

**Carrera tecnológica en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Título: Sistematización de experiencias para mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes por medio de danza.**

**Trabajo de titulación presentado como requisito previo a la optar por el título de tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación.**

**Autor: Yánez Quinteros Anthony Steven**

**Tutor: Zaldumbide Peralvo Andrés Sebastián**

**Quito, julio 2022**

# Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto Sistematización de experiencias para mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes por medio de danza. Presentado por el Sr. Yánez Quinteros Anthony Steven para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, a los 23 días del mes de julio de 2022

Mgs. Zaldumbide Peralvo Andrés Sebastián

C.I: 1722812375

# Declaratoria de Responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior Tecnológico del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Anthony Steven Yánez Quinteros

C.C 1725070534

Correo: [steven\_9854mh@hotmail.com](mailto:steven_9854mh@hotmail.com)

Celular: 0978748471

# Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a mis padres quienes desde el momento que nací me apoyaron en todo lo que pudieron así mismo me prepararon y se sintieron conforme con el hijo que tienen además de tener siempre tener expectativas altas conmigo siempre supieron que llegaría alto.

Además, agradecer a mi tío que fue un pilar fundamental en mi vida siempre me apoyo en lo que pudo a pesar de que muchas veces falle, pero siempre tuvo fe en mí y pidió a dios para que me vaya bien y creo que lo escucho ya que este es el final de una carrera que fue muy dura para mí.

Y finalmente, quiero agradecerles a mis gatos tal vez no hablen o no sepan que les estoy dedicando este mensaje, pero ellos siempre estuvieron a mi lado en las mañana y frías noches de insomnio que no daba más con mi vida y con un simple miau me levantaban el ánimo y siempre duermen a mi lado, cuando no estoy en casa ellos me esperan para poder dormir a sí que mishis con mucho amor para ustedes Nala y Manchas.

# Agradecimiento

Agradezco a dios por a verme dado la oportunidad de la vida y nacer aquí para luchar y seguir adelante siendo todo un profesional de igual manera al Instituto Honorable Consejo Provincial de Pichincha por formar personas de bien profesionales altamente capacitados para desenvolverse en cualquier actividad que se los necesite

De igual manera al MsC. Andrés Zaldumbide por apoyarme y guiarme en este proceso de titulación mis más sinceros deseos que le vaya bien en la vida.

Y finalmente a mis compañeros que fueron unas excelentes personas conmigo me apoyaron y nunca decayeron a pesar de que si soy una persona media complicada.

ÍNDICE GENERAL

[Aprobación del tutor i](#_Toc110802657)

[Declaratoria de Responsabilidad ii](#_Toc110802658)

[Dedicatoria iii](#_Toc110802659)

[Agradecimiento iv](#_Toc110802660)

[B.1. Resumen 1](#_Toc110802661)

[B.2. Introducción 2](#_Toc110802662)

[B.3. Antecedentes del problema 3](#_Toc110802663)

[B.4. Planteamiento del problema 4](#_Toc110802664)

[B.5. Formulación del problema 4](#_Toc110802665)

[B.6. Objetivos 4](#_Toc110802666)

[6.1 Objetivo general 4](#_Toc110802667)

[6.2 Objetivos específicos 4](#_Toc110802668)

[B.7. Justificación 5](#_Toc110802669)

[B.8. Marco teórico 6](#_Toc110802670)

[8.1 Salud mental 6](#_Toc110802671)

[8.1.1 La salud mental de Jóvenes 6](#_Toc110802672)

[8.1.2 Importancia de la salud mental 7](#_Toc110802673)

[8.1.3 Causas de las enfermedades mentales. 8](#_Toc110802674)

[8.2 Tipos de afecciones 8](#_Toc110802675)

[ 8.2.1 Depresión: 8](#_Toc110802676)

[ 8.2.2 Trastornos del comportamiento: 8](#_Toc110802677)

[ 8.2.3 Trastornos de la conducta alimentaria: 8](#_Toc110802678)

[ 8.2.4 Ansiedad: 9](#_Toc110802679)

[ 8.2.5 El trastorno de ansiedad generalizada: 9](#_Toc110802680)

[ 8.2.6 Trastorno de angustia con agorafobia: 9](#_Toc110802681)

[ 8.2.7 Fobia específica: 9](#_Toc110802682)

[ 8.2.8 Fobia social: 9](#_Toc110802683)

[ 8.2.9 El Trastorno de estrés: 10](#_Toc110802684)

[ 8.2.10 Trastorno de ansiedad de separación: 10](#_Toc110802685)

[ 8.2.11 El trastorno por estrés postraumático: 10](#_Toc110802686)

[8.3. Síntomas de problema de salud mental 10](#_Toc110802687)

[8.4. Estrategias para mejorar la salud mental 11](#_Toc110802688)

[8.4.1 Mantener una actitud positiva: 11](#_Toc110802689)

[8.4.2 Practicar la gratitud: 12](#_Toc110802690)

[8.4.3 Cuidar su salud física: 12](#_Toc110802691)

[8.4.4 Meditación 13](#_Toc110802692)

[8.5 La Danza 14](#_Toc110802693)

[8.5.1 La danza en la adolescencia 14](#_Toc110802694)

[8.5.2 Danza Movimiento Terapia 14](#_Toc110802695)

[8.6. Beneficios de danza para adolescentes en la salud mental 14](#_Toc110802696)

[8.6.1 Danza y los Beneficios para la salud mental 15](#_Toc110802697)

[8.6.2 Beneficios físicos 15](#_Toc110802698)

[Por tanto, los beneficios de la danza con la salud mental son demasiados los cual nos ayudan a vivir una vida plena tratando de ser mejores personas. 16](#_Toc110802699)

[8.6.3 Beneficios personales 16](#_Toc110802700)

[8.6.4 La danza en la sociedad 17](#_Toc110802701)

[8.7. Tipos de danza 18](#_Toc110802702)

[LAS EMOCIONES A TRAVES DE LA PRACTICA DE LA DANZA 19](#_Toc110802703)

[8.8 Biodanza 19](#_Toc110802704)

[8.8.1 Unión corporal 20](#_Toc110802705)

[8.8.2 Renovación viviente 20](#_Toc110802706)

[8.8.3 Reeducación emocional 20](#_Toc110802707)

[8.8.4 Reaprendizaje de las funcionalidades nativas de la vida 20](#_Toc110802708)

[B.9. Marco conceptual 21](#_Toc110802709)

[B.10. Marco institucional 21](#_Toc110802710)

[B.11. Marco metodológico 22](#_Toc110802711)

[B.12. Actores claves 23](#_Toc110802712)

[B.13. Materiales y métodos 24](#_Toc110802713)

[B.14. Ejes de análisis 24](#_Toc110802714)

[14.1 Cronograma de actividades 25](#_Toc110802715)

[14.2 Descripción del test escala de depresión de Hamilton y escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg. 28](#_Toc110802716)

[Test 1 – Escala de depresión de Hamilton 29](#_Toc110802717)

[Test 2 – Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg 29](#_Toc110802718)

[14.3 Plan de ejercicios 30](#_Toc110802719)

[Actividad 1: La tula 30](#_Toc110802720)

[Actividad 2 :Piensa 30](#_Toc110802721)

[Actividad 3: Andarele 31](#_Toc110802722)

[Actividad 4: Torito alto 31](#_Toc110802723)

[Actividad 5: Relajación progresiva 32](#_Toc110802724)

[Actividad 6: Estiramiento 32](#_Toc110802725)

[B.15- Principales hallazgos 33](#_Toc110802726)

[B.16- Análisis de resultados 34](#_Toc110802727)

[16.1 Test diagnósticos 34](#_Toc110802728)

[Test 1 – Ansiedad y depresion Hamilton 34](#_Toc110802729)

[Test 2 – Escala de depresion Goldberg 34](#_Toc110802730)

[16.2 Post test 35](#_Toc110802731)

[Test 1 – Ansiedad y depresion Hamilton 35](#_Toc110802732)

[Test 2 – Escala de depresion Goldberg 36](#_Toc110802733)

[16.3 Resultados generales del pre-test Goldberg 36](#_Toc110802734)

[16.4 Resultados generales de la evaluación post test Goldberg 37](#_Toc110802735)

[B.17 Conclusiones 38](#_Toc110802736)

[B.18 Recomendaciones 39](#_Toc110802737)

[B.19 Bibliografía 40](#_Toc110802738)

[B.20 Resultados de antiplagio 44](#_Toc110802739)

[B.21 Anexos 45](#_Toc110802740)

**ÍNDICE DE TABLAS**

[Tabla 1 Grupo de jóvenes UEFSA 24](#_Toc109419092)

[Tabla 2 Cronograma de actividades 27](#_Toc109419093)

[Tabla 3 de la sistematización 27](#_Toc109419094)

[Tabla 4 Fase 2 de la sistematización 28](#_Toc109419095)

[Tabla 5 Fase 3 de la sistematización 28](#_Toc109419096)

[**Tabla 6 Test de valoración de depresión** 29](#_Toc109419097)

[Tabla 7 Tabla de calificación Test 1 30](#_Toc109419098)

[Tabla 8 de califiación Test2 31](#_Toc109419099)

[Tabla 9 Cronograma de actividades 35](#_Toc109419100)

[**Tabla 10 Resultados individuales Pre-Test 1** 35](#_Toc109419101)

[Tabla 11 Resultados individuales Pre-test 2 36](#_Toc109419102)

[Tabla 12 Resultados individuales Test Post 1 36](#_Toc109419103)

[Tabla 13 Resultados individuales Test Post 2 37](#_Toc109419104)

[Tabla 14 Resultados generales Pre- test 37](#_Toc109419105)

[Tabla 15 Resultados generales post- test goldberg 38](#_Toc109419106)

[Tabla 17 Resultados test 1 39](#_Toc109419107)

[Tabla 18 Resultados Test 1 - Derecha 40](#_Toc109419108)

[Tabla 19 Resultados Test 2 40](#_Toc109419109)

**ÍNDICE DE FIGURAS**

[Figura 1Ejes de analisis 26](#_Toc109419110)

[Figura 2 Niños corriendo 31](#_Toc109419111)

[Figura 3 Señor pensando 32](#_Toc109419112)

[Figura 4 Grupo de baile 32](#_Toc109419113)

[Figura 5 Juego torito alto 33](#_Toc109419114)

[Figura 6 Relajación progresiva 33](#_Toc109419115)

[Figura 7Estiramiento 34](#_Toc109419116)

[Figura 8 Resultados generales Pre-Test 37](#_Toc109419117)

[Figura 9 Resultados generales Post-test Golberg 38](#_Toc109419118)

[Figura 10 Resultados Test 1 - Izquierda 39](#_Toc109419119)

[Figura 11 Resultados Test 1 - Derecha 40](#_Toc109419120)

[Figura 12 Resultados Test 2 41](#_Toc109419121)

# B.1. Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo Sistematizar ejercicios para mejorar la salud mental por medio de danza en estudiantes jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés.

Por lo tanto, la salud mental es un daño emocional, psicológico y social que va afectando a la sociedad especialmente a los adolescentes en el transcurso de su vida tanto en la forma de cómo piensan, sienten y actúan en las diferentes situaciones diarias, por lo que resulta necesario buscar ayuda para determinar cómo manejar estas situaciones dando como conclusión una vida más sana y positiva usando la danza como la principal estrategia para mejorar o sanar los problemas mentales como depresión, estrés, ansiedad, fobias, etc. Ya que la danza brinda la oportunidad de conocer a gente nueva y desarrollar las habilidades sociales, sobre todo en aquellas personas que tienen dificultades para comunicarse, asimismo, numerosos autores defienden sus ideales destacando que el relacionarse con una o más personas nos da como resultado satisfacción, aumentan la autoestima y la actitud positiva.

Por ello, se utilizó una metodología con un enfoque cualitativo y cuantitativo por que se tendrá resultados exactos mediante tabulaciones estadísticas que arrojan resultados con números exactos además de un informe investigativo de campo para poder analizar y aplicar dicho proyecto. con un diseño de investigación no experimental al no manipular las variables, de nivel descriptiva, se conocieron las características de las variables por el objetivo básica, por el tiempo en que se realizó trasversal, y por el lugar de campo.

La población será los estudiantes del colegio San Andrés, la muestra no probabilística e intencional, fue 10 jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés, las técnicas utilizadas fueron pruebas psicométricas con sus respectivos instrumentos: el Test inicial de Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg E.A.D.G y el Test post depresión escala Hamilton.

**Palabras claves:** Salud metal, Danza, enfermedades mentales

# B.2. Introducción

Sistematización de experiencias para mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes por medio de danza.

La siguiente sistematización de experiencias se realizó para mejorar la salud mental de los estudiantes por medio de la danza ya que la danza es una forma de manifestación corporal por la cual expresamos sentimientos y emociones mediante movimientos sin necesidad de hablar, nuestro cuerpo da a conocer lo que no podemos decir ya que muchas veces decimos que estamos bien cuando no es así, lo ocultamos y nuestra salud mental se afectada ya que no sabemos lo importante que es para el bienestar de la persona ,además mediante la danza nos podemos dar cuenta de cómo se encuentra cada persona , si está feliz, triste, enojado o sin ánimos por cualquier acontecimiento que le haya pasado anteriormente y de esta forma podemos ayudarnos mediante el baile y tener la danza como una alternativa para tener un buen estado de salud mental ya que ese fue el objetivo principal de esta sistematización**.**

Los beneficiaros y resultados obtenidos de este trabajo fueron de los estudiantes del Colegio “San Andrés” centro, pertenecientes a los grados de básica superior y bachillerato general unificado.

Las limitaciones que se encontró durante el desarrollo del trabajo es la falta de compromiso en un inicio ya que no se tomaba mucho en cuenta que la salud mental y el tener paz con uno mismo influye mucho en nuestro diario vivir después de una pequeña charla introductoria a los estudiantes se dieron cuenta que es muy importante y se apegaron al objetivo de la sistematización de experiencias mejorando así la salud mental de la mayoría de los estudiantes.

Otra limitación fue el decir no puedo, no me sale, está difícil, ya no quiero de parte de los estudiantes esto se dio ya que los estudiantes no bailaban anteriormente y era la primera vez que lo hacían queriendo así rendirse desde el principio, aquí nos ayudó mucho la motivación acompañada de ejercicios de respiración más que todo decirles que si pueden , que los acontecimientos que nos pasan en nuestra vida son difíciles y no nos rendimos , ¿Cómo es posible que un paso de baile nos gane?, ¡no sería justo! , el comparar dos situaciones con la motivación nos dio resultados positivos para aprender Danza

# B.3. Antecedentes del problema

La danza es un medio de expresión que busca factores que ayudan al ser humano en su salud física como mental manifiesta Herreria Terán (2018), abre caminos hacia la imaginación, improvisación, creatividad, trabajo en equipo por lo cual es muy importante ya que nuestra mente es más poderosa que nuestro cuerpo así que si nos sentimos bien al bailar nos sentiremos bien y cuidaremos de nuestro bienestar. Hay varios beneficios psicológicos y emocionales en el ser humano que practica este arte, tales como: la mejora de sus destrezas sociales, estrategias para el manejo de estrés, ansiedad o situaciones que generen malestar, creación de vínculos.

La fortaleza de este proyecto radica en que los protagonistas son los niños según Margarita (2019), se empieza a forjar el cambio en ellos para hacerlos menos vulnerables adoptando medidas para promover un estilo de vida más saludable A través de la guía didáctica se expresiones corporal y danza, se desarrolló actividades planificadas acorde a su edad y se logró buenos resultados

El sedentarismo es una gran afección que se puede disminuir realizando ejercicio físico de acuerdo a una planificación previamente elaborada teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades a la persona que va dirigida lo que nos dará resultados positivo manifiesta Gabriela (2020), al tener cada persona deberes y obligaciones en su diario vivir nos les permite enfocarse en algún deporte que sea de su agrado o que haya practicado previamente dando como resultado menos actividad física lo que da paso a la implementación de los planes de la secretaria del deporte como las bailoterapias al aire libre, gimnasios gratis y ahora podemos ver que se ha implementado la danza dando paso a la cultura, acogiendo así más gente, también debemos tener en cuenta que depende mucho del profesor o instructor que dicta la clase la permanencia de los participantes el cual debe generan confianza y dar estímulos acompañada de motivación en cada clase implementando varios horarios para que puedan escoger el que más se adapte a sus necesidades y sigan integrando estos programas que ayudan a mantener su salud y salud mental mediante la actividad física. Según Silva (2009) en América Latina establece que el adaptarse a alguna actividad no siempre es lo mejor para esa persona ya que puede adaptarse, pero las actividades que realiza no generar satisfacción y placer en sí, no es nada saludable recomendar forzar a las personas por querer formar parte de un grupo ya que lo primordial es desempeñar actividades que nos ayuden a nuestra salud con la cual podamos ser únicos y auténticos. En Ecuador la comunidad está ligada a mantener la salud mental en un buen porcentaje se lo pone como algo primordial para la salud. Manifiesta Camas (2018), al pasar el tiempo los resultados obtenidos no son positivos y se buscan alternativas que nos pueden ayudar a mejorar la salud individual y colectiva que va ligada de actividades que se nos generen beneficios de tal manera que se puedan desempeñar individual y colectivamente esperando resultados positivos acompañados de una salud mental estable.

# B.4. Planteamiento del problema

La mayoría de los jóvenes estudiantes de danza en edades de 12 a 18 años del colegio San Andrés no saben, cómo mejorar la Salud Mental mediante la danza, para ello se implementaron una serie de ejercicios para mejorar la Salud Mental mediante la danza con movimientos ordenados y coordinados.

# B.5. Formulación del problema

¿Cómo mejorar la Salud Mental en los estudiantes adolescentes en edades de 12 a 18 años del colegio San Andrés?

# B.6. Objetivos

## 6.1 Objetivo general

Sistematizar ejercicios para mejorar la salud mental por medio de danza en estudiantes jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés.

## 6.2 Objetivos específicos

* Revisar la fundamentación teórico-científica para mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés.
* Aplicar un plan de ejerciciospara mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés.
* Evaluar los resultados obtenidos de la aplicación de un plan de ejerciciospara mejorar la salud mental de estudiantes jóvenes de 12 a 18 años de edad del colegio San Andrés.

# B.7. Justificación

Uno de los grandes retos dentro del campo de la academia es sistematizar experiencias de cualquier ámbito científicamente solemos tener una idea de que todo depende de uno mismo es decir nuestras felicidades y tristezas, lo que nos da como resultado satisfacción cuando tenemos éxito y tristeza cuando fracasamos en nuestras metas y objetivos. El agotamiento puede llevarnos al fracaso ya que el cuerpo impide que tengamos un desarrollo optimo siendo nuestro cuerpo una limitante. Lo positivo es que al pasar del tiempo nos damos cuenta que se ha tomado mucho énfasis en la salud física y mental, así como trazar nuestro futuro y también en el ámbito laborar.

Los aspectos sociales son muy importantes en esta sistematización en este caso los estudiantes jóvenes son una parte fundamental del mismo teniendo atrayendo a más personas de su entorno involucrándolos en el mundo de la danza dándoles a conocer que la salud mental también es muy importante y podemos obtenerla bailando, moviendo nuestro cuerpo en este caso enfocado a las personas que se encuentren en el centro de quito

En el centro de quito nos encontramos con la Unidad Particular San Andrés en esta institución ayudan de forma positiva a los estudiantes ya que tienen un club de danza el mismo que nos ayuda a tener una buena salud física como mental

Los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera sustento la viabilidad de este estudio. La viabilidad de este estudio tiene resultados positivos ya que si se lo implemente de una forma correcta los beneficiarios se sienten bien , ponen una buena actitud y trabajan para ellos mismos ya que les damos herramientas para que su salud mejore por lo cual ellos asumen el reto y dejan que la danza forme parte de su vida ya que no solo es aprender a bailar se tiene que tener normas y reglas como en cualquier deporte para poder obtener resultados de los mismo claro que es difícil por eso no es para cualquier persona pero los que se quedan se sienten satisfechos con el trabajo que se realiza y se despiden con una gran sonrisa en su rostro hasta el siguiente repaso.

Personalmente la danza me ayudo a mejorar como persona ya que pensamos que bailar es fácil pero si no se tiene ganas y perseverancia para aprender no se logra nada , los instructores que a mí me guiaron se convirtieron en grandes amigos ya que la motivación y el decir tú puedes no te rindas, dale que tú puedes es lo que nos ayuda a mejorar y amar en este caso la danza y expresarnos sin miedo además de dar conocer nuestras culturas y tradiciones a través de las coreografías ya la danza se forma parte de uno mismo .

La limitación más común que se encuentra cuando las personas se deciden a entrar a danza es el ¿Qué dirán los demás de mí? , ya que la música, trajes y movimientos expresan el sentir de una comunidad en sí y a las demás personas no les agrada la cultura entonces se sienten como que apartados de las personas pero ya cuando el miedo se va y las personas les ven bailar quedan fascinados del trabajo que se realiza con cada uno de los estudiantes pero para sacar la pregunta ¿Qué dirán de mí? de los estudiantes es un largo, cuesta mucho pero vale la pena por verlos disfrutar.

# B.8. Marco teórico

## 8.1 Salud mental

En términos generales la salud mental no es solamente la ausencia de enfermedades sino también el resultante de un complejo proceso donde interactúan todos los factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social (Carrazana, 2019).

Por ende, afecta la forma como los adolescentes piensan, sienten y actúan cuando enfrentan situaciones de la vida, nos enfrentamos a varias etapas en las cuales debemos ir tomando experiencia para poder tomar buenas decisiones la cuales nos ayudaran mucho a mantener nuestra salud mental intacta una vez que entendamos que todo es un proceso desde el momento que nacemos hasta cuando morimos mejorara nuestra salud. (Carrazana, 2019).

Por lo tanto, la salud mental es un daño emocional, psicológico y social que va afectando a lo largo de la vida en nuestra forma de actuar, sentir, pensar, así nos enfrentamos a las diferentes situaciones, es importante buscar ayuda ya que nos ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

### 8.1.1 La salud mental de Jóvenes

En términos generales uno de cada siete jóvenes adolescentes tiene uno o varios problemas de salud mental acompañados de enfermedades mentales que son tratables estos problemas se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes, perjudicando su salud física, mental y restringen el desarrollo de planes futuros (Calletano, 2019).

Por lo tanto, los problemas de salud mental en los jóvenes han aumentado en todo el mundo la salud mental es un aspecto de la vida que se puede afectar tanto por agentes biológicos como por factores sociales, es decir, todo ser humano es capaz de ver alterada su salud mental (Calletano, 2019).

Es decir, la adolescencia es una etapa que presenta mayor vulnerabilidad frente a los continuos y actuales cambios a los que se debe enfrentar diariamente. Teniendo en cuenta las proyecciones que se esperan de los trastornos mentales (Calletano, 2019).

Por ende, es importante conocer los derechos de los individuos frente a la situación de salud mental para ayudar a contribuir una mejor calidad de vida tanto para el adolescente como a su familia.

### 8.1.2 Importancia de la salud mental

En términos generales la salud mental incluye mucho en el bienestar emocional, psicológico y social de los niños, niñas, adolescentes y personas adultas ya que esto afecta la forma de pensar, sentir y actuar cuando se enfrentan en la vida y una ayuda profesional permite determinar y mejorar el manejo del estrés, ayuda en el mejoramiento de las relaciones con los demás y obtener mejores soluciones para la toma de decisiones (Castillo, 2019).

Así mismo, dice que el bienestar emocional de los jóvenes es tan importante como su salud física porque la buena salud mental les permite tomar buenas decisiones ante acontecimientos que se nos presenten repentinamente. (Castillo, 2019).

En suma, la salud mental de los adolescentes es un aspecto fundamental en la conducción de la educación, hoy en día es muy importante prestar atención su estado mental especialmente en problemas como la depresión y ansiedad es importante que las instituciones muestren una prevención en los estudiantes y den constante apoyo ambiental, disponibilidad de oficinas y personal a cargo de labores de diagnóstico temprano, dando así un impacto positivo en los estudiantes en medidas de esta naturaleza (Casañas, 2018).

La salud mental contribuye en varios aspectos como:

* Ayudar al estrés cotidiano
* Prepararnos físicamente
* Tratar bien a todas las personas
* Salvaguardar la integridad suya y de su comunidad.
* Ser un ser productivo
* Llegar a explotar su cien por ciento.

### 8.1.3 Causas de las enfermedades mentales.

Según Naylor (2019) Las enfermedades mentales tienen un origen genético y ambiental:

* **Genética – Herencia: En el caso de que no haya sido tratada por parientes esta puede tener un gran impacto y desarrollarle en su sucesor.**
* **Post parto: Los acontecimientos que hayan surgido antes del parto acompañado de vicios pueden llegar al útero desencadenando una enfermedad mental.**
* **El Cerebro:**  Las conexiones neuronales del cerebro que interactúan entre ellas se ven afectadas con sustancias químicas que nos generan muchos trastornos y enfermedades mentales ya que no tienen una correcta comunicación entre las misma.

## **Tipos de afecciones**

### 8.2.1 Depresión:

En términos generalesse presenta con aspectos extremadamente variables: a veces con expresiones comportamentales particularmente impactantes como crisis de llanto, desesperación, rabia, otras veces con actitudes marcadamente inhibidas, cierre relacional, mutismo, retiro de las inversiones emocionales.

También se puede evidencia en otros casos, puede estar “enmascarada” por trastornos psicosomáticos o por una serie de conductas riesgosas (tóxico dependencia, búsqueda del peligro como una forma de desafío divino al destino), pueden aparecer y evolucionar a veces de manera engañosa y gradual, por ejemplo, a través de una disminución del rendimiento escolar, o una modificación del comportamiento alimenticio (oms, 2018).

### 8.2.2 Trastornos del comportamiento:

En términos generales frecuentemente los jóvenes adolescentes tanto hombres como mujeres pero la mayoría afectada son las mujeres. Este trastorno de déficit de atención con hiperactividad, es un impedimento para poner atención, es un exceso de comportamientos con los cuales no saben cuáles son las repercusiones y consecuencias que pueden causar, además este es desafiante lo que afecta en sus notas y puede provocar delitos (oms, 2018).

### 8.2.3 Trastornos de la conducta alimentaria:

En términos generales como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, las patologías mencionadas son más frecuentes durante la adolescencia y la juventud. Los trastornos mencionados presentan comportamientos alimentarios no adecuados, preocupación por la comida y en mayor cantidad son el peso y la figura corporal. Por lo tanto, la anorexia nerviosa puede llegar a causar la muerte prematura, generalmente por complicaciones médicas o por suicidio, asociada con una alta mortalidad. (oms, 2018).

### 8.2.4 Ansiedad:

En términos generales se originan por factores biológicos, familiares y ambientales, son problemas de salud mental más comunes en los niños y los adolescentes es marcado por la preocupación excesiva incontrolada, acompañada por dificultad en concentrarse, irritabilidad, problemas del sueño y a menudo fatiga (Torres, 2018).

### **8.2.5 El trastorno de ansiedad generalizada**:

En este trastorno se evidencia la presencia de ansiedad y preocupaciones son excesivos y persistente al menos 6 meses provoca en quienes lo padecen sufren con frecuencia se preocupan demasiado por los hechos futuros, los comportamientos pasados, la aceptación social, los asuntos familiares, sus habilidades personales o el desempeño escolar (Torres, 2018).

### 8.2.6 Trastorno de angustia con agorafobia:

En términos generales suelen aparecer principalmente en una crisis de angustia o ataque de pánico, es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, que está presente al menos 4 veces de un total de 13 síntomas somáticos o cognoscitivos (Torres, 2018).

### 8.2.7 Fobia específica:

En términos generalesse caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a la exposición a situaciones u objetos específicos temidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación (Torres, 2018).

### 8.2.8 Fobia social:

Su característica principal es presenciar un nivel de ansiedad significativa de respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación. Los adolescentes con fobia social tienen miedo intermitente, crónico observados y juzgados por los demás y de realizar acciones que les produzcan vergüenza. Por ello se pueden sentir preocupados durante horas, días o semanas antes de una situación les produce temor. El temor se puede hacer muy intenso y así causar interferencia en la educación, compartir con su entorno y puede dificultar el hacer nuevo amigos o mantener las amistades. Las personas con esta dificultad son conscientes de sus excesivos miedos al relacionarse con la gente de su entorno ya que son excesivos o irracionales y son incapaces de superarlos (Torres, 2018).

### 8.2.9 El Trastorno de estrés:

En términos generales es una enfermedad real. Se puede sufrir después de vivir eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave, produce síntomas como sensación de estrés e intenso miedo después del pasado el peligro también dificultad para dormir o pesadillas, Sentimiento de soledad, Explosiones de ira, Sentimientos de preocupación, culpa o tristeza (Torres, 2018).

### 8.2.10 Trastorno de ansiedad de separación:

En términos generales se define como la preocupación o el temor excesivos de ser separados de familiares o personas con las cuales el niño está más unido afectivamente. Aquellos niños que se los separa temen perderse de su familia o que algo malo le ocurra a un miembro de la familia si se separa de ellos (Torres, 2018).

### 8.2.11 El trastorno por estrés postraumático:

En términos generales es un trastorno debilitante que a menudo se presenta después de algún suceso aterrador por sus circunstancias físicas o emocionales, que hace que la persona que ha sobrevivido a ese suceso tenga pensamientos y recuerdos persistentes y aterradores de esa terrible experiencia.

Por ende, los momentos vividos por un niño o un adolescente como Accidentes graves (como accidentes de automóvil o de ferrocarril), Catástrofes naturales (por ejemplo, inundaciones o terremotos), Catástrofes provocadas por el hombre (por ejemplo, bombardeos, tomas guerrilleras), Ataques personales violentos (asaltos, violaciones, tortura, cautiverio o secuestro), Maltrato físico, Ataque sexual, Acoso sexual, Maltrato emocional y Abandono a niños (Torres, 2018).

Quiere decir que estos traumas principales que no permiten al adolescente seguir con su vida diaria ya que tiene miedo a volver a pasar por la misma situación.

## 8.3. Síntomas de problema de salud mental

Para MFMER(2020) Los pronostivos cambian de acuerdo a factores que se presentan los cuales puedes ser físicos como dolores de diferentes musculos, articulaciones y hasta huesos tambien que lo llevan a un estatus mental:

Se puede mencionar ejemplos de los signos y síntomas como:

* Una persona triste y desanimada
* Confusiones o nula concentración
* Culpa o miedos inexplicables en mucho de los casos exagerados
* Bipolaridad
* Soledad o perdidas de amistades
* Desaniman, sueño recurrente
* Nauseas, dice ver cosas inexplicables
* No habla sobre su vida cotidiana
* Cero capacidades de buscar aprecio en las demás personas o conocidos.
* Uso desorbitado de alcohol y drogas
* Pérdida de apetito o cambio de dieta
* Nulo deseo sexual
* Exceso de acciones que llevan al enojo o violencia
* Pensar en quitarse la vida

## 8.4. Estrategias para mejorar la salud mental

Es importante reconocer cuándo pedir una mano amiga, realizar una conversación y una adecuada terapia farmacológica puede ser el tratamiento idóneo para las [enfermedades mentales](https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html) en los adolescentes y adultos, además puedes realizar mil actividades diferentes y que están al alcance de tus manos y te ayudan a mejorar la salud mental, incluyendo:

### 8.4.1 Mantener una actitud positiva:

Es se suma importancia tener una perspectiva positiva. Podemos decir que algunas de las formas de hacerlo incluyen:

* Hallar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Conservar lo positivo no significa que no sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Se de pasar por estas experiencias para poder sentirlas y comprender las situaciones difíciles. Estas experiencias pueden ayudar a responder al problema, pero no querrá que sus emociones superen el problema o la dificultad. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro no sabemos lo que sucederá.
* Mantener las emociones positivas y cultivarlas.
* Tomar un respiro de la información negativa: reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado.
* No te dejes influenciar por rumores ni discusiones.
* No comparar de manera negativa su vida con otras personas.

### 8.4.2 Practicar la gratitud:

Significa que por todas las cosas buenas de la vida hay que ser agradecido, por las cosas buenas y malas porque todo es experiencia y podemos tenerla anotada.

* El apoyo incondicional es un punto fuerte ya que las pequeñas cosas como estar en familia llena de agrado el hogar.
* Practicar amenamente con tus seres queridos te hará ver un arcoíris después de la tormenta y creer en que si se puede.
* Estar estresado también tiene que ayudarte a vivir y recordar los bellos momentos no acabarte en ese momento.

### 8.4.3 Cuidar su salud física:

La salud física y mental son una las tenemos que cuidar.

* Siempre alerta: La práctica de algún ejercicio puede mejorar el ánimo y reducir el cansancio generado.: El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo
* Dormir: El desvelarse es algo habitual que realizan la mayoría de personas lo cual trae repercusiones muy malas para la salud por lo cual es saludable dormir las ocho horas diarias tratando de acabar con nuestras obligaciones en el caso de que no se pueda reponer el otro día las horas.
* Comer bien: Una buena diera nos ayudara a vernos bien físicamente y al mismo tiempo sentirnos bien con nosotros mismos disminuyendo el nivel de ansiedad y depresión que tengamos además con esto podemos evitar perder nutrientes para no tener alguna enfermedad mental en el futuro ya que nos puede dar el correcto balance que necesitamos para estar en forma.
* **Conectarse con los demás:** El voluntariado es una buena opción ya que puedes acudir a una casa hogar y contar tus experiencias mientras conectas con personas que pueden ser tus mejores amigos además de parientes y familiares que tengas confianza recuerda que nunca es bueno estar solo.
* **Tener metas y planes para el futuro: Recordar y cumplir con la mayor cantidad de propósitos de vida que tengamos planeados de esta manera vamos a generar una gran satisfacción en nuestro ser y crecerá nuestro ego.**
* Mantener nuestra mente ocupada: No dar ningún problema por perdido recordar que para todo existe solución pasito a pasito vamos a llegar lejos y que si nos caemos tenemos que levantarnos y continuar.

### 8.4.4 Meditación

Practicar el dicho mente y cuerpo sanos para realizar todos nuestros propósitos diarios, semanales, mensuales o anuales para lo cual requerimos:

* Un lugar que nos genere paz y que al mismo tiempo no existan distractores.
* Mantenernos completamente en una posición cómoda para nosotros y relajarnos.
* Inspirarse en un par de palabras que nos hagan creer que podemos conseguir el mundo.
* Tener una larga charla con nuestro ser con los temas que surjan espontáneamente.

**8.4.5 Técnicas de relajación**

Buscamos una respuesta natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Algunos tipos son:

* Relajación continua: Relajamos cada musculo de nuestro cuerpo desde el tren superior hacia el inferior.
* Imágenes personalizadas: Podemos ver imágenes las cuales nos generen placer y nos traigan paz.
* Biorretroalimentación: Se realiza con la ayuda de aparatos electrónicos que nos ayudan a controlar nuestras funciones de cuerpo.
* Autohipnosis: Debemos llegar a la relajación al momento de escuchar una señal
* Respiración profunda: Debemos realizar una respiración parcialmente lenta profunda y relajarnos.

## 8.5 La Danza

Según González (2018), La danza es una disciplina, arte y forma de actividad física, trasmite mucho de lo que cada uno vive siente o quiere expresar convirtiéndose en un ejercicio personal donde muchas personas logran hacer catarsis y desahogar lo que a veces no pueden expresar verbalmente; esto nos brinda confianza para sentir, expresar y compartir sus vivencias para así mejorar desde los objetivos, decisiones y acciones de sí mismo.

Por tanto, es indispensable aclarar que la práctica de la danza tiene experiencia propia, es una actividad enriquecedora y compatible para cualquier persona sin importar género, edad, capacidades intelectuales o físicas, lo cual podría ser de mucha ayuda para cualquier persona.

### 8.5.1 La danza en la adolescencia

Según Ramos (2018), La Danza como medio para mejorar la salud mental manifiesta la danza aumenta la competencia motriz y mejora capacidades físicas como la coordinación, la fuerza, el equilibrio, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad, etc., fomenta el desarrollo del sentido espacial, así como el rítmico. También mejora el funcionamiento de los aparatos respiratorios, circulatorio y óseo, y la capacidad de control postural, la coordinación motriz y los estados de ánimo. Así mismo, refuerza la plasticidad neuronal siendo uno de los mejores remedios contra el envejecimiento cerebral, a la vez que libera endorfinas, dopamina y otros neurotransmisores que están relacionados con el placer.

### **8.5.2 Danza Movimiento Terapia**

Según Cereceda (2019) es un método terapéutico en la que el terapeuta utiliza la interacción donde el movimiento es el medio de la terapia, este método pone el acento en el movimiento y la postura, en la forma en que ésta influye en la percepción de uno mismo y, en la tensión del cuerpo, que inhibe la acción o el movimiento.

Por lo tanto, la danza reducción de la ansiedad, disminución significativa de la depresión, cambios en la autoestima y la imagen corporal, progresos en la relación con otros, capacidad de elevar los niveles de atención y beneficiar el proceso cognitivo

## 8.6. Beneficios de danza para adolescentes en la salud mental

Según Sllin (2020) La danza es una expresión creativa permite a los jóvenes explorar sus habilidades y aprender a expresarse libremente, logrando una mejor comprensión de sí mismos, en lo físico y en lo mental. La danza, como disciplina, anima a los jóvenes a usar su imaginación y a desarrollar nuevas ideas, además de que los ayuda a socializar y a ejercitarse de una forma entretenida.

Por ende, ayuda a mejorar su estado de ánimo, ya que funciona como una herramienta divertida que libera el estrés y las preocupaciones con actividad física y ejercicios de coordinación.

### 8.6.1 Danza y los ****Beneficios para la salud mental****

* Ayuda a generar nuevas amistades volviéndose una persona más sociable dejando de lado el sedentarismo.
* Disminuye toda la carga mental que poseemos a través de la coreografía y el mensaje que queremos dar a conocer.
* Genera placer de descanso ya que mientras el cuerpo este descansado aprende más fácil y rápido.
* Evita el agotamiento mental ya que ayuda a tener estabilidad entre lo mental y físico.
* Compagina el amor propio, el yo sí puedo y no rendirme para poder ser un gran bailarín confiado de lo que hace y sabe.
* Aclara pensamiento cambiando lo negativo por positivo y manteniendo todo el tiempo positivo.

### 8.6.2 ****Beneficios físicos****

Según omv (2019) El baile supone una actividad física. Aprender una coreografía supone que tengamos que poner el cuerpo en movimiento, lo que entraña múltiples beneficios como cualquier otro ejercicio.

* Corazón sano: El baile al ser un medio de expresión de alto ritmo energético permite fortalecer la salud del corazón ya que crea enlaces más fuertes que regulan la presión arterial generando un agrado al cansancio que no es rechazado por nuestro corazón al contrario se va fortaleciendo y como se dice actualmente tenemos un corazón feliz y mente contenta.
* Menos peso: Al estar en constante movimiento con el baile eliminamos los excesos de grasas manteniéndonos en forma y desechando fluidos que no necesita nuestro cuerpo esto nos ayuda también a tener el colesterol bajo al mismo tiempo que mejora nuestro estado de vida.
* Energía todo el día: La danza nos ayuda a parcializar la energía en un día dicho que la mayoría de las veces se tiene que viajar a varios sitios donde son las presentaciones lo que nos da como resultado nuevas habilidades y evita tener unas futuras lesiones ya que se mantiene un estado activo.
* Mejora las posturas: Al bailar se utilizan muchas posturas por lo general se tiene que estar erguido la mayoría del tiempo lo cual nos ayuda a mejorar la postura primordialmente de la espalda si se tiene una pequeña curvatura, en el caso de los pies ponerlos rectos, y manos paralelas esto nos genera satisfacción con nosotros mismos.
* Recordamos todo: El baile es el conjunto de muchos factores entre los que destacan la coordinación de todos los participantes y tiempos lo que nos lleva a recordar todas las secuencias y ritmos musicales para ejecutar el paso que está establecido para ese momento.
* Favorece la vida activa. Nos ayuda a ser unas personas con ganas de vivir de salir adelante teniendo propósitos en la vida no dejándonos decaer por las adversidades que se atraviesa y dando una mano amiga a la persona que lo necesite en ese momento, motivando y ayudando al prójimo.
* Tonifica los músculos y endurece los huesos envidando enfermedades como osteoporosis.
* Define el cuerpo.
* Mejora habilidades físicas y mentales.
* Lleva a tener un mejor estilo de vida.
* En su gran mayoría evita enfermedades cotidianas.

### Por tanto, los beneficios de la danza con la salud mental son demasiados los cual nos ayudan a vivir una vida plena tratando de ser mejores personas.

### 8.6.3 Beneficios personales

* **Vida activa:** Nos ayuda a convivir con las demás personas teniendo un desarrollo pleno de nuestras actividades dentro y fuera del grupo de baile además de ser más colaborativos siendo personas de bien generando amistades únicas he increbrantables.
* **Disminuye los niveles de estrés:** Al bailar generamos varias hormonas que nos generan alegría, energía, placer entre otras lo que nos lleva a disminuir los niveles de estrés ya que con el movimiento del cuerpo y el sudor que se desprende del mismo olvidamos nuestros problemas cotidianos dejando así las preocupaciones y sintiéndonos felices ya que al acabar el acto no nos acordamos ni porque estábamos enojados.
* **Positivismo:** El bailar siempre te pone de buen humor lo que genera confianza en uno mismo y para los adecentes es un beneficio ya que los estudios o problemas que tienen los pueden estar atrofiando la mente, pero al momento de bailar uno cree en sí y experimenta un aumento de confianza formidable que cualquier persona se siente contagiado de ese espíritu aventurero.

Los jóvenes ven a la danza como una forma de sentirse a gusto con la forma de persona que son el ser autentico el sentirse en sintonía con las demás personas es fundamental y crea un gran apego al grupo al cual conforma. omv (2019).

### La danza en la sociedad

Al vernos involucrados con la sociedad la danza tiene una buena acogida más que todo cuando ven una composición coreográfica de calidad ya que ellos también se involucran en la misma y sienten el mensaje que quiere dar el bailarín además debemos tener en cuenta que cada persona tiene un pensamiento diferente así que si es de su agrado o no se debe respetar su criterio casi nunca es menos preciada la danza en la actualidad pero si existen algunas personas que no les gusta o son ignorantes en su cultura y tradición.

**Adaptación a nuevas experiencias:**

* Al cambiar de ambiente y generar nuevos enlaces con diferentes distintas, pero con un mismo propósito de expresión ayuda a generar nuevos enlaces de compañerismo obteniendo como resultado experiencias en grupo inolvidables que nos llevan a ser mejores personas y seres humanos.

**Pensar en ti primero**:

* La danza te ayuda a forjar un camino el cual debe ser recto ya que si existiese una curva perderías todo el balance de tu ser por lo cual debes pensar en ti plantear tus objetivos, llegando a ser más organizado, teniendo detalles que no los tenías y pensando en llegar lo más lejos posible en el ámbito artístico o profesional.

**Carácter equilibrado**:

* Al mantener tu mente ocupada en pasos, secuencias y coreografías la danza a través de esta te enseña a tener que estar equilibrado ya que si no realizas un paso o movimiento correctamente puedes dañar toda la composición coreográfica así que el relajarte pensar bien las cosas también te ayuda reduciendo la ansiedad y depresión.

**Tú puedes:**

* Los pasos y secuencias son difíciles en un principio querrás rendirte, pero te darás cuenta que esa no es la única opción que tienes y no te rendirás.

**Estado físico:**

* Te ayuda a reaccionar y reflexionar de manera más rápida además de fortalecer actividades motrices básicas.

**Apreciación coreográfica:**

* Al bailar debes poner los cinco sentidos sintiendo lo que haces esto quiere decir apreciar los pasos y movimientos desde el principio hasta el final.

## 8.7. Tipos de danza

Según Lagos (2017) Los latidos del corazon acompañados de rituales que se celebraban en honor a varios indles dieron como origen a la danza.

La danza evoluciono a travez del tiempo pero tambien debemos saber un poco los diferentes tipos que existen:

* **Danza Académica:  Posee una planificación previa en la cual se sintetiza y detalla pasos y movimientos a realizar en cada una de los ensayos.** Lagos (2017).
* **Danza Clásica:** La danza posee un origen en el ballet el mismo que se fue adaptando y perfeccionando a través del tiempo hasta conocerlo como es actualmente un deleite a la vista enfocado como no al buen gusto. Lagos (2017).
* **Danza Moderna: La danza llego a su apogeo no se deja intimidar por ningún otro tipo en la cual se expresa la visión de un bailar o coreógrafo la misma que depende del estado de ánimo del compositor, así como el mensaje que quiera dar a conocer sus indicios se dan en el siglo XX.** Lagos (2017).
* **Danza Contemporánea: Se** vuelve una danza más personal dando a contar una historia mediante una secuencia de pasos que dan origen a una coreografía dando a expresar todo su pesar con gestos y movimientos propios de cada participante se da a inicios del siglo XX y XXI. Lagos (2017).
* **Danza Tradicional:** Tomando en cuenta la historia que posee todo país desde sus inicios busca contar una historia sobre sus pueblos o nacionalidades las mismas que pertenecen a un lugar específico de determinado país esta va acompañada de música nativa, así como de vestuario acorde a la época con cultura y tradición de cada una.Lagos (2017).
* **Danzas Folklóricas:**Data del pasado de un pueblo que busca dar a conocer un mensaje para que no se pierda el cual puede ser compartido de generación en generación el cual no puede ser modificado teniendo en todo momento la esencia pura como lo fue en un principio.Lagos (2017).
* **Danzas Regionales:**Es un baile tradicional que posee mejoras a gusto de las personas que lo bailan teniendo como resultado un estilo inigualable que no se puede copiar. Lagos (2017).
* **Danzas Populares:**Es algo que no se puede manipular ya que tiene un especifico significado o importancia por cual se la baila la mayoría de estas generan alegría a las personas que lo practican ya que ellas saben el verdadero significado de las mismas. Lagos (2017).

LAS EMOCIONES A TRAVES DE LA PRACTICA DE LA DANZA

Según ABAD ( 2020) La práctica de la danza contribuye al ser de una persona tanto su estado de ánimo y actuar con los demás al momento de ir acompañada con música y movimientos de cuerpos el mismo genera placer al espectador y bailarín propiamente la misma que genera muchos sentimientos de felicidad o tristeza dependiendo de lo que quiera dar a transmitir al público presente teniendo en cuenta esta conexión espectador-bailarín se complementa en el mensaje de una manera que los dos sienten el mismo sentimiento envolviéndose en un canal infinito de emociones y se podría decir que hasta sentimientos.

## 8.8 Biodanza

Según Núñez (2019) es un conjunto de sentimientos y emociones transmitidas a través de experiencias con movimientos y música que pueden ser individuales o colectivos contando una historia que quiere que la mayor cantidad de público la viva a través de su ser.

También es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, rehabilitación y reaprendizaje emocional de las funciones originales de la vida.

El desarrollo del potencial genético humano en un entorno de grupo afectivamente integradas estimula el coraje y la alegría de vivir.

Según Ahumada (2020) El movimiento natural del cuerpo humano se restringe después de vivir inconscientemente, y la experiencia impuesta o heredada se almacena en nuestra memoria celular, restringiendo así nuestra forma de observación, sentimiento y acción, queremos que el apoyo físico, mental y emocional permanezca en el estado actual y basarse en la realidad, la experiencia generada a través de la música, la danza, el sonido y los escenarios de encuentro grupal orientará a las personas a:

* Experimentar, expresar y compartir los resultados producidos en el "ahora y ahora".
* Fomentar la escucha, la comunicación y el contacto a través de los sentidos.
* Nutre y experimenta el cuerpo como fuente de placer y disfrute.
* Rescatar el vínculo emocional que genera vivir en el cuerpo, las ganas de sobrevivir y el resto del espíritu.

### 8.8.1 Unión corporal

En la unión de la danza, el desarrollo de unión actúa por medio de la estimulación de las funcionalidades nativas de experiencias vividas, que posibilita a cada persona integrarse consigo mismo, con la especie y con el cosmos.

### 8.8.2 Renovación viviente

Induce primordialmente por medio de hipnosis indirecta una correcta compostura celular y regulación universal de las funcionalidades biológicas, reduciendo los componentes de desorganización y estrés.

### 8.8.3 Reeducación emocional

Es la función de entablar vínculos con otras personas.

### 8.8.4 Reaprendizaje de las funcionalidades nativas de la vida

Es aprender a vivir desde los inicios. El origen es un comportamiento congénito, hereditario que no necesita aprendizaje y se muestra por medio de estímulos específicos, teniendo por objeto mantener la vida y permitir su evolución.

# B.9. Marco conceptual

Motriz: Una habilidad motora es una función que implica movimientos específicos de los músculos del cuerpo.

Endorfinas: segrega como reacción a dolores muy intensos.

Dopamina: hormona del placer, es un neurotransmisor producido en una amplia variedad de animales.

Canalizar: construir canales en un lugar, generalmente para conducir gases o líquidos.

Creativa: Capacidad o facilidad para inventar o crear.

Exteriorizar: Mostrar o manifestar una persona lo que piensa o siente.

Expandir: Aumentar o ampliar una cosa para que abarque un ámbito o espacio mayor.

Introspectivo: Que observa o analiza los propios pensamientos o sentimientos.

Psicoterapia: Tratamiento que se da a algunas enfermedades, en especial nerviosas y mentales.

Catarsis: descrita en la definición de tragedia.

# B.10. Marco institucional

**UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCANA “SAN ANDRES” CENTRO**

La unidad particular San Andrés Centro se ubica en la provincia de Pichincha Cantón Quito en la parroquia de Amaguaña. La unidad educativa San Andrés se fundó en 1553, fue pieza central de este proyecto. **Se** analizan las estrategias que desplegaron los franciscanos para incorporar a los nativos a la ideología y cultura hispana, mediante la formación de intermediarios culturales que conectaran ambos mundos.

La Unidad Educativa San Andrés cuenta con niveles de educación de primera convirtiéndole en un lugar con grandes conocimientos para impartir a los jóvenes estudiantes, las instalaciones son de primera con una infraestructura moderna.

**Visión**

La Unidad Educativa Particular “San Andrés” en un lapso de cinco años logrará una consolidación de destrezas y habilidades académicas ofreciendo a la Comunidad una educación inclusiva, holística e integral, para que nuestros estudiantes enfrenten acertadamente los retos de la sociedad actual: tecnología, pluriculturalidad, equidad de género y libertad de expresión, con un sentido crítico, reflexivo e innovador; sobre todo manteniendo una Pastoral Educativa desde la Identidad Franciscana. (centro, 2016)

**Misión**

La Unidad Educativa Particular “San Andrés” es una institución que educa bajo la orientación del Carisma Franciscano, formando seres humanos que contribuyen al desarrollo de la sociedad del buen vivir; con pensamiento reflexivo y crítico, predispuestos al conocimiento y a los cambios tecnológicos de su entorno (centro, 2016)

# B.11. Marco metodológico

El proyecto previamente presentado tiene un enfoque metodológico de orden cuantitativo y cualitativo dado a la extracción de información y la recolección de datos, basada en una técnica de observación, de esta manera los resultados obtenidos son exactos. Está basado en números y porcentajes que nos dará resultados de la presente sistematización de experiencias.

La propuesta de investigación está basada en una iinvestigación de campo en la Unidad Educativa San Andrés se aplica este proyecto en base al problema hallado en la institución.

El tipo de investigación es descriptivo ya que permite obtener datos del problema planteado a través de la técnica de observación utilizando como instrumento principal los test de Ansiedad y Depresión mencionados previamente.

* **Enfoque cualitativo – cuantitativo:**

Esta sistematización se basa en un enfoque cualitativo y cuantitativo por que se tendrá resultados exactos mediante tabulaciones estadísticas que arrojan resultados con números exactos además de un informe investigativo de campo para poder analizar y aplicar dicho proyecto.

* **Método de investigación – observación**

La observación permite analizar y visualizar deficiencias en los pasos que ejecutan con el fin de obtener una correcta ejecución de los mismos con lo cual nos damos cuenta que tuvieron una mejoría los jóvenes.

* **Tipo de diseño de campo:**

Este proyecto se lleva a cabo mediante la observación y los tests realizados a los jóvenes adolescentes de la Unidad Educativa San Andrés la investigación fue directamente con los estudiantes y docentes de la institución con el fin de obtener información verdadera.

* **Tipo de investigación descriptivo:**

La investigación está enfocada en los jóvenes estudiantes de la unidad educativa san andres el método tiene como objetivo describir la cantidad de ansiedad y depresión que existe en la institución para lo cual hay 10 participantes que serán participes de los test para una posterior evaluación mediante la cual buscamos obtener resultados positivos.

# B.12. Actores claves

La Unidad Educativa San Andrés cuenta con un total de 10 jóvenes estudiantes interesados en este proyecto los cuentan con edades similares. Asi que la sistematización esta encaminada a mejorar la salud mental de los jóvenes para obtener resultados positivos por parte de los jóvenes estudiantes.

Tabla 1 Grupo de jóvenes UEFSA

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre** | **Edad** |
| Antonella Paredes | 15 |
| Emily Pineda | 14 |
| Abigail Quispe | 16 |
| Ayleen Cedeño | 14 |
| Karen | 16 |
| Domenyka Chávez | 15 |
| Belen Calderon | 14 |
| Darien Moreno | 17 |
| Justin Morales | 16 |
| Jefferson Lluisupa | 16 |

Fuente: Elaboración propia

El instructor y quién aplica las actividades recomendadas para la danza fue Anthony Steven Yánez Quinteros.

# B.13. Materiales y métodos

Para la siguiente sistematización se requiere primordialmente de un espacio físico bajo techo para que las actividades se desarrollen con total normalidad además se utilizar varios materiales que nos ayudaran a tener un mayor aprendizaje de los estudiantes acompañado de varias actividades de inducción, calentamiento, desarrollo y una vuelta a la calma. Y por metodología la observación un test inicial, un plan de actividades y un test final.

* Materiales de campo: Chales, ponchos, faldas plisadas, sombreros, alpargatas, balones, conos, ulas, globos.
* Test inicial de Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg E.A.D.G
* Plan de actividades
* Test post depresión escala Hamilton

# B.14. Ejes de análisis

Los ejes de análisis de la presente sistematización están relacionados con la problemática dada teniendo en cuenta.

Figura 1 Ejes de análisis

Figura 1

Fuente: Elaboración propia

En la ansiedad y depresión la danza es fundamental ya que con la misma se plasma el pensamiento del cuerpo por medio de pasos sin tener la necesidad de hablar. La salud mentar nos ayuda en el desarrollo de la danza estos son los pasos, secuencias, coreografías y mejor desempeño del mismo por lo tanto tener una buena salud mental nos genera un mejor desenvolvimiento en la práctica de la danza, la misma que nos ayuda a liberar de manera natural la ansiedad y depresión. Bajo esa premisa, los ejes de análisis están planteados y acorde a la sistematización presentada, donde el test diagnóstico nos permite valorar un estado actual de los jóvenes, por otro lado, tenemos el plan de actividades que se lo ejecutará con los 10 estudiantes que se comprometieron con la sistematización. La práctica de la danza ayudará a tener un mejorar atención lo cual posibilitará un tercer momento, el cual es nuestro tercer eje de análisis, el post test Hamilton, que nos permitirá identificar influencias de nuestro plan de actividades a sistematizar. Además, se puede verificar si los resultados obtenidos son o no positivos e involucrarlos en nuestros estudios similares.

### 14.1 Cronograma de actividades

El plan de actividades tendrá una duración de 12 semanas, donde se aplicó 3 planificaciones semanales con el objetivo de mejorar la salud mental a través de la práctica de la danza. La cual se encuentra organizada de la siguiente manera.

Tabla 2 Cronograma de actividades

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FASES DE LA SISTEMATIZACIÓN | | | | |
| **MES** | **FECHAS** | **HORAS** | **ACTIVIDADES** | OBSERVACIONES |
| ENERO | 10 al 14/01/2022 | 12 | BIENVENIDA Y ANALISIS INICIAL | Se trabajo entre semana de lunes a viernes /4 horas diarias |
| 17 al 21/01/2022 | 12 |  |
| 24 al 28/01/2022 | 12 | TEST DE ANSIEDAD Y DEPRESION |
| FEBRERO | 31 al 04/02/2022 | 12 |  |
| 07 al 11/02/2022 | 12 |  |
| 14 al 18/02/2022 | 12 |  |
| 21 al 25/02/2022 | 12 | TEST DE HAMILTON |
| MARZO | 02 al 04/03/2022 | 12 |  |
| 07 al 10/03/2022 | 12 | EVALUACIÓN FINAL |
| 14 al 17/03/2022 | 12 |  |

Elaborado por: (Yánez, 2022)

Las actividades están remitidas a un trabajo de 3 sesiones por semanas, donde se planifica la incorporación actividades recreativas y la danza.

Tabla 3 de la sistematización

|  |  |
| --- | --- |
| **Fase** | **Fase 1** |
| Fecha | 10-14 enero |
| Actividad | Evaluación diagnóstica |
| Resultados | Los niveles de ansiedad y depresión son un poco altos ya que en esta semana todavía no se tiene una mayor relación con los estudiantes por lo cual no se puede ayudar a disminuirlos inmediatamente. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Elaborado por: Yánez (2022)

Tabla 4 Fase 2 de la sistematización

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase 2** | | | | | | |
| 17-21 Enero | 24-28 Enero | 31-4 Febrero | 07-11 Febrero | 14-18 Febrero | 21-25 Febrero | 02-04 marzo |
| Aplicación de guía de ejercicios | | | | | | |
| Actividades recreativas acompañadas de varios ritmos de danza para La unidad educativa San Andres | | | | | | |
| 3 sesiones por semana | | | | | | |
| 6 actividades por sesión | | | | | | |
| Lunes: 2 actividades rompen hielo, 2 actividad recreativa, 1 de respiración y 1 ritmo nacional o latinoamericano | | | | | | |
| Miércoles: 2 actividades rompen hielo, 2 actividad recreativa, 1 de respiraación y 1 ritmo nacional o latinoamericano | | | | | | |
| Viernes: 2 actividades rompen hielo, 2 actividad recreativa, 1 de respiraación y 1 ritmo nacional o latinoamericano | | | | | | |

Elaborado por: Yánez (2022)

Tabla 5 Fase 3 de la sistematización

|  |  |
| --- | --- |
| **Fase 3** | |
| 07-10 Marzo | 14-17 Marzo |
| Evaluación post | |
| Se evidencia una mejor actitud post a los test iniciales además de un claro avance en la danza lo que contribuye a mejorar su salud mental evitando la depresión y ansiedad. | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Elaborado por: Yánez (2002)

### 14.2 Descripción del test escala de depresión de Hamilton y escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg.

La depresión es una de las enfermedades más diagnosticadas al público que se ve afectada en su gran mayoría en jóvenes debido a problemas internos y externos que atraviesan por lo cual se la aplico en proyecto para poder cuantificar y obtener una valoración diagnóstica.

* + En el test de escala de depresión de Hamilton se consideraron escalas de 0,1,2,3,4 en un grupo de 10 estudiantes
  + En el test de escala de depresión de Goldberg se considera respuestas de si y no en un grupo de 10 estudiantes

Estos test nos ayudaran para ver si las actividades se pueden ejecutar sin ningún problema o se tiene que realizar un cambio en las mismas.

**Tabla 6 Test de valoración de depresión**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Test** | **Objetivo** |
| 1 | Escalade depresión de Hamilton | Se consideradas en varias preguntas esenciales obteniendo los resultados individuales de cada uno. |
| 2 | Escala de Ansiedad y Depresión de Golberg | Obtener porcentajes que posee cada uno de los participantes se considera muy oportuno para las actividades posteriores. |

Fuente: Elaboración propia

Ponemos en su conocimiento los test con su respectivo objetivo, protocolo y escalas de valoración

### Test 1 – Escala de depresión de Hamilton

Objetivo: Obtener el diagnostico contable de gravedad de cada paciente obteniendo como resultado si está o no deprimido

Protocolo: Su evaluación va acorde ala encuesta y se complementa con otras fuentes secundarias para obtener resultados reales.

Tabla 7 Tabla de calificación Test 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Calificación cuantitativa** | **Calificación cualitativa** | **Rango** |
| 0 | No posee | 0-7 no deprimido |
| 1 | Las da a conocer solamente si muestran interés en él o ella. | 8-13 Depresión ligera |
| 2 | Realiza acciones que solamente él o ella las entiende | 14-18 Depresión moderada |
| 3 | Sensaciones expresadas solo por el gestos del cuerpo | 19-22 Depresión severa |
| 4 | Manifiesta estas sensaciones sin darse cuenta con gestos y acciones | Mayor de 23 Depresión muy severa |

Elaborado por: Yánez (2022)

### Test 2 – Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg

Objetivo: Conocer el porcentaje de la escala de ansiedad y depresión que posee cada uno de los participantes.

Protocolo: Cada pregunta se debe responder con si/no y los datos que están representados en un pastel se van actualizando dando a conocer la subescala de ansiedad y depresión que presenta cada estudiante.

Tabla 8 de califiación Test2

|  |  |
| --- | --- |
| **Pregunta** | **Rango** |
| Si | Tendencia |
| NO | No tendencia |

Elaborado por: Yánez (2022)

### 14.3 Plan de ejercicios

Acorde a la sistematización presentada se tiene una guía de actividades sugeridas para el ayudar a la salud mental de los jóvenes estudiantes cabe recalcar que las actividades se realizan previene acorde al cronograma a continuación se dará a ver una sesión diaria de ensayos de danza

### Actividad 1: La tula

**Descripción:** Se queda un alumno, que tiene que intentar atrapar a otro. Cuando lo consiga, cambiará de rol con él. Cabe mencionar que el último no podrá atrapar al que lo atrapo.

Figura 2 Niños corriendo

Recuperado de: Yánez (2022)

### Actividad 2 :Piensa

**Desarrollo:** Vamos a tomarnos 5 minutos en silencio y pensar en todo lo que nos pasa, sabiendo que todo tiene solución tratándonos de relajar y dar todo en esta clase de danza.

Figura 3 Señor pensando



Recuperado de: Yánez (2022)

### Actividad 3: Andarele

**Objetivo:** Conocer las culturas y tradiciones del ecuador además de realizar actividades de confianza individual y grupalmente.

**Material:** Faldas y sombreros

**Desarrollo:** Se realiza pasos básicos , sencillos, complejos, estructuras o coreografías del ritmo de la semana.

Figura 4 Grupo de baile



Recuperado de: Yánez (2022)

### Actividad 4: Torito alto

**Desarrollo:** La persona que se quede al ultimo tendra que atrapar al resto. Para evitar ser tocados podrán subirse sobre algo, como por ejemplo un banco sueco. Cabe mencionar que no está permitido permanecer más de 5 segundos, de lo contrario pasarán a ser atrapado. Sí el que esta defendiendolo no deja salir a un niño, se le considera “perrito guardián”. En esta situación deberá de irse, permitiendo escapar al otro estudiante..

Figura 5 Juego torito alto

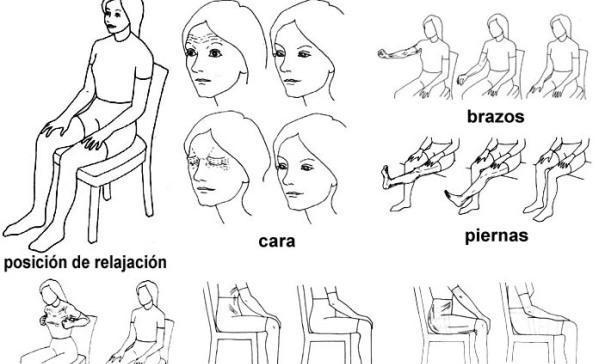


Recuperado de: Yánez (2022)

### Actividad 5: Relajación progresiva

**Desarrollo:** Vamos a empezar desde el tren superior hacia el tren inferior respirando y relajando los diferentes grupos musculares contando uno o dos segundos por cada uno.

Figura 6 Relajación progresiva



Recuperado de: Yánez (2022)

### Actividad 6: Estiramiento

**Desarrollo:** Estiramos el cuerpo de acuerdo a los ejercicios que el instructor nos dé.

Figura 7Estiramiento



Recuperado de: Yánez (2022)

# B.15- Principales hallazgos

El objetivo de la sinterización fue realizar actividades recreativas además de un ritmo de Danza semanal que nos ayude a bajar los niveles de ansiedad y depresión que poseían los estudiantes por lo cual se realizó una guía de actividades que seria de suma importancia para cumplir nuestro objetivo ya que en un principio el instructor tiene que ganarse la confianza de los estudiantes para de este modo puedan tener una guiar y mejoren en cada ensayo teniendo así resultados positivos y menores niveles de ansiedad y depresión.

Antes no era muy bien vista la danza ya que se tomaba como algo denigrante ya que al momento de bailar y poseer el vestuario de una cultura las demás personas se burlaban de aquella persona que bailaba, lo bueno de la actualidad es que nos damos cuenta que bailar da paz que ayuda a tener un mejor estilo de vida además de mejorar nuestra ansiedad y depresión teniendo asi una buena salud mental la danza cambia vidas es una experiencia de vida que posee un desarrollo y aprendizaje que no es fácil pero tampoco imposible.

Al realizar la sistematización de los resultados obtenidos después de la aplicación de las evaluaciones correspondientes, se puede evidenciar grandes avances en la forma de bailar y más que todo mental y físicamente en los jóvenes estudiantes

En cada semana de ensayo de acuerdo a cada planificación que se tenia se iba viendo una mejoría notable a la del inicio eso es favorable ya no reflejaba al 100% los resultados obtenidos de los test

Todas las actividades se plantearon acorde a nuestro cronograma de actividades con los jóvenes del colegio san Andrés centro.

Tabla 9 Cronograma de actividades

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha | 10-14 Enero | 17-21 Enero | 24-28 Enero | 31-4 Febrero | 07-11 Febrero | 14-18 Febrero | 21-25 Febrero | 02-04 marzo | 07-10 Marzo | 14-17 Marzo |
| Actividad | Aplicación del test ansiedad y depresión Golberg | | | Aplicación del test ansiedad y depresión Goldberg | | | | Resultados de los test | | |
| Participantes | Jóvenes estudiantes del colegio san Andrés | | | Jóvenes estudiantes del colegio san Andrés | | | | Jóvenes estudiantes del colegio san Andrés | | |
|  |
|  |
| Observaciones | Los estudiantes tenían miedo y desconfianza en las clases lo que es normal en un principio acompañada de mucha vergüenza | | | Vimos un avance en el estado físico mental de los estudiantes además de pasos de baile | | | | Nos dimos cuenta que la danza ayuda a la salud mental ya que se bajó los niveles de ansiedad y depresión que se tenían previamente | | |  |
|  |
|  |

Elaborado por:Yánez (2022)

# B.16- Análisis de resultados

En los resultados podemos ver varias diagnósticos que nos ayudaron a poder valorarlos acorde a su nivel de ansiedad y depresión

.

## 16.1 Test diagnósticos

### Test 1 – Ansiedad y depresion Hamilton

**Tabla 10 Resultados individuales Pre-Test 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pre test 1** |  |  |
| **Nombre** | **Escala** | **Evaluación** |  |
| Antonella Paredes | 12 | Depresión ligera | |
| Emily Pineda | 15 | Depresión moderada | |
| Abigail Quispe | 8 | Depresión ligera | |
| Ayleen Cedeño | 8 | Depresión ligera | |
| Karen | 7 | No deprimido | |
| Domenyka Chávez | 10 | Depresión ligera | |
| Belen Calderon | 7 | NO deprimido | |
| Darien Moreno | 15 | Depresión moderada | |
| Justin Morales | 24 | Depresión muy severa | |
| Jefferson Lluisupa | 20 | Depresión severa | |

Elaborado por: Yánez (2022)

### Test 2 – Escala de depresion Goldberg

Tabla 11 Resultados individuales Pre-test 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pre test 2** | | | |
| **Nombre** | **Porcentaje tendencia** | **Porcentaje no tendencia** | **Total** |
| Antonella Paredes | 67 | 33 | 100 |
| Emily Pineda | 50 | 50 | 100 |
| Abigail Quispe | 40 | 60 | 100 |
| Ayleen Cedeño | 20 | 80 | 100 |
| Karen | 50 | 50 | 100 |
| Domenyka Chávez | 60 | 40 | 100 |
| Belen Calderon | 70 | 20 | 90 |
| Darien Moreno | 25 | 75 | 100 |
| Justin Morales | 70 | 20 | 90 |
| Jefferson Lluisupa | 20 | 80 | 100 |

Elaborado por: Yánez (2022)

## 16.2 Post test

### Test 1 – Ansiedad y depresion Hamilton

Tabla 12 Resultados individuales Test Post 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pre test 1** |  |  |
| **Nombre** | **Escala** | **Evaluación** |  |
| Antonella Paredes | 10 | Depresión ligera | |
| Emily Pineda | 14 | Depresión moderada | |
| Abigail Quispe | 6 | No deprimido | |
| Ayleen Cedeño | 6 | No deprimido | |
| Karen | 8 | Depresion ligera | |
| Domenyka Chávez | 9 | Depresión ligera | |
| Belen Calderon | 7 | NO deprimido | |
| Darien Moreno | 15 | Depresión moderada | |
| Justin Morales | 18 | Depresion moderada | |
| Jefferson Lluisupa | 15 | Depresion moderada | |

Elaborado por: Yánez (2022)

### Test 2 – Escala de depresion Goldberg

Tabla 13 Resultados individuales Test Post 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pre test 2** | | | |
| **Nombre** | **Porcentaje tendencia** | **Porcentaje no tendencia** | Total |
| Antonella Paredes | 40 | 60 | 100 |
| Emily Pineda | 40 | 60 | 100 |
| Abigail Quispe | 30 | 70 | 100 |
| Ayleen Cedeño | 40 | 60 | 100 |
| Karen | 40 | 60 | 100 |
| Domenyka Chávez | 45 | 55 | 100 |
| Belen Calderon | 40 | 60 | 100 |
| Darien Moreno | 35 | 65 | 100 |
| Justin Morales | 60 | 40 | 100 |
| Jefferson Lluisupa | 40 | 60 | 100 |

Elaborado por: Yánez (2022)

### 16.3 Resultados generales del pre-test Goldberg

Tabla 14 Resultados generales Pre- test

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No deprimido** | **Depresión ligera** | **Depresión moderada** | **Depresión severa** | **Depresión muy severa** | **TOTAL** |
| **GOLDBERG** | 20% | 40% | 20% | 10% | 10% | 100% |

Elaborado por: Yánez (2022)

Figura 8 Resultados generales Pre-Test

Elaborado por: Yánez (2022)

Interpretación: Al obtener los resultados del pre-test de ansiedad y depresión de Goldberg se observa que algunos jóvenes tienen una depresión ligera y un poco porcentaje severa y muy severa

### 16.4 Resultados generales de la evaluación post test Goldberg

Tabla 15 Resultados generales post- test goldberg

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No deprimido** | **Depresion ligera** | **Depresion moderana** | **Depresion severa** | **Depresion muy severa** | **TOTAL** |
| **GOLDBERG** | 30% | 30% | 40% | 0% | 0% | 100% |

Elaborado por: Yánez (2022)

Figura 9 Resultados generales Post-test Golberg

Elaborado por: Yánez (2022)

Interpretación: Una vez finalizado los test podemos observar que ya no existen personas con depresión severa y depresión muy severa.

# B.17 Conclusiones

* La danza es una parte fundamental en la vida de las personas que les gusta bailar y que tienen ansiedad y depresión ya que es un camino para olvidarse de la realidad mediante el baile el mismo que nos ayuda a mejorar mental mente convirtiéndonos en excelentes bailarines lo cual nos sirve de experiencia y de esta manera podemos compartirlo con las demás personas que sufran de ansiedad o depresión.
* Los dos test utilízanos nos permiten evaluar adecamente el nivel de ansiedad y depresión que presentan los estudiantes y de esta manera adaptar o cambiar las actividades planteadas anteriormente acompañado con la practica de la danza de esta forma evaluándolos de manera individual esperando tener resultados positivos de los mismos.
* Posteriormente a la aplicación de los test y de una correcta evaluación se obtienen como resultados que el 70% de los estudiantes bajaron los niveles de ansiedad y depresión el test de Goldberg nos permitió con el testeo que los subniveles bajen para la mayoría de los estudiantes para lo cual se dio una planificación de ejercicios exclusiva además del test de Hamilton nos ayudo a mantener nuestra mental intacta ya que la motivación , respiración y ejercicios de retroalimentación generaron mas en los estudiantes y eso da como resultado que se sientan a gusto las personas en este caso en el grupo de danza de la intuición antes teníamos que llamarlos para que venga ahora ellos primeros están motivados preguntan los ensayos y su actitud a cambiado radicalmente para bien.

# B.18 Recomendaciones

* Al considerarse a la danza como un área de importancia en la salud mental podemos incorporarla a los estudiantes para que de esta forma puedan guiarse y sean unos grandes bailarines con una mente fresca incentivar el arte es lo primordial.
* Es necesario tener una correcta evaluación de los estudiantes ya que el hecho de que no pueda bailar no solo es físico si no también mental asi que los test usados deben tener relación con la sistematización que se vaya a realizar.
* Es importante continuar con los repasos y desarrollo de secuencias, pasos y coreografías más complejas para que el estudiante no se conforme con lo que ha hecho y busque más la eso genera mejores habilidades y una mejor salud mental.

# B.19 Bibliografía

Alfaro, B., y Sevillano, A. (2017), *Taller de psicomotricidad en el aprendizaje de conceptos básicos de matemática en los niños de 3 años de la institución educativa N° 251, Distrito de Florencia de Mora, provincia de Trujillo del año 2014* [Tesis de pregrado]. Universidad Privada Antenor Orrego.

Ambrosio, Y. (2020). *Juegos predeportivos de voleibol para desarrollar capacidades físicas básicas en estudiantes de 6° grado de la I.E. Juan Velasco Alvarado Cayhuayna 2017”* [Tesis de maestría]. Universidad de Huanuco.

Astete, V. (2020). *Psicomotricidad en niños de 6 a 8 años de una Institución Educativa Pública del Callo* [Tesis de maestría]. Universidad San Ignacio de Loyola.

Bermejo, J. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. Revista *digital de educación física. 25*(5), 45-59.

Bonifaz, R., Vinueza, A., y Córdova, R. (2015). *Manual de evaluación y entrenamiento en una temporada deportiva con un equipo profesional Cuniburo FC* [Fotografía].

Bonifaz, I., Chávez, J., Trujillo, H., Sánchez, J., Palacios, D., y Álvarez, E. (2018). Estaciones motrices físico-educativas para niños y adolescentes con necesidades asociadas o no a discapacidades. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37*(4), 1-13

Cáceres, I. (2017). *El fútbol infantil como actividad sociocultural: entre su base deportiva y su función socializadora* [Tesis de pregrado]. Universidad de la Républica.

Carrasco, S. (2016). *Fútbol para niños – 6 Actividades en cuadrado de elástico* [Fotografía]. <https://www.youtube.com/watch?v=AcacvbqSZAA&ab_channel=SergioCarrasco>

Chinchay, S. (2020). *La importancia de la psicomotricidad infantil en el nivel inicial* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Tumbes.

CONA. (2018). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Ecuador: Cep.

Competize. (2020). *Sesiones de entrenamiento de fútbol. Ejercicios, materiales y recursos* [Fotografía]. <https://www.competize.com/blog/sesiones-entrenamiento-futbol-ejercicios-circuitos/>

Cuesta, C., Prieto, A., Gómez, I., Barrera, M., y Gil, M. (2016). La contribución de los juegos cooperativos a la mejora psicomotriz en niños de educación infantil. *Paradigma, 37*(1), 99-134.

Díez del Caz, L. (2017). *Psicomotricidad y expresión artística a través del juego* [Tesis de pregrado]. Universidad de Valladolid.

Dulzaides, M., y Molina, A. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED, 12*(2).

Google. (s.f.). [Mapa de Quito, Escuela de Futbol de la Armenia M10]. Recuperado el 20 de Febrero, 2021, de <https://maps.app.goo.gl/WMPzep8DC3wahVFy9>

Heron, M., Gil, P., y Sáez, M. (2018). Contribución de la terapia psicomotriz al progreso de niños con discapacidades. *Revista de la Facultad de Medicina, 66*(1), 75-81.

Imbernón, S., Díaz, A., y Martínez, A. (2020). Motricidad fina versus gruesa en niños y niñas de 3 a 5 años. *Journal of Sport and Health Research, 12*(2), 228-237.

Issurin, V. (2018). *Entrenamiento deportivo.* Editorial Paidotribo.

Jerez, F. (2017). *Valoración del desarrollo psicomotriz de los niños/niñas de 4 a 5 años de la Parroquia Salsaca* [Tesis de maestría]. Universidad Técnica de Ambato.

Lobo, T. (2020). *El fútbol infantil en los clubes profesionales de la región de Valparaíso: Un análisis de su gestión* [Tesis de maestría]. Universidad Andrés Bello.

Marcillo, W. (2019). *Relación entre las capacidades psicomotrices y las disciplinas deportivas de educación física en la Unidad Educativa Luis Alfredo Noboa Icaza - Guayaquil – 2018* [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.

Martínez, C. (2019). *Propuesta didáctica para mejorar las condiciones de la cualidad motriz básica del equilibrio en niños y niñas de 6 a 8 años de grado segundo del colegio Nidya Quintero de Turbay* [Tesis de pregrado]. Universidad Libre de Colombia.

Medina, V. (2019). *El fútbol para los niños* [Fotografía]. <https://www.guiainfantil.com/380/el-futbol-para-los-ninos.html>

Núñez, F. (2017). *Desarrollo de la creatividad mediante una estrategia lúdica en niños de 4 a 6 años del “Círculo Infantil MÄ WAWAKI” de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés* [Tesis de pregrado]. Universidad Mayor de San Andrés.

Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7.* Editorial Paidotribo

Piqueras, M. (2018). El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: la fuerza. *Revista Observatorio del Deporte, 4*(5), 04-15.

Pochetti, J., Ponczosznik, D., Rojas, P., y Testa, N. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Sociedad Argentina de Pediatría, 116*(5), 82-91.

Portuguez, Y. (2019). *El perfil de intereses de juego y su relación con la psicomotricidad en niños en dos instituciones educativas – Lima – 2018* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Prieto, J., Galán, N., Barrero, D., y Cerro, D. (2021). La sala de psicomotricidad para el trabajo de educación física en educación infantil: un estudio exploratorio. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física,* (39), 106-111.

Rivera, J. (2017). *Desarrollo motriz de las capacidades físicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria comercial N° 45 Emilio Romero Padilla – Puno 2016* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano.

Rodríguez, L., Guerra, M., y Lores, L. (2017). Ejercicios para las capacidades coordinativas de las niñas de 7 años de gimnasia rítmica. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, 14*(45), 53-66.

Rodríguez, A., y Pérez, A. (2016). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios, 82,* 1-26.

Rueda, Y., Daza, P., y Daza, C. (2019). *Creación de valores normativos de la condición física: Velocidad en los adolescentes de 11 a 18 años del Municipio de Bucaramanga* [Tesis de pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia.

Saralegui, A., y De León, G. (2018). Curso Orientadores Técnicos – ONFI 2018. *Organización Nacional de Futbol Infantil.*

Segers, D., Bravo, S., Moreira, T., García, F., Villafuerte, J., Sancan, M., y Barcia, E. (2018). Estado psicomotriz de niños y niñas del cantón Jaramijó, en 2016. *Revista Hallazgos21, 3*, 1-16.

Segura, R. (2015). *Entrenamiento de la agilidad con la escalera plana* [Fotografía]. <http://altorendimiento.com/entrenamiento-de-la-aglidad-con-la-escalera-plana/>

Singo, E. (2020). *Intervención ocupacional a través de la ejecución de un programa de actividades lúdicas para potenciar la psicomotricidad fina y gruesa en niños de 1 a 3 años del CDI Angelitos de la E en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020* [Tesis de pregrado]. Universidad Central del Ecuador.

Valdez, C. (2019). *Estrategia metodológica para el desarrollo psicomotriz en niños de 10 a 12 años en fútbol base* [Tesis de pregrado]. Universidad de Guayaquil.

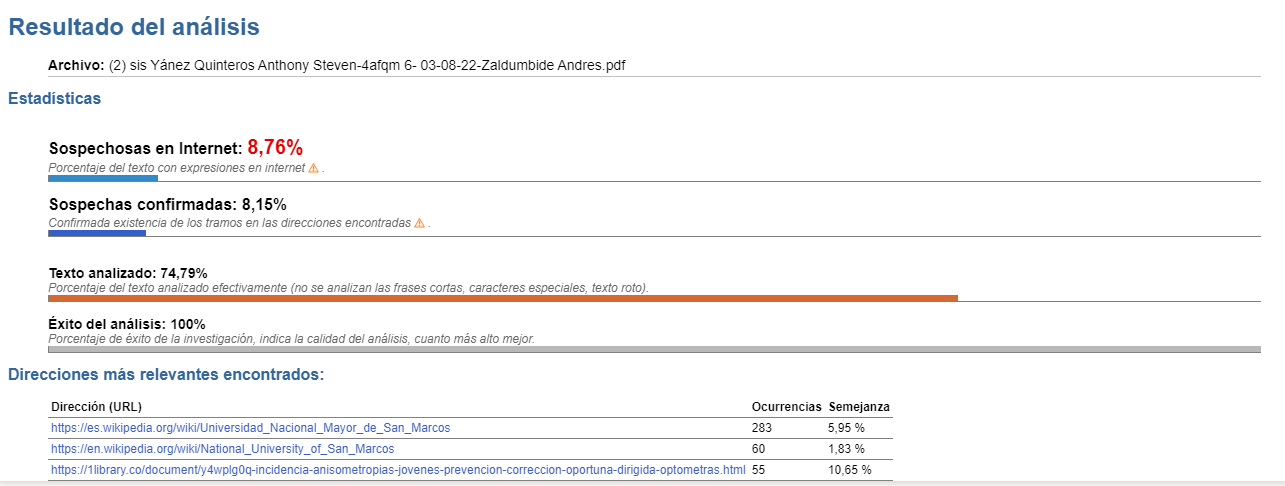
Vera, J., Merchán, R., y Mariño, N. (2010). *Propuesta juegos para la enseñanza del fútbol en la clase de Educación Física* [Fotografía]. <https://www.efdeportes.com/efd149/juegos-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>

Ynfante, J. (2019). *Las capacidades físicas condicionales en el nivel primaria* [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Tumbes.

Susana Aguilera, P., & Peter Soothill, M. D. (2014). Control Prenatal. Revista médica Clínica Las Condes, 25(6), 880-886. doi:10.1016/s0716-8640(14)70634-0

Toran, F. (2012). Mision y Vision: Emprendiendo Con Sentido y Rumbo. Edc Corona Borealis SL.

# B.20 Resultados de antiplagio



# B.21 Anexos

