

En la danza, el control postural es fundamental debido a que cada movimiento requiere de una posición del cuerpo sea dinámica o estática y esta debe ser controlada economizando recursos de una manera eficiente. Un trabajo del control postural produce una mejor ejecución de los movimientos, una corrección de malas posturas que se han adquirido y la obtención una musculatura más fuerte (Fernández, 2017); además, como lo afirma Tierra (2016) puede incluso a llegar a evitar lesiones y problemas de salud. Un claro ejemplo, es la danza clásica en la cual los bailarines realizan acciones con prácticamente todo el cuerpo teniendo un control postural muy trabajado y estricto a fin de conseguir ese efecto visual deseado (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.2. Beneficios psicológicos y socio afectivos

Practicar danza también trae beneficios cognoscitivos, según afirma Robinson (1992) en su libro “El niño y la danza” el baile puede despertar facultades como: la observación, memorización, agrupación, disociación, previsión, percepción, etc. Por ejemplo, aprender los pasos por imitación, el sujeto debe observar y asociar los movimientos para memorizarlos y analizarlos, así sabrá qué acción debe realizar teniendo en cuenta el tiempo y el espacio en el que se encuentra. Al ser la danza un proceso complejo favorece al desarrollo de las capacidades previamente vistas.

Facultades sensoriales como el sentido de la vista, el oído, el sentido del tacto y el cinestésico también se ven beneficiados (Laban, 1978). El sentido cinestésico es el sentido por



el cual nos informamos sobre el esfuerzo y la posición de nuestros músculos durante un movimiento estático o dinámico. La danza debido a que implementa acciones donde la persona debe estar pendiente de sus movimientos, del lugar en el que se encuentra, la energía que utiliza, resultando perfecto para desarrollar este sentido (Hamilton, 1989). Para Fructuoso y Gómez (2001) la danza puede potenciar las habilidades socio afectivas mediante su práctica, ayudando al adolescente a ser partícipe en la búsqueda de su identidad y aceptación.

A continuación, se presentan algunos de los beneficios:

2.3.2.1. Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo

El conocimiento del cuerpo comprende los aspectos emocionales y psicológicos que una persona tiene sobre sí misma, lo que crea una “imagen corporal” que representa el estado del propio cuerpo; es decir, del cómo una persona se siente y se percibe dentro de su entorno. Estos aspectos forman parte de la construcción de la autoestima, una autoestima saludable será consecuencia de un autoconcepto positivo. Un conocimiento del propio cuerpo y su aceptación es clave para un desarrollo satisfactorio de un sujeto en cualquier situación que se le presente como el relacionarse con las demás personas (Fructuoso y Gómez, 2001; Megías, 2009).

Durante la adolescencia, el chico o chica que está pasando por grandes cambios debe comenzar a aceptarse a sí mismo y sentir que lo aceptan también, ya que con frecuencia tiende a compararse como los demás según el ideal que tenga. Si el adolescente llega a tener una mala aceptación de sí mismo debido a los estándares de belleza que él considera, podría llegar a tener consecuencias fatales como contraer patologías como la anorexia y bulimia. Es por eso, que el baile resulta una herramienta positiva para que el adolescente se acepte y sienta que las demás personas lo aceptan también a través del movimiento (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.2.2. Mejora en el proceso de comunicación

La comunicación no verbal fue utilizada desde la antigüedad mediante los movimientos; por ello, se puede considerar a la danza como un lenguaje social. Actualmente, expresarse es indispensable para el ser humano y el baile es un medio propicio para practicarla ya que le da al adolescente cierta soltura gestual implicando factores emocionales. Además, lo beneficia aún más eliminando inhibiciones en el contacto físico y barreras cuando se enfrentan al sexo contrario (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.2.3. Mejora en el proceso de socialización

El ser humano es un ser social y la danza es un medio eficaz para potenciar esta característica (Fructuoso y Gómez, 2001). En el ámbito social, el baile potencia el proceso de socialización debido a que implican elementos como los contactos corporales, la coordinación grupal, la comunicación y las expresiones características según el tipo (Vicente et al., 2010). Además, la participación de los chicos en las coreografías los hace sentirse apreciados, importantes e indispensables experimentando nuevas sensaciones y formando valores como el respeto, el trabajo en grupo, la tolerancia y la cooperación (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.2.4. Canalización y liberación de tensiones

Según la Organización Panamericana de la Salud (s.f.), la actividad física muestra importantes beneficios para la salud de las personas; además, es muy eficaz para liberar tensiones, mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Por ello, la danza es una actividad que ayuda a superar los estados de ánimo depresivos debido a que el sujeto se vuelve más dinámico dejando a lado las preocupaciones y aspectos negativos en los que estaba inmerso. Asimismo, como la danza no es una actividad completamente reglada permite al participante tener un sin número de movimientos a efectuar de acuerdo a su disfrute y diversión. (Fructuoso y Gómez, 2001).

2.3.2.5. Desarrollo del sentido estético y la creatividad

La danza desarrolla la capacidad de un sujeto en la percepción y evaluación de las expresiones artísticas mejorando el sentido de captar el arte. También, mejora la creatividad a través de la creación de diversas coreografías y movimientos libres. No obstante, existen acciones repetitivas que no permiten un desarrollo de la creatividad (Fructuoso y Gómez, 2001).

Según Stokoe (1996), el desarrollo de la creatividad a través de la danza tiene un impacto positivo para las actividades cotidianas de las personas. Santos y Ruiz (2001) mencionan que el valor educativo del baile lleva consigo la práctica del movimiento y el perfeccionamiento de la armonía personal y social. Además, sostienen otros aportes mostrados a continuación:

- a) Perfeccionamiento del sentido cinestésico:
 - 1. Adaptación al ritmo y mayor control del cuerpo.
 - 2. Seguridad al moverse.
 - 3. Respuesta rápida al movimiento según el ritmo y el espacio.
- b) Establece la armonía en los movimientos economizando la energía.
- c) Fortalece su expresión corporal mediante la expresión artística y el talento.
- d) Vive la interacción social.

2.4. La danza y educación

La danza es una actividad que apareció hace miles de años y ha formado parte de la historia de la humanidad como elemento de comunicación y celebración de eventos (Megías, 2009). En la actualidad, el baile es utilizado para presentar arte, expresar sentimientos y emociones, incluso para mejorar la capacidad de socialización de las personas (Prada y Fernández, 2021). Sin embargo, en el ámbito educativo no ha tenido gran repercusión siendo una de las



actividades antiquísimas que existen, y aunque en la modernidad ha logrado ser parte del programa de enseñanza en varias partes del mundo estas no tienden a tener un gran apoyo (Vicente et al., 2010).

A partir del siglo XX, la danza se adentra en la educación gracias a los pedagogos, pensadores y bailarines quienes buscaban la integración del baile en los programas de enseñanza (Hasselbach, 1979; Ossona, 1984). Carthy (1996) afirma que las razones por las cuales la danza se ha mantenido dentro de un perfil bajo en la educación son: a) las connotaciones y estereotipos negativos por parte de algunas religiones y b) la consideración de la danza como una actividad femenina. Ambas habrían causado una actitud negativa hacia el baile dejándola como una materia complementaria y rechazada en la educación del sexo masculino. No obstante, Paulson (1993) y Ortiz (2012) mencionan que la danza no tiene un reconocimiento como materia debido a la escasez de formación de especialistas dentro de la cátedra, la falta de un currículo, espacios medios y materiales adecuados para la enseñanza y aprendizaje de esta disciplina. Actualmente, la danza forma parte de los contenidos en áreas como Expresión artística y Educación Física incorporando programas de baile en estudiantes de primaria y secundaria (Torre et al., 2007).

Para Fuentes (2006), la danza es un elemento expresivo del ser humano que no esta sujeto a ninguna limitación lo que produce un mundo de posibilidades de acciones corporales para el aprendizaje y el desarrollo de destrezas. Fux (1981) y Vicente et al. (2010) mencionan que la implementación de programas de baile favorece al desarrollo físico, intelectual y afectivo emocional de un niño o niña siendo un factor importante dentro de la pedagogía.

En el ámbito físico, la danza ayuda a reducir el sedentarismo ya que la misma es una actividad física y pone al cuerpo al cuerpo en movimiento mediante esfuerzos motrices encaminados a la realización de actividades mecánico-prácticas; además, que la danza es una



actividad que ofrece un movimiento más global del cuerpo. Para Fuentes (2006), la danza desarrolla las destrezas básicas, habilidades perceptivo-motoras, la coordinación, el autoconocimiento y el control corporal.

En el ámbito intelectual, la danza acelera los procesos mentales obteniendo una mejor función cognitiva (Ramos et al., 2021). Esto debido a que las decisiones que se requieren tomar durante la práctica son veloces mejorando la agudeza mental (Laban, 1978; Vicente et al., 2010).

En el ámbito social, la danza aporta al proceso de socialización y de interrelación, un niño con un correcto desarrollo social consigue relacionarse más con sus compañeros, logra conseguir un autorrespeto por su cuerpo y una aceptación de sí mismo (Peñas, 2018). Para Vicente et al. (2010) la danza desarrolla la coordinación, la expresividad y aspectos como el contacto corporal. De igual manera, estos autores mencionan que la danza es un medio de expresión personal que permite al niño manifestarse mediante el movimiento y que, además juntamente con la música forma un entorno más libre y relajado.

Por último, la práctica de la danza como material pedagógico de un niño o niña resulta ser muy favorable y debe estar presente en el contexto académico dejando a lado las críticas que se le vayan encima. Así, comenzar la iniciativa de grandes proyectos y programas innovadores donde los beneficiados no solo sean individuales, sino que sean colectivos, de esta manera lograr un avance significativo a través de esta disciplina poca explorada y con mucho que ofrecer.

2.5. Autoestima

Existen varios conceptos, así como autores que han entregado su definición de autoestima por lo que es difícil llegar a un consenso debido a su complejidad. A continuación, se presenta algunas de ellas:



Rosenberg (1965, 1979) define la autoestima como el sentimiento de valía personal y de respeto hacia la propia persona en función de la evaluación positiva o negativa del yo.

Coopersmith (1990) menciona que “la autoestima es una evaluación que una persona hace y mantiene con respecto a sí mismo, expresando una actitud de aprobación que indica la medida en que una persona cree ser importante, capaz, digna y exitosa, es decir, un juicio de mérito”

Según la Real Academia Española (s.f.) “la autoestima es la valoración generalmente positiva de sí mismo”

Según la Real Academia Española (s.f.) “la autoestima es la valoración generalmente positiva de sí mismo”

Voli (1999) afirma que la autoestima es “la apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás”

Según Alcántara (1995), la autoestima son los valores que una persona se tiene así misma, de sus capacidades, habilidades y potencialidades. No es hereditaria, sino que depende de las vivencias de cada sujeto.

Para (Machargo, 1992), sostiene que “la autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional, pues incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz”.

Cruz (1997), afirma que “la autoestima no es innata, se adquiere y se genera como resultado de la historia de cada persona que se va construyendo en la interacción con los otros. Por lo tanto, la valoración que uno tiene de sí mismo es el fruto de las interacciones”.

Según Eguizabal (2004), “la palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de “auto”, que indica: “persona en sí y por sí misma”; y, estima que indica: “valoración”; por lo



tanto, la autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma”. Sin embargo, no es un rasgo estático, sino más bien es un índice dinámico y sujeto a cambios (Baldwin y Hoffmann, 2002).

Según Tiscar (2014), la autoestima no siempre engloba aspectos positivos, sino que también negativos; es decir, una persona con alta autoestima no siempre es competente y muestra conductas y habilidades positivas en todo momento, sino que es aquella persona que va a valorarse positivamente, aceptándose y sintiéndose bien con el tipo de persona que es.

Dentro de la danza, la autoestima es un factor fundamental vinculada con la autoimagen corporal debido al trabajo de una estética determinada y el esfuerzo constante con el cuerpo como herramienta de trabajo. Un estudio en la Universidad de Karlstad y la Universidad de Estocolmo en 2006 incluyó datos acerca de adolescentes que sufrían depresión y concluían que bailar elevaba su autoestima y mejoraba su imagen ante las demás personas (Megías, 2009). También en la educación primaria, South (2006) determina que la danza favorece la mejora de la autoestima y la confianza.

El autoconcepto y la autoestima forman parte de la personalidad, y han sido términos que suelen ser utilizados como sinónimos; pero, se puede establecer diferencias. Sintetizando significados, el autoconcepto hace referencia al conocimiento que una persona tiene sobre sí misma. Y la autoestima, el valor que se atribuye uno mismo (Sebastián, 2012). Estos dos no son conceptos globales, sino que cada uno resulta la suma de una serie de contextos de actuación. También son nociones totalmente independientes; es decir, que se puede obtener una valoración positiva de una misma persona en un aspecto y valorar negativamente otro. Además, es compleja y variada, y va desarrollándose a lo largo de la vida (Feldman, 2001).



2.6. La importancia de la autoestima en la adolescencia

La etapa de la adolescencia es un periodo de muchos cambios a nivel biológico, psíquico y social. Es una transición entre la niñez y la edad adulta, donde el adolescente aprende, vive nuevas experiencias, sensaciones y tiene emociones cambiantes y variadas. Un mal desarrollo durante esta etapa repercute en su salud mental (Díaz, 2019)

Según Branden (1993), la autoestima es una parte esencial para el desarrollo normal, sano y psicológico de una persona debido a que permite afrontar de mejor manera los desafíos u otros aspectos; además, un sujeto psicológicamente inestable puede verse más afectado por críticas hacia su persona. Una autoestima positiva motiva e impulsa a alcanzar logros, tomar mejores decisiones en diferentes situaciones, valorarse y enorgullecerse de sí mismo. Para Branden, una buena autoestima no tiene una relación fuerte con los sucesos externos (éxitos y fracasos) de cada individuo ya que si se valora solo por el resultado de sus acciones la autoestima se vería muy afectada (Branden, 1993).

Se entiende que una baja autoestima repercute muy fuerte en el bienestar de una persona. Durante la adolescencia, los jóvenes con una autoestima pobre son muy propensos a recoger y retener información negativa de sí mismos, incluso pueden llegar a entender de forma errónea comentarios u opiniones de los demás (Bonet, 1997). Es por ello, que la adolescencia es un periodo importante para que el chico o chica busque su identidad a través de su propia percepción y valoración de aspectos como del tipo social, moral, físico, cognitivo y sexual. (Harter y Monsour, 1992).

Carrillo (2009) y Benítez (2016) mencionan que los adolescentes durante esta etapa presentan diversos cambios a nivel socio afectivo, físico y cognoscitivo por lo cual una autoestima positiva es fundamental para la supervivencia psicológica. Para Machuca y Meléndez (2018), un adolescente con una autoestima saludable aprende más eficazmente, tiene

relaciones más gratas, está más preparado para aprovechar oportunidades, para realizar trabajos productivamente y ser autosuficiente, y de ser consciente del rumbo que sigue su vida. Es decir, que un adolescente que tenga una buena autoestima sólida y desarrollada podrá pasar a la adultez con buenos cimientos y desenvolverse satisfactoriamente en los aspectos de su vida.

2.7. Autoconcepto

En la antigüedad el autoconcepto estaba relacionado con una pregunta ¿quién soy yo? A pesar de que este término ha sido objeto de estudio en el campo de la sociología y la filosofía, en el siglo XX fue acogido por la psicología. Uno de los primeros autores en describir a este “término como un constructo multidimensional” fue Fitts (1965), quien añadió tres elementos internos que son: identidad, autosatisfacción y conducta, y cinco elementos externos que son: físico, moral, personal, familiar y social (Stevens, 1996).

“El Autoconcepto puede definirse como la percepción de sí mismo; a las actitudes, emociones y conocimientos que tiene la persona con respecto a sus capacidades, habilidades, apariencia y aceptación social” (Padilla, 2015). Además, es una representación mental de todos y cada uno de los elementos de cada persona; pero, sin darles ningún valor negativo o positivo (Vallés, 1998). El autoconcepto, y su relación con el bienestar personal, han causado impresión dentro de la psicología (García et al., 2006). Desde edades tempranas el niño construye una idea de lo que está a su alrededor y también forma una imagen personal. Esta representación, en gran medida, corresponde a lo que los demás individuos piensan de él o ella. (Vera y Gálvez, 2018).

En la etapa de la adolescencia, el autoconcepto es un tema importante por el impacto que tiene en el bienestar (Anta, 2008). También dentro del ámbito educativo resulta un tema relevante ya que es un espacio en la construcción de la autopercepción de uno mismo. Al ser el autoconcepto un constructo multidimensional, su estudio se ha realizado en diferentes

dimensiones: estatus intelectual y escolar, sentimiento de ansiedad, popularidad, bienestar y satisfacción personal comportamiento e imagen corporal. Una auto percepción satisfactoria impacta de manera favorable en la forma que un adolescente se vincula con las demás personas y consigo misma, de igual manera con pares y adultos en el contexto escolar (Casullo, 1990).

En relación con la danza, los practicantes de esta disciplina llegan a tener un grado de autoconcepto superior al promedio de personas que no lo practican; además, los beneficios no solo son dentro del ámbito físico, sino que también se hace presente en sus otras dimensiones como en el profesional, social y familiar. Esto quiere decir, que el desarrollo del autoconcepto por medio de la danza trae mejoras importantes en un individuo (Murgui et al., 2012).

2.8. La importancia del autoconcepto en la adolescencia

La importancia del autoconcepto reside en su aportación a la formación de la personalidad, pues se relaciona con la competencia social, influyendo en la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con las demás personas y cómo se comporta (Clemes y Bean, 1996; Clarck et al., 2000). Según Vera y Zebadúa (2002), el autoconcepto se considera fundamental para el bienestar en general. Incluso muchos de los problemas psicológicos actuales como la depresión se relacionan con un autoconcepto deficiente o bajo (Luna & Molero, 2013).

Alcaide (2009) menciona que la adolescencia es una etapa donde existe una característica única que las diferencia de las demás, que es la crisis de identidad. Durante este periodo los jóvenes tratan de responder preguntas como ¿quién soy?, ¿qué haré con mi vida? y algunas otras. Esto se debe a que busca e intenta desarrollar nuevos roles, identificar preferencias ocupacionales de su interés y buscar la independencia familiar. El desarrollo del sentido de su propia identidad. Para Rosenberg (1965), la influencia de factores externos sobre una persona dependen de los niveles de autoconcepto que posee el mismo. Es decir, que un sujeto que tenga



un autoconcepto alto será menos propenso a ser influenciado por críticas negativas de otras personas.

Según Garaigordobil y Durá (2006) el autoconcepto es la imagen y percepción que uno tiene sobre sí mismo; además, es un proceso cognitivo que influye en la conducta de las personas, lo cual permite que sientan aptos y seguros en diferentes tareas (Fuentes et al., 2011). Adolescentes con un buen autoconcepto enfrentan de mejor manera situaciones que les presenten y obtienen una mejor integración social; asimismo, evitan trastornos emocionales como la depresión y ansiedad, y trastornos alimenticios como la bulimia y anorexia (Fuentes et al., 2015). Algunos estudios (García, 2002; García y Román, 2005; De La Torre et al., 2013; Esnaola et al., 2008; Goñi y Fernández, 2008; Ros y Zuagagoitia, 2015) afirman que los adolescentes con un alto autoconcepto tienen un mejor rendimiento escolar y una buena estabilidad emocional. También Luna & Molero (2013) mencionan que durante este periodo el autoconcepto beneficia la interrelación en sujetos de ambos sexos (femenino-masculino). Por lo contrario, un autoconcepto negativo puede provocar un desplome en adolescente haciéndolo entrar en situaciones como la depresión, alcoholismo, consumo de sustancias, mala conducta, enojo, entre otros (Esnaola et al., 2008; Gasa Molepo et al., 2018; Fuentes et al., 2011; Moreno et al., 2017).

Wylie (1979) define que las autopercepciones en la adolescencia se basan en los estereotipos sexuales tradicionales de cada entorno; por ejemplo, los hombres tienden a ser identificados con acciones que incluyan la competitividad y la agresividad mientras que las mujeres se describen como amables, expresivas y preocupadas. Luna & Molero (2013) alega que estas percepciones que la sociedad tiene producen un choque durante la lucha de los jóvenes por desarrollar un autoconcepto positivo y claro.



Capítulo III: Metodología

3.1. Diseño de investigación

La finalidad de toda revisión bibliográfica es cumplir con los objetivos planteados. Según Gómez et al. (2014) “el trabajo de una revisión bibliográfica constituye una etapa fundamental de todo proyecto de investigación y debe garantizar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio, de un universo de documentos que puede ser muy extenso”. Además, mencionan que el manejo de esta información en la actualidad debe ser eficiente ligada con la tecnología.

En función de cumplir con los objetivos planteados una revisión bibliográfica permite acercarse más al tema puesto que proporciona un cúmulo de información. La investigación se enmarca a una interpretación y comprensión de temas anteriormente escritos, textos que quedarán referenciados en las notas bibliográficas y en la bibliografía. Para este proceso se debe contar con material informativo como revistas de divulgación e investigación científica y sitios Web (Gómez et al., 2014).

La presente revisión bibliográfica contiene las recomendaciones dadas por Gómez et al. (2014) que contiene los siguientes pasos:

- Definición del problema: clara, que permita responder las necesidades del investigador.
- Búsqueda de información: debe ser desde una perspectiva estructurada y profesional, que sea reconocida y revisada por expertos antes de ser publicada, y la identificación de la información en multitud de formatos más accesibles y valorados académicamente “libros, revistas, actas, tesis”.

- Organización de información: organizar de manera sistemática los datos obtenidos ya sea mediante carpetas de forma manual por parte del investigador o mediante el uso de programas especiales.
- Análisis de información: es la parte más importante y es donde se debe tener un pensamiento crítico. Aquí, es donde se reafirman las ideas planteadas en el problema y se ve si la solución de este estará al alcance.

3.2. Enfoque

El modelo de enfoque utilizado en esta revisión bibliográfica es mixto; es decir, que implementa un enfoque cuantitativo y cualitativo. Por un lado, presenta un enfoque cuantitativo porque utiliza la recolección de datos para probar una hipótesis con base a una medición numérica y un análisis estadístico (niveles de autoestima y autoconcepto), estableciendo patrones de comportamiento y probar teorías (Díaz, 2019). Por otro lado, consta también de un enfoque cualitativo ya que se recolectaron datos que no están estandarizados y que no pueden ser sometidos a un análisis numérico (estilos de danza).

Según Creswell (2005) y Guelmes y Nieto (2015) un enfoque mixto permite ampliar las dimensiones de una investigación, brindando una mayor riqueza en las interpretaciones; lo que permite indagar y responder a un número más amplio de preguntas de investigación que direccionan el estudio.

3.3. Tamaño de la muestra

Esta revisión bibliográfica se ha realizado desde 06 de septiembre del 2020 hasta el 15 de mayo del 2021. Para ello, este proyecto ha incluido una serie de artículos y documentos que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:



- a) Artículos científicos y documentos publicados desde el 2015; no obstante, este criterio de inclusión se modificó a tomar investigaciones desde el 2010 debido a que no se encontraron estudios suficientes que puedan sostener esta revisión.
- b) Estudios que tengan un diseño metodológico de tipo experimental o correlacional.
- c) Investigaciones que tengan una perspectiva profesional, reconocida, y que haya sido revisada y aprobada por expertos en el tema.
- d) Información que incluya el rango de edad de al menos 10 a 19 años en los adolescentes.

En total se encontraron 40 trabajos relacionados con el tema de estudio; sin embargo, 26 de ellos fueron descartados debido a que no cumplían con los criterios de inclusión mencionados anteriormente. Es así, que el tamaño de la muestra de la presente revisión bibliográfica está conformada por un total de 14 estudios: dos tesis de pregrado realizados en la Universidad San Carlos (Guatemala) y en el Instituto Nacional de Bellas Artes (México), dos tesis de posgrado de la Universidad Nacional de Educación (Perú) y en la Universidad Nacional del Santa (Perú), y diez artículos científicos encontrados en diferentes países como Alemania (1), Canadá (1), España (2), Estados Unidos (2), Perú (1), Portugal (1) y Reino Unido (2). De los diez artículos científicos siete se encontraban en el idioma inglés, dos en español y uno en alemán. En cuanto a las tesis de pregrado y posgrado, todas ellas se encontraban en el idioma español.

3.4. Metodología de búsqueda y organización de la información

La búsqueda de datos se realizó a través de consultas directas en las diferentes bases digitales y ejemplares de revistas (Google Académico, Dialnet, DOAJ, Scopus y Scimago Journal & Country Rank). La investigación en esta revisión se realizó en los idiomas español e inglés debido a que son las lenguas comunes e influyentes en el campo del Deporte y la Actividad Física, y de la Psicología Deportiva; sin embargo, también se incluyó un artículo en el idioma alemán.



Todas las búsquedas se realizaron a partir de que la danza fuera un elemento influyente dentro del autoconcepto y la autoestima de los adolescentes. A partir de esto, las palabras claves planteadas y utilizadas en esta investigación fueron: danza, autoconcepto, autoestima y adolescentes, puesto que representan los objetivos que tiene este estudio; además, que nos ayudan a encontrar y posicionar artículos y otros documentos académicos de nuestro interés.

Posterior a la búsqueda, los documentos y artículos científicos encontrados fueron almacenados y organizados en el programa Mendeley (aplicación web y de escritorio que permite gestionar y compartir referencias bibliográficas y documentos de investigación, encontrar nuevas referencias y documentos, y colaborar en línea) de tal manera que la información recolectada pueda ser revisada nuevamente de una manera sencilla y eficiente.

3.5. Análisis de información

Luego de la búsqueda y organización, los artículos científicos y documentos como proyectos de tesis se sometieron a una lectura crítica de tal manera que permitió conocer más a fondo su contenido. Tras este análisis se procedió a realizar una reducción de los datos debido a que no todos los estudios presentaban una información relevante o de gran interés para esta revisión bibliográfica. En la *Figura 1* se observa el proceso de selección y descarte.

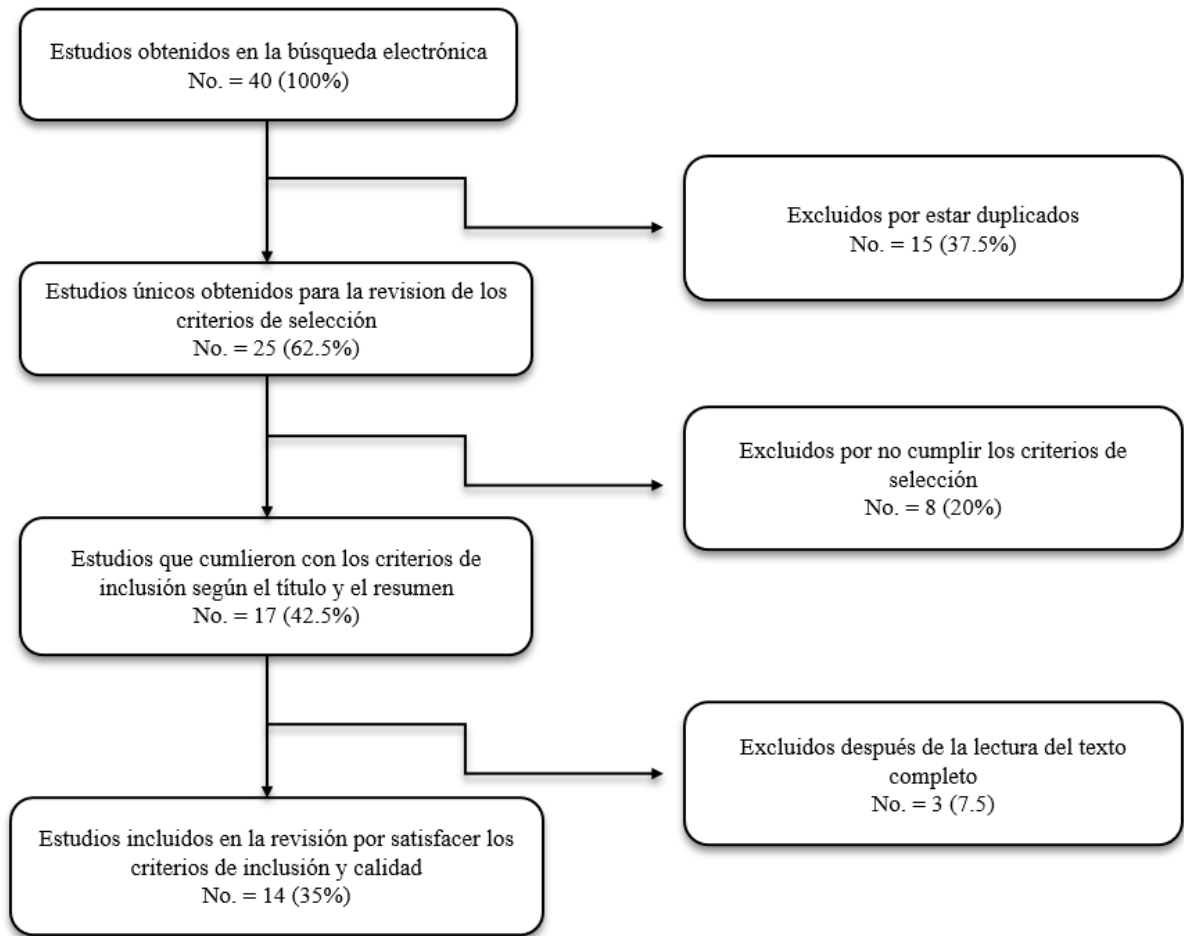


Ilustración 1. Proceso de selección y descarte

Inmediatamente después del proceso de selección y descarte de publicaciones, 14 estudios fueron seleccionados para formar parte de esta revisión y de los cuales se recolectó los datos más importantes e influyentes. Estos datos fueron colocados en una tabla Excel ya que permitió una mejor organización y visualización de estos al momento de analizar, indagar y redactar los resultados. Esta información se la puede observar en la **tabla 1** la cual contiene los siguientes apartados: autores, título de la investigación, objetivo, país e idioma, recolección de información, tipo de investigación, resultados, y limitaciones.

Finalmente, tras la recolección de los datos más relevantes, el siguiente paso fue el de analizar los resultados de cada estudio encontrando similitudes y diferencias, lo que permitió

tener una información más acertada y concreta para lograr responder a nuestros objetivos planteados en esta revisión bibliográfica y que se han sido plasmado en los resultados.

3.6. Estudios en el país

No se encontraron estudios con relación al tema de investigación y que cumplan con los criterios de inclusión en el Ecuador; sin embargo, una tesis de pregrado de Bentacourt (2018), titulado: Estudio realizado desde el Enfoque Humanista en mujeres de 12 a 16 años que acuden al Centro Ecuatoriano para la Promoción y Acción de la Mujer en el periodo octubre - diciembre de 2016 en la ciudad de Quito fue la más cercana al tema; aun así, no se la tomó en cuenta ya que los participantes fueron adolescentes mujeres quienes habían sufrido de algún tipo de violencia (física, sexual y/o psicológica) y maltrato intrafamiliar volviéndose una muestra con más variables que puedan influir dentro de la investigación.

3.7. Instrumentos

Se buscaron en las siguientes bases de datos electrónicas aplicando los criterios de inclusión:

- **Google Académico:** Buscador de Google enfocado y especializado en la búsqueda de contenido y literatura científico-académica. El sitio indexa editoriales, bibliotecas, repositorios, bases de datos bibliográficas, entre otros.
- **Dialnet:** Uno de los mayores portales bibliográficos del mundo, cuyo principal cometido es dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana. Centrado fundamentalmente en los ámbitos de las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales, Dialnet se constituye como una herramienta fundamental para la búsqueda de información de calidad.
- **DOAJ:** Es un directorio que provee acceso a revistas científicas y académicas de acceso abierto, que se someten a un específico y exigente sistema de calidad, sin límites en cuanto a la lengua y/o materia.



- **Web of Science y Scopus.** Las dos principales bases de datos mundiales de referencias bibliográficas y citas de publicaciones periódicas Web of Science, propiedad de Thomson Reuters, y Scopus, propiedad de Elsevier.

También se utilizaron plataformas y programas digitales, como los siguientes:

- **Scimago Journal & Country Rank:** Es una medida de la influencia científica de las revistas académicas que explica tanto el número de citas recibidas por una revista como la importancia o el prestigio de las revistas de donde provienen dichas citas.
- **Mendeley:** Gestor de referencias bibliográficas, una herramienta gratuita y multiplataforma (Windows, Linux y Mac) que combina una versión local con una versión web, pudiendo sincronizar ambas, permitiendo de este modo que se pueda consultar la información desde cualquier ordenador con conexión a Internet.
- **Google Traductor y Traductor DeepL:** Servicio de traducción automática en línea.
- **Excel:** Programa informático de Microsoft que brinda soporte digital a las labores contables, financieras, organizativas y de programación, mediante hojas de cálculo.

Capítulo IV: Resultados, conclusiones y recomendaciones

Una vez finalizado la metodología de búsqueda y selección, se obtuvieron un total de 14 estudios que cumplieron con todos los criterios de inclusión preestablecidos.

4.1. Tabla de estudios recolectados

A continuación, se muestran los estudios que conforman esta revisión bibliográfica (*tabla I*).

Tabla 1 Estudios recolectados e incluidos

Autores	Título	Objetivo	Muestra	País e Idioma	Recolección de datos	Tipo de investigación	Resultados	Limitaciones
Aranda (2016)	Aplicación de un programa de Danzas Folklóricas para mejorar el Nivel de Autoestima en los alumnos de la I.E 88298 ‘Luis Alberto Sánchez’ Nuevo Chimbote – 2014	Demostrar que la aplicación de un programa de danzas mejora el nivel de autoestima en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E 88298 ‘Luis Alberto Sánchez’, Nuevo Chimbote_2014	26 estudiantes	Perú – español	Cuestionarios	Pre-experimental	Los estudiantes participantes del programa de danza han elevado sus niveles de autoestima un 0.74%	El estudio no evalúa por separado los géneros de los participantes
Murgui et al. (2012)	Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5	Analizar la estructura de cinco factores del cuestionario de autoconcepto AF5 en practicantes y no practicantes de danza	1630 participantes (1240 no practicantes – 490 practicantes). Edades de 10 – 17 años	España – español	Cuestionarios	Correlacional	Los jóvenes practicantes de danza superan el promedio de autoconcepto que los no practicantes	Debe tenerse en cuenta que los resultados podrían no ser aplicables a practicantes de otras disciplinas físicas y deportivas, u otros grupos de edad
Salazar (2015)	Beneficios de la danzaterapia en niñas con baja autoestima de la escuela fe y alegría no. 9 de la colonia el amparo, zona 7 jornada matutina”	Identificar los beneficios de la danzaterapia en el tratamiento de baja autoestima, como objetivo operativo, aplicar herramientas de la danzaterapia para fortalecer el “YO” de las niñas.	20 niñas	Guatemala	Cuestionarios	Experimental	Se comprobó que la danzaterapia mejoró los niveles de autoestima de las niñas con baja autoestima	El estudio cuenta con un bajo número de estudiantes



Monteiro et al. (2014)	Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Female Students Aged 9-15: The Effects of Age, Family Income, Body Mass Index Levels and Dance Practice	Analizar los efectos de la edad, los ingresos familiares, el índice de masa corporal y la práctica de la danza en los niveles de insatisfacción corporal y autoestima en alumnas	283 mujeres	Portugal – inglés	Cuestionarios	Correlacional	Las niñas y adolescentes que practican danza tienen mayor autoestima y están más satisfechas con su peso corporal y su apariencia.	El estudio está totalmente centrado solo en el grupo femenino
Studer y Züger (2012)	Auswirkung einer Tanzintervention auf Körperkonzept und kognitive Fähigkeiten von 53regular entwickelten Kindern	Investigar el impacto de la danza para el desarrollo infantil en los niveles individual, cognitivo, afectivo y social.	51 estudiantes	Alemania- alemán	Cuestionarios	Experimental	El grupo de intervención reflejó mejoras en la medición del cuerpo y su aceptación a comparación al grupo de control	El estudio contó con un escaso periodo de intervención
Díaz (2019)	La danza folklórica y la autoestima en los adolescentes de la I.E. N.7102 ‘‘San Francisco de Asís’’ – Pachacámac	Determinar la relación significativa que existe entre la danza folclórica y la autoestima en los adolescentes de la I.E N°7102 ‘‘San Francisco De Asís ‘‘– Pachacámac.	40 alumnos del tercer grado del nivel secundario	Perú – español	Encuestas	Descriptivo- correlacional	Se afirma que existe una relación moderada entre la danza y la autoestima en los adolescentes de la I.E. N. 7102 ‘‘San Francisco de Asís - Pachacámac’’	Al ser una investigación correlacional y aplicada a los estudiantes de la I.E N°7102 ‘‘San Francisco de Asís’’- Pachacámac, tiene dificultades para ser generalizados



Jago et al. (2015)	Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11–12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial	Examinar la efectividad y el costo de una intervención de baile después de la escuela para aumentar los niveles de actividad física de las niñas de Year 7 (de 11 a 12 años).	571 niñas. Edades de 11-12 años	Reino Unido - inglés	Cuestionarios	Experimental	Se observó un aumento de la autoestima en el grupo intervenido en comparación al grupo control.	Solo el 1/3 de niñas adolescentes cumplieron con los criterios de asistencia preespecificados
Cerny (2011)	Assessment of High School Dance Students' Self-Esteem	Identificar los cambios en la autoestima de los estudiantes de danza en ocho escuelas secundarias en comparación con los controles de las mismas escuelas	225 estudiantes (116 bailarines - 109 no bailarines)	Estados Unidos - inglés	Cuestionarios	Experimental	Se observó un aumento de la autoestima en el grupo de danza en comparación con los que no practicaban danza. Sin embargo, el incremento solo fue para el grupo femenino y no para el masculino	El estudio presentó una muestra masculina muy pequeña en comparación con la femenina
Wagener et al. (2012)	Psychological effects of dance-based group exergaming in obese adolescents	El propósito del estudio fue investigar el impacto del exergaming basado en la danza en una muestra diversa de la capacidad percibida de los adolescentes obesos para el ejercicio, el ajuste psicológico e índice de masa corporal (IMC).	40 adolescentes (59 niñas para la intervención y 53 niñas para un grupo de control)	Estados Unidos - inglés	Cuestionarios	Experimental	Los niveles de autoestima se elevan moderadamente en el grupo de intervención del exergaming	Escaso número de participantes en el grupo y corto plazo de seguimiento



Domínguez y Castillo (2017)	Relación entre la danza libre-creativa y el fomento de la autoestima: un proyecto de intervención para 3er ciclo de primaria	Diseñar e implementar un programa de danza orientado al fomento de la autoestima positiva y evaluar el programa de danza atendiendo a las diferentes dimensiones que conforman la autoestima	45 alumnos de 5º curso de primaria y un grupo experimental por 46 alumnos de 6º curso de primaria	España - español	Cuestionarios	Experimental-correlacional	El grupo experimental demostró un aumento significativo en las dimensiones que conforman la autoestima global	e
Monthuy (2012)	Physical self-concept and disturbed eating attitudes and behaviors in French athlete and non-athlete adolescent girls: Direct and indirect relations	Investigar las asociaciones directas e indirectas entre los auto subdominios físicos, la autoestima física, la autoestima global y las actitudes y comportamientos alimentarios alterados entre las adolescentes francesas que no son deportistas ni deportistas de élite.	138 adolescentes (50 bailarinas de ballet, 41 jugadoras de baloncesto y 47 no deportistas)	Canadá - inglés	Cuestionarios	Correlacional	La autoestima global está correlacionada significativamente y positivamente con la condición física. Además, también se correlaciona significativamente y negativamente con la insatisfacción corporal, la bulimia y el ansia de delgadez	El diseño transversal evita las interpretaciones causales y también excluye la consideración de las diferencias interindividuales en las tasas de crecimiento y maduración que pueden estar involucradas en el desarrollo de actitudes y conductas alimentarias alteradas
Connolly et al. (2011)	Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents	Evaluar los aspectos fisiológicos y psicológicos del impacto de las clases de danza contemporánea en mujeres adolescentes.	55 mujeres	Reino Unido - inglés	Cuestionarios	Experimental	La autoestima aumenta significativamente después de la intervención	El estudio no contó con un grupo de control como previamente se había planteado



Real-Torres et al. (2020)	A comparative study of the importance of dance in the self-esteem of young university students	Identificar la influencia de la práctica de la danza en los componentes de la autoestima (autoconocimiento, autoconcepto, autoestima, autoaceptación y autorrespeto) en estudiantes universitarios.	202 estudiantes (115 mujeres-83 varones)	Perú - inglés	Cuestionarios	Correlacional	Se identificó que las mujeres tenían un mayor nivel de autoconcepto a diferencia de los hombres. Además, se identificó que los estudiantes bailarines tenían una media más alta en todos los niveles de autoestima	La recolección de datos solo se centra en un punto final en ambos grupos y no presenta niveles de autoconcepto y autoestima iniciales
García (2014)	La flexibilidad y otras dimensiones del autoconcepto físico a través de la danza contemporánea	Mostrar un informe de practica educativa en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello	10 alumnos	México - español	Cuestionarios	Experimental	Hubo una mejora del autoconcepto físico a través de la iniciación de la danza contemporánea con el grupo de adolescentes	El estudio presenta pocos participantes y en su mayoría son mujeres

4.2. Resultados

A lo largo de este proyecto se han encontrado diversos trabajos relacionados con el tema de estudio; sin embargo, catorce han sido seleccionados para formar parte de esta revisión bibliográfica respondiendo a todos los objetivos previamente planteados y generando información de valor para este tema en particular.

En los estudios que fueron analizados se utilizaron diversos tipos de danza tales como: en Aranda (2016) y Díaz (2019) que analizaron el impacto de la danza Folklórica; Connolly et al. (2011), García (2014) y Murgui (2012) con la danza contemporánea; Monteiro et al. (2014) con la danza moderna; Monthuy (2012) con el ballet; Salazar (2015) con la Danza-Terapia; Wagener (2012) con la danza en base al exergaming; Domínguez y Castillo (2017) con la danza creativa y libre, y Cerny (2011) con el hip hop, danza jazz, moderna, teatral y danza étnica (africana). Trabajos como el de Jago et al. (2015), Studer y Züger (2012) y Real-Torres et al. (2020) no describieron el tipo de danza utilizado.

De igual manera, cada trabajo presentó diversos inventarios o cuestionarios para evaluar los niveles de autoestima y autoconcepto en los adolescentes; así tenemos: Murgui et al. (2012) quienes utilizaron el Self-Concept Questionnaire (AF5); Studer y Züger (2012) con The Frankfurt Body Concept Scale (FKKS); Cerny (2011) con The Culture-Free Self-Esteem Inventory (CFSEI); Jago et al. (2015) con el Physical Activity Motivation and Psychological Need Satisfaction at T1 and T2; Wagener et al. (2012) con The Behavior Assessment System for Children-2 (BASC-2) versión adolescente; García (2014) con el Cuestionario de Autoconcepto Físico; Domínguez y Castillo (2017) con el Cuestionario de evaluación multimedia y multilingüe de la Autoestima (CEMMA); Monthuy (2012) con el Autoinventario Físico (PSI-S); Salazar (2015) con el Cuestionario de evaluación de la autoestima, Connolly et al. (2011) y Monteiro et al. (2014) con la Escala de Autoestima de Rosenberg; Real-Torres et



al. (2020) con la Escala de Autoestima Percibida (PSES); Aranda (2016) y Díaz (2019) con el Inventario de Autoestima de Coopersmith.

El objetivo principal de esta investigación fue demostrar la influencia de la danza en el autoconcepto y la autoestima en los adolescentes escolarizados de 10 a 19 años; es así, que Cerny (2011); Connolly et al (2011); Wagener et al. (2011); Monthuy et al. (2012); Murgui et al. (2012); Studer y Zuger (2012); García (2014); Monteiro et al. (2014); Jago et al. (2015); Salazar (2015); Aranda (2016); Domínguez y Castillo (2017); Díaz (2019) y Real-Torres et al. (2020) confirman que la danza influye positivamente debido a que aumenta los niveles de autoestima y autoconcepto en los adolescentes que practicaron algún tipo de danza.

Según Aranda (2016) un programa de danzas folclóricas elevó los niveles de autoestima en un 0.75% en promedio de sus participantes en la escala de Coopersmith, al igual a lo que ocurre con el estudio de Connolly et al. (2011) quienes mencionaron que, tras la práctica de la danza contemporánea el promedio de la autoestima se incrementó en un 2% en la escala de Rosenberg. Asimismo, Studer y Zuger (2012) afirman en su estudio, que el autoconcepto de los danzantes progresó en un 2.77% en la escala de Frankfurt (FKKS).

Por su parte, Cerny (2011); Wagener et al. (2011); Monthuy et al. (2012); Murgui et al. (2012); Studer y Zuger (2012); Monteiro et al. (2014); Jago et al. (2015); Domínguez y Catillo (2017); Díaz (2019) y Real-Torres et al. (2020) quienes realizaron una comparativa entre grupos de practicantes de algún tipo de danza con otros que no lo practicaban, afirmaron que los jóvenes practicantes de baile poseían una mayor autoestima y un mayor autoconcepto en comparación a los jóvenes no practicantes.

Wagener et al. (2011) tras evaluar los niveles de autoestima presentó una comparativa con los puntajes obtenidos entre los practicantes de baile y los no practicantes indicando los siguientes resultados: el promedio de la autoestima para los danzantes fue de 50.6 puntos

mientras que el grupo no danzante fue de 46.3 puntos en la escala de The Behavior Assessment System for Children-2 (BASC-2). Del mismo modo, Real-Torres et al. (2020) afirman que los practicantes de baile obtuvieron un promedio mayor en la autoestima con 4.52 puntos en comparación a los no practicantes con 4.02 puntos en la Escala de Autoestima Percibida (PSES); además, el promedio de autoconcepto del grupo practicante fue superior con 4.48 puntos frente a los 3.80 puntos del grupo no practicante en la escala PSES. También el estudio de Monthuy et al. (2012) mostró resultados con un promedio 3.52 puntos para el grupo de bailarines y de 3.48 puntos para los no bailarines en la escala del Autoinventario Físico (Physical Self-Inventory).

Domínguez y Castillo (2017) aseguran que la danza favorece al desarrollo de la autoestima global puesto a que existe un incremento en algunas de sus dimensiones, las mismas que son: el autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general. Igualmente, comprobó que la danza libre-creativa produce mejoras significativas en la autoestima del alumnado femenino y en el masculino, siendo esta más beneficiosa para el último grupo. Por su parte, el alumnado femenino presentó una mejora en el autoconcepto social que no se había producido significativamente en el grupo masculino. No obstante, dimensiones como el autoconcepto académico-instrumental y autoconcepto académico no obtuvieron grandes cambios en ninguno de los grupos.

Real-Torres et al. (2020) afirman: que la danza influye positivamente en el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoapreciación, la autoaceptación y el autorrespeto, componentes que forman parte de la autoestima. De la misma forma, observaron que la práctica de baile benefició mayormente al grupo femenino que al masculino; además, las estudiantes que habían realizado más horas de práctica consiguieron una autoestima social más alta en



comparación al resto; complementando lo mencionado, la autora también expresó que a medida que la edad avanza la autoestima tiende a incrementarse.

Para Monteiro et al. (2014) y Monthuy et al. (2012) los elevados niveles de insatisfacción corporal son desfavorables para la autoestima. Monteiro et al. (2014) mencionan que las adolescentes no practicantes que tienen un bajo peso y sobrepeso presentaron niveles más altos de insatisfacción corporal teniendo como resultado una disminución de la autoestima. Entendiéndose que a mayor IMC (Índice de masa corporal) mayor es la insatisfacción corporal y niveles más bajos de autoestima; a su vez, a niveles por debajo de su rango normal del IMC mayor es la insatisfacción corporal y niveles más bajos de autoestima. Monteiro et al. (2014) mencionan que esto no ocurre con los practicantes de danza, y quienes tenían sobrepeso mostraron menos sentimientos negativos en relación con la autoestima que los no practicantes. También asegura que las adolescentes que practican danza tienen una mayor autoestima y están más satisfechas con su peso corporal y apariencia.

Para Monthuy et al. (2012) la práctica del ballet mejora la condición física de las bailarinas; al mismo tiempo, mejora la autoestima global debido a que la condición física influye positivamente en la imagen corporal de las adolescentes. Por otra parte, menciona que las bailarinas con baja autoestima son más propensas a tener trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia.

En las investigaciones de Cerny (2011), Aranda (2016) y Díaz (2019) lograron resultados poco significativos en la autoestima en relación con otros estudios que formaron parte de esta revisión bibliográfica donde mencionan que si se obtuvieron logros significativos en la autoestima de los adolescentes. Además, Cerny (2011) afirma que en el grupo de varones practicantes obtuvo una reducción en los niveles de autoestima después de la intervención; es

decir, que el baile potenció la autoestima femenina, mientras que pudo tener un efecto negativo en la autoestima masculina, al menos en este estudio.

Cumpliendo con otro de los objetivos de este proyecto, que fue comparar la influencia y el efecto de la danza en las dos variables de estudio; ambas tienden a aumentar, debido a que la autoestima se fundamenta en el autoconcepto (una percepción y una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente); es decir, que la autoestima es el resultado emocional que surge si nos aceptamos y nos gusta nuestro autoconcepto, entonces es normal que estas dos variables mejoren cuando los adolescentes tengan buenas percepciones de sí mismos (Monthuy et al., 2012; Domínguez y Castillo, 2017; García, 2014 y Real-Torres et al., 2020).

4.3. Discusión

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos que la danza y sus diferentes tipos mejoran positivamente el autoconcepto y la autoestima en los adolescentes. Estos resultados guardan relación con lo que sostienen Vergara et al. (2020) en su revisión bibliográfica (no incluida en este proyecto) donde menciona que “la danza es una herramienta confiable y viable para desarrollar y potenciar la autoestima, la seguridad en sí mismo y mejorar las relaciones humanas entre los niños, las niñas y adolescentes en el contexto escolar”

Comparando los resultados, hay que destacar que los niveles de la autoestima y de autoconcepto en los grupos practicantes de danza son definitivamente mayores en comparación a los no practicantes y esto se ha podido evidenciar en todos los trabajos incluidos en esta revisión bibliográfica donde se realizó una comparativa entre estos dos grupos: Cerny, (2011); Wagener et al. (2011); Monthuy et al. (2012); Murgui et al. (2012); Studer y Zuger (2012); Domínguez y Castillo (2017); Monteiro et al. (2014); Jago et al. (2015); Díaz (2019); Real-Torres et al. (2020).



En comparación por géneros, Real-Torres et al. (2020) afirma que las mujeres obtienen mejores beneficios de la práctica de la danza en el autoconcepto en comparación con los varones; por lo contrario, Domínguez y Castillo (2017) exponen que el grupo masculino resulta ser el más beneficiado. Real-Torres et al. (2020) apoya que los hallazgos de su estudio pueden deberse a que las mujeres se consideran psicológica y físicamente mejores que los hombres para la práctica de danza. Cabe rescatar que ambos estudios tenían al autoconcepto como una dimensión de la autoestima y alcanzaron resultados positivos para el desarrollo y aumento de estas dos variables.

La razón del aumento de los niveles de autoestima se debe a que los practicantes de danza presentan puntajes menores de insatisfacción corporal que los no practicantes; esto quiere decir, que mientras los niveles de insatisfacción corporal se encuentren bajos, la autoestima mejorará o se mantendrá correctamente (Monthuy et al., 2012; Monteiro et al., 2014). Esto concuerda con el trabajo de Wagener et al. (2012) quienes intervinieron en estudiantes con sobrepeso y aunque después del programa de baile los estudiantes no obtuvieron una disminución de su peso corporal, la autoestima logró incrementarse debido a que su insatisfacción corporal se redujo. Al mismo tiempo, Monthuy et al. (2012) mencionan que la condición física también se relaciona con la insatisfacción corporal y con la autoestima, mientras mayor es la condición física menor es la insatisfacción corporal y mayores son los niveles de la autoestima.

A diferencia de los estudios anteriores, Cerny (2011) encontró resultados muy interesantes, esta autora menciona que los adolescentes practicantes de danza mejoraron los niveles de autoestima; pero, esto solo ocurrió en el alumnado femenino y no en el masculino, el cual disminuyó después de la intervención concluyendo que la danza influía positivamente solo en las mujeres. No obstante, Cerny (2011) planteó que el resultado pudo ser consecuencia de la poca cantidad de participantes varones (cinco varones). De igual manera, se han encontrado otros estudios fueran de esta revisión bibliográfica tales como Carthy (1996), Paulson (1993)



y Ortiz (2012) que explican que la danza puede llegar a ser considerada como una actividad específicamente femenina dejando a un lado a la formación del alumnado masculino. Incluso en bailes como el ballet donde el tipo de vestimenta y las concepciones equivocadas de la sociedad hacen ver al bailarín varón como afeminado, ya que consideran que el baile es considerado propio de las mujeres produciendo el miedo en el sujeto debido a la homofobia y a las definiciones culturales de virilidad que se imponen (Kimmel y Kimmel, 2008).

Por último, Real-Torres et al. (2020) observaron que la autoestima aumenta a medida que la edad es mayor en los jóvenes. Esto concuerda con algunos trabajos fuera de esta revisión como: Robins y Trzesniewski (2005); Robins et al. (2002) y Trzesniewski et al. (2003) quienes afirman que los niveles de autoestima disminuyen al entrar en la etapa de la adolescencia; pero, se incrementa nuevamente al comenzar la etapa adulta. Para Torres y Zacarés (2004) esto se debe a algunos criterios que marcan el inicio de la adultez como: 1) la finalización de la madurez biológica; 2) mayoría de edad legal; 3) comportamientos de independencia (poseer bienes, viajar, vacacionar); 4) cualidades de carácter que contribuyen al “sentirse adulto”.



4.4.Limitaciones del estudio

En el desarrollo de este proyecto se encontraron algunas limitaciones:

- Escasas investigaciones que analicen y comparen la influencia de la danza en el autoconcepto y la autoestima con relación al género en los adolescentes, lo que imposibilitó conocer con exactitud los efectos que el baile produce en relación entre hombres y mujeres.
- Escasez bibliográfica sobre estudios que se encuentren realizados en América Latina principalmente en el Ecuador y estén en el idioma español, lo que conllevó a explorar la información existente en otros países con diferentes culturas e idiomas.
- Insuficiencia de investigaciones que utilicen el mismo inventario o cuestionario para medir o evaluar las dos variables de estudio.
- No se encontraron estudios que hayan aplicado el mismo tipo de danza debido a la variedad de esta, por lo que no permitió tener una aseveración de una en específico.

4.5. Conclusiones

- En esta Revisión Bibliográfica se demostró los efectos positivos que la danza produce en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes de 10 a 19 años, para lo cual se revisó y analizó catorce estudios, los cuales coincidieron que la danza influye positivamente en el autoconcepto y la autoestima de los adolescentes que practicaron algún tipo de danza.
- De igual manera, tras culminar esta revisión confirmo que los adolescentes que son partícipes en programas de danza poseen mejores niveles de autoestima y de autoconcepto en comparación a los adolescentes que no practican algún tipo de baile.
- Cumpliendo con el objetivo de identificar la influencia de la danza sobre la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, concluyó que, los factores que influyen en el autoconcepto y en la autoestima son los siguientes: a) el incremento de la condición física, b) mejores percepciones de sí mismos y de su imagen corporal, c) mejor interacción social y d) disminución de los niveles de insatisfacción corporal.
- Otro de los objetivos fue comparar la influencia y el efecto de la danza en el autoconcepto y la autoestima, cuyo resultado no fue posible obtenerlo debido a que ambas variables se implican y se complementan mutuamente; es decir, que un buen autoconcepto es la base de una autoestima positiva y viceversa.
- Para finalizar, afirmo que la danza actualmente a pesar de formar parte de varios programas escolares aún tiende a ser vista como una actividad femenina y mucho más en tipos de baile como el ballet. Esto se evidencia en la mayoría de los estudios que formaron parte de la revisión bibliográfica donde la predominancia de los grupos femeninos era notable.

4.6. Recomendaciones

Finalizado la siguiente revisión bibliográfica, procedo a hacer las siguientes recomendaciones a tomar en cuenta para aplicarlos en proyectos futuros que abarquen esta temática:

- Se recomienda aplicar programas de baile en la etapa de la adolescencia debido a los beneficios que la práctica de esta trae consigo en la autoestima y en el autoconcepto.
- Se sugiere incentivar más la práctica de danza en la población masculina porque se ha visto en esta investigación que su participación es mínima.
- Otra de las recomendaciones para futuras investigaciones sobre el tema es que los programas de baile utilicen tanto el número de hombres como de mujeres equitativamente, ya que con esto permitirá hacer un análisis más preciso sobre la influencia de la danza en el género.
- Se recomienda realizar investigaciones en nuestro entorno para tener una información apegada a nuestra realidad sobre el tema, ya que en esta presente revisión no se encontraron investigaciones suficientes; por lo cual, se recurrió a la búsqueda en otros entornos como son Norteamérica y Europa.
- Tomar en consideración las recomendaciones dadas en el estudio de Vergara et al. (2020) donde aconsejan que la intervención de próximos estudios sea de una duración mínima de 4 semanas, con 2 sesiones por semana y una duración mínima de 45 minutos para evidenciar los cambios y efectos en los participantes.



Referencias bibliográficas

- Adshead, J. (1988). Describing the components of the dance. En Adshead, J. (Ed.) Dance analysis: theory and practice. London. Dance Books.
- Alcaide, M. (2009). Influencia en el rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 2, 27-44.
- Alcántara, J. (1995). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.
- Aleman, L. M.J. (2009). *Historia de la danza I: Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX*. Piles, Editorial de Música.
- Anta, D. (2008). *Autoconcepto y rendimiento académico. Una investigación en adolescentes*. Tesis de Maestría inédita. Universidad Nacional de Tucumán, Tucumán, Argentina.
- Aranda, P. (2016). *Aplicación de un programa de danzas folclóricas para mejorar el nivel de autoestima en los alumnos del primer grado de educación secundaria de la I.E 88298 "Luis Alberto Sánchez" Nuevo Chimbote - 2014 (Máster)*. Universidad Nacional del Santa.
- Baldwin, S. y Hoffmann, J. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Benítez, L. (2016). *Desarrollo de la Autoestima en los Adolescentes*. Recuperado de: <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/padres/autoestima.pdf>
- Bernard, M. (1985). *El cuerpo*. Barcelona. Paidós.
- Blasis, Carlo (1820). *Traité elementaire, théorique et pratique de l'art de la danse* (Milán). Edit. Dover Pubns.
- Bonet, V. (1997). *“Sé amigo de ti mismo” – Manual de Autoestima*. Editorial SAL TERRAE.
- Bourcier, L. (1981). *Historia de la danza en occidente*. Barcelona. Blume.



- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Barcelona, España: Paidós.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57– 66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Cadopi, M. (1992). *Les apprentissages moteurs en danse*. En Arguel, M. *Danse: le corps en jeu*. Paris.
- Cañal, C., y Cañal, F. (2004). *Música, danza y expresión corporal en Educación Infantil y Primaria: tomo 1*.
- Carrillo, L. (2009). *La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente*. (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, Chile.
- Carthy, M. (1996). *Dance in the music curriculum*. *Music Educators Journal*.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: Inde.
- Casullo, M. (1990). *El autoconcepto: técnicas de evaluación*. Buenos Aires: Psicoteca Editorial.
- Cerny, S. (2001). *Assessment of High School Dance Students' Self-Esteem*. *Journal of Dance Education*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.1080/15290824.2001.10387179>
- Chacón, F., Ubago, J., Guardia, J., Padial, R. y Cepero, M. (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: Papel del maestro en la prevención de lesiones: Revisión sistemática*.
- Clark, A., Cledes, H. y Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes*. Madrid: Debate.
- Cledes, H. y Bean, R. (1996). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.



- Connolly, M., Quin, E., y Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*, 12(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.561306>
- Coopersmith, S. (1990). *Inventario de Autoestima*. Palo Alto. Consulting Psychologists Press, Inc.
- Creswell, J. (2005). *Educational research: planning, conducting and evaluation quantitative and qualitative research*. New Jersey, U.S.A.: Pearson Education. Recuperado de <http://basu.nahad.ir/uploads/creswell.pdf>
- Cruz, S. (1997). *Autoestima y gestión de calidad*. México: Iberoamericana S.A
- Cury, A. (2008). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Zenit.
- Datta, P. (2014). Revista sobre discapacidad visual. In *Journal of Visual Impairment* (Vol. 65, Issue 3). ©SAGE y P. Datta. <http://www.once.es/new/servicios-especializados-endiscapacidad-visual/publicaciones-sobre-discapacidad-visual/nueva-estructura-revista-integracion>
- De La Torre, M., Cruz, Casanova, P., Villa, M., y Cerezo, M. (2013). Consistencia e inconsistencia parental: relaciones con la conducta agresiva y satisfacción vital de los adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 6(2), 135-149.
- Díaz, H. (2019). *La danza folklórica y la autoestima en los adolescentes (tesis de pregrado)*. Escuela Nacional Superior de Folklore “José María Arguedas”, Lima, Perú.
- Domínguez, C. y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Eguizabal. (2004). *Autoestima*. Lima: Palomino.
- Eichel, W. (1973). El desarrollo de los ejercicios corporales en la sociedad prehistórica. En *Citius Altius Fortius Tomo XV*.



- Esnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Feldman, J. (2001). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.
- Fernández, M. (2017). La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal. Propuesta de intervención en 5º de Primaria. *Tesis de pregrado*. Universidad de Valladolid. España.
- Fitts, W. (1965). *Tennessee Self-Concept Scale: Manual*. Nashville, Tennessee: Counselor recording and Tests.
- Fructuoso, C. y Gómez C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *Educación física y deportes*.
- Fuentes, A. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].
- Fuentes, M. García, F., Gracia, E. y Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.10876>
- Fuentes, M., García, F., Gracia, E. y Lila, M. (2011). Autoconcepto y consumo de sustancias en la adolescencia. *Adicciones*, 23, 237-248.
- Fux, M. (1979). *Danza, experiencia de vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Garaigordobil, M. y Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32(141), 37-64.
- García, A., Hernández, C. del consuelo, Valencia, M. G., y Vida, J. (2007). La danza: arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral en el adolescente. In *Tesis de grado*.
- García, F., y Musitu, G. (2014). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: Tea Ediciones.



- García, H. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona. Inde.
- García, J. (2002). *Prácticas educativas familiares y autoconcepto. Estudio con niños y niña de 3, 4, y 5 años*. Universidad de Valladolid. Departamento de Psicología. Tesis doctoral.
- García, M. (2006). *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García, M. (2014). *La flexibilidad y otras dimensiones del auto concepto físico a través de la iniciación a la danza contemporánea (Doctoral dissertation, ENDNGC/INBA/CONACULTA)*.
- Gasa, V., Pitsoane, E., Molepo, L., y Lethole, P. (2018). The effect of families' socioeconomic status on the self-concept development of learners. *Early Child Development and Care*.
- Gómez, E. Navas, D. Aponte, G. Betancourt, L. (2014). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización*. Universidad Nacional de Colombia.
- Goñi, A., y Fernández, E. (2008). Educational support for enhancing physical self-concept. *Problems of Education in the 21st Century*, 6, 30-41.
- Guelmes, E., y Nieto, E. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica en el contexto cubano. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(1), 23-29. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000100004&lng=es&tlng=es.
- Haindl, A. (2009). *La danza de la muerte*. Orbis Terrarum.
- Hamilton, I. (1989). *Música y danza en la condición física*. Málaga: Unisport.
- Harter, S., & Monsour, A. (1992). Development analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*.



- Hasselbach, B. (1979). *Didáctica de la danza. Objetivos de aprendizaje en la educación de la danza*. VV. AA., Música y Danza para el niño. Madrid: Instituto Alemán.
- Hugo, V. (2012). Autoestima y Autoconcepto Docente. *Revista Phainomenon*.
- Jago, R., Edwards, M. J., Sebire, S. J., Tomkinson, K., Bird, E. L., Banfield, K., May, T., Kesten, J. M., Cooper, A. R., Powell, J. E. y Blair, P. S. (2015). Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11-12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0289-y>
- Kimmel, M. S., & Kimmel, M. S. (2008). *Guyland: The perilous world where boys become men* (pp. 44-69). New York: Harper.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid. Fundamentos.
- Lamour, H. (1981). Terminologie du rythme. Pour un langage commun en EPS. En *Education Physique et Sportive*.
- Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1977). *Simbología del movimiento*. Barcelona: Ed. Científico-médica.
- Le Boulch, J. (1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires. Paidós.
- Lukas, G. (1973). La educación corporal y los ejercicios corporales en la sociedad prehistórica. En *Citius Altius Fortius* tomo XV.
- Luna, N. C., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10.
- Machargo, J. (1992). El autoconcepto como factor condicionante de la eficacia del feedback sobre el rendimiento. *Revista de Psicología Social*, 196 - 197.



- Machuca, R. y Meléndez, R. (2018). Autoestima en adolescentes. Tesis de pregrado. Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”.
- Markessinis, A. (1995). Historia de la danza desde sus orígenes. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Matamoro, B. (1998). El Ballet. Madrid: Acento Editorial.
- Megías, M. (2009). Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza (Tesis doctoral) Universidad de Valencia, Valencia.
- Monteiro, L., Novaes, J., Santos, M. y Fernandes, H. (2014). Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Female Students Aged 9-15: The Effects of Age, Family Income, Body Mass Index Levels and Dance Practice. *Journal of Human Kinetics*.
- Monthuy, J., Maïano, C., Morin, A. y Stephan, Y. (2012). Physical self-concept and disturbed eating attitudes and behaviors in French athlete and non-athlete adolescent girls: Direct and indirect relations. *Body Image*, 9(3), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.04.005>
- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2017). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 21(2), 147-154.
- Morales, J., Palacios, M., Conforme, E., y Arpi, N. (2021). Autoconcepto del adolescente según sus características sociodemográficas y de los progenitores. *Maskana*, 12(1), 16-25.
- Murgui, S., García, C., García, A. y García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Musitu, G., García, J. F. y Gutiérrez, M. (1994). AFA: Autoconcepto Forma A (2ª edición). Madrid: TEA



- Nicole Guerber Walsh, D. (1998). *Pédagogie de la danse appliquée à l'Education Physique*: 72
Jhonathan Fabián Yugsi Supacela movimiento, art et sciences.
- Nikolaïš, A. (1986). Alvin Nikolais: musicien, chorégraphe, pédagogue. *Revue EPS*, 202, 53–60.
- Olivas Anaya, R. (2019). La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n 21542–Andahuasi.
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Actividad Física*.
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ortiz, E. (2012). *“Construcción de masculinidades en la danza clásica: Caso de estudio Ballet Nacional del Ecuador” (Tesis de pregrado)*. Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador.
- Ossona, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona: Paidós, Técnicas y Lenguajes Corporales.
- Padilla, M. (2015). *Autoconcepto en adolescentes de 13 a 15 años de educación general básica (tesis de pregrado)*. Universidad de Cuenca, Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Padrón, A., Gómez, J., Nieto, A., García, C., Cossío, P., & Palos, A. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25, 76-78. doi: 10.15174/au.2015.769
- Paulson, P. (1993). *New work in dance education*. *Arts Education Policy Review*.
- Paulson, P. (1993). *New work in dance education*. *Arts Education Policy Review*, 95 (1), 31-35
- Peña Cuevas, M. D. L. (2018). *La danza como recurso interdisciplinar y sus beneficios en el alumnado de Educación Primaria*.



- Piaget, J. (1981). *Le développement de la notion de temps chez l'enfant*. Paris.
- Poplow, U. (1973). Origen y comienzo de los ejercicios físicos. En *Citius Altius Fortius*.
- Prada, R. y Fernández, A. (2021). Didáctica de la danza tradicional para la escuela: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.
- Preston, V. (1995). *A Handbook for Dance in Education*. New York. Longman.
- Preston, V. (1995). *A Handbook for Dance in Education*. New York. Longman.
- Raimondi, P. (1999) *Cinesiología y psicomotricidad*, Barcelona: Paidotribo.
- Ramos, N., Ramos, Ó. y Suárez, A. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 81.
- Real Academia Española. (s.f.). Diccionario de la lengua española. autoestima | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE
- Real-Torres, F., Iraola-Real, K., Iraola-Real, I., Iraola-Real, M., & Iraola-Real, E. (2020). A COMPARATIVE STUDY OF THE IMPORTANCE OF DANCE IN THE SELF-ESTEEM OF YOUNG UNIVERSITY STUDENTS. *EDULEARN20 Proceedings*, 1, 6827–6830. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2020.1775>
- Requena, C., Martín, A. y Lago, B. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Robins, R. y Trzesniewski, K. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 158-162.
- Robins, R., Trzesniewski, K., Tracy J., Gosling S., y Potter J. (2002). Global self-esteem across the lifespan. *Psychology and Aging*, 17, 423-434.
- Robinson, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona: Mirador.



- Ros, I., y Zuazagoitia, A. (2015). Implicación escolar y autoconcepto. En A. Fernández-Zabala y L. Revuelta (Eds), Ajuste personal y social. Investigación
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: University Press.
- Ruiz, V. H. (2019). Influencia de la actividad física vinculada a la música, danza, sobre el autoconcepto en niños y niñas de educación primaria. Universidad de Sevilla.
- Salazar, M. (2015). “‘*BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA EN NIÑAS CON BAJA AUTOESTIMA DE LA ESCUELA FE Y ALEGRÍA No. 9 DE LA COLONIA EL AMPARO, ZONA 7 JORNADA MATUTINA.*’” UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
- Santana, K. García, R. y Madruga, E. (2019). Un recorrido por la danza. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130.
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11(1), 23–34.
- Simba, M. (2019). Relación entre Expresión Corporal y Danza en universitarios del Departamento de Actividad Física (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- South, J. (2006). Community arts of health: and evaluation of a district programme. *Health Education*.
- Stevens, R. (1996). *Comprendiendo el Yo*. London, Inglaterra: Sage.
- Stokoe, P. (1996). Expresión corporal y danza: Arte, salud y educación. *Revista Música y Educación*.



- Studer-Lüthi, B., & Züger, B. (2012). Auswirkung einer Tanzintervention auf Körperkonzept und kognitive Fähigkeiten von regulär entwickelten Kindern. *Musik-, Tanz- Und Kunsttherapie*, 23(2), 70–77. <https://doi.org/10.1026/0933-6885/a000077>
- Tetz, N. (2008). *Bewegung und Tanz mit Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren*. BoD–Books on Demand..
- Tiscar, J. (2014). *La Autoestima: relación con el bienestar y su tratamiento*.
- Toctaquiza, E. (2017). Fortalecer el esquema corporal mediante danza tradicional folclórica en los niños y niñas de 5 años de edad, a través de la elaboración, de un manual coreográfico dirigido a docentes de la Escuela Galo Plaza Lasso, en el distrito metropolitano de Quito, período académico 2017.
- Torre, E., Palomares, J., Castellano, R. y Pérez, D. M. (2007). La Expresión Corporal en el currículo educativo de la República de Cuba: Estudio de las necesidades en la formación inicial. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.
- Torrents et al. (2008). El efecto del modelo docente y de la interacción con compañeros en las habilidades motrices creativas de la danza. Un formato de campo para su análisis y obtención de T-patterns motrices. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.
- Torres, F. y Zacarés, J.J. (2004). La adultez emergente: ¿Una nueva fase en el ciclo vital? IV Congreso Internacional de Psicología y Educación “Calidad Educativa”. Almería.
- Trzesniewski KH, Donnellan MB y Robins RW (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220.
- Urbeltz, J. (1994). *Bailar el caos. La danza de la osa y el soldado cojo*. Pamplona-Iruña. Pamiela.
- Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima. Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria*. España: Praxis



- Velásquez, H. G. A. (2016). La autoestima y la asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal y particular de un sector del distrito de Santa Anita. *Avances en psicología*, 24(2), 193-203.
- Vera, J. y Gálvez, J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoconcepto Académico (EAA) en estudiantes universitarios chilenos. *Liberabit*, 24(1), 131-145.
- VERA, V. y ZEBADÚA, I. (2002). Contrato pedagógico y autoestima. Vol. II (23). México. Colaboraciones libres.
- Vergara, N. V., Sandoval, A. F., Chacana, H. G., Fuentes, C. C., Yañez, S. M., Gálvez, C. P. y Aro, C. P. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 6.
- Vicente, G., Ureña, N., Gómez, M., y Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito educativo. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
- Vilar, R. (2011). Viaje a través de la Historia de la Danza. Palibrio; Illustrated edición
- Voli, F. (1999). Manual de reflexión y acción educativa sobre la autoestima para padres. Madrid: San Pablo.
- Wagener, T., Fedele, D., Mignogna, M., Hester, C. y Gillaspay, S. (2012). Psychological effects of dance-based group exergaming in obese adolescents. *Pediatric Obesity*, 7(5), e68–e74. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00065.x>
- Walsh, N. Leray, C. y Maucouvert, A. (1991). Danse. De l'école ... aux associations. Paris. EPS.
- Wylie, R. (1979). The Self-concept. Lincoln: University of Nebraska Press.