



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN MIGUEL DELIBES

MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA
TRABAJO FIN DE MÁSTER

“Propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes a través de la danza”

**Autora: María López
Álvarez**

**Tutora: Teresa Clara
González Sanguino**

RESUMEN

En el presente trabajo se procede a tratar temas acerca de la autoestima, su desarrollo y la importancia de esta en la etapa de la adolescencia. Con este Trabajo Fin de Máster se pretende concienciar y comprender diferentes aspectos como la importancia del cuidado de la autoestima y sobre cómo la danza puede ser una fuerte herramienta para ello. Todo ello acompañado de la intención de mejorar la autoimagen de los adolescentes hoy en día.

Mediante una revisión literaria de diversos autores se ha analizado la importancia y características que posee la danza y lo que esta aporta a las personas, tanto enfocado al trabajo de la autoestima como a nivel general. Mediante esta revisión se ha hecho la posterior elaboración de un marco teórico, donde se ha podido plasmar todo lo investigado.

Gracias a esta revisión bibliográfica se ha obtenido la base para poder diseñar una propuesta de intervención destinada al ámbito no formal y de carácter totalmente voluntario, todo ello a través de la danza.

Para llevar a cabo dicha intervención, se tomará una muestra de 10 sujetos, concretamente, miembros de Cruz Roja, de una edad comprendida entre 16 y 17 años. Dichos sujetos se caracterizan por ser de un nivel socioeconómico bajo, estos no poseen dificultades de aprendizaje y todos poseen un nivel de desarrollo adecuado. La intervención se llevará a cabo a lo largo de 6 semanas. Esta consiste en 12 sesiones de 90 minutos donde, a medida que se avanza, se va trabajando y reforzando el nivel de autoestima.

En definitiva, este trabajo pone en auge la relevancia de la autoestima durante la etapa de la adolescencia y como la danza es un gran aliado para trabajarlo y para conseguir un desarrollo positivo. Con la ayuda de la revisión bibliográfica y la creación de la propuesta de intervención, se ofrece una alternativa innovadora para la educación no formal que ayuda a la construcción de una autoimagen saludable. Se espera que esta intervención sirva como modelo y motivación para la realización de futuras metodologías y estudios para la ayuda del crecimiento personal.

PALABRAS CLAVE

Autoestima, danza, habilidades sociales, conciencia corporal.

ABSTRACT

In this paper, topics related to self-esteem, its development, and its importance during adolescence are addressed. This Master's Thesis aims to raise awareness and provide understanding of various aspects, such as the importance of nurturing self-esteem and how dance can serve as a powerful tool to achieve this. The overall objective is to contribute to improving adolescents' self-image today.

Through a literature review of various authors, the significance and characteristics of dance have been analyzed, focusing both on its impact on self-esteem and its general benefits. This review has provided the foundation for the development of a theoretical framework in which all the researched information has been compiled.

Thanks to this literature review, a basis has been established for designing an intervention proposal aimed at the non-formal education setting and carried out on a completely voluntary basis, using dance as the main medium.

To implement this intervention, a sample of 10 individuals will be selected, specifically members of the Red Cross, aged between 16 and 17 years. These individuals come from a low socioeconomic background, do not have learning difficulties, and all exhibit an adequate level of development. The intervention will take place over six weeks and will consist of 12 sessions, each lasting 90 minutes. As the sessions progress, the participants' self-esteem will be gradually worked on and reinforced.

In summary, this paper highlights the relevance of self-esteem during adolescence and how dance can be a great ally in fostering it and promoting positive development. With the support of the literature review and the creation of the intervention proposal, an innovative alternative is presented for non-formal education that contributes to building a healthy self-image. It is hoped that this intervention will serve as a model and inspiration for the development of future methodologies and studies aimed at supporting personal growth.

KEYWORDS

Self-esteem, dance, social skills, body awareness.

ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN.....	6
2- OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo general.....	7
2.2 Objetivos específicos.....	7
3- JUSTIFICACIÓN.....	8
3.1 Justificación académica.....	8
3.2 Justificación personal.....	9
4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO.....	10
5. MARCO TEÓRICO.....	11
5.1 La autoestima y sus características.....	11
5.2 El desarrollo de la autoestima.....	15
5.3 La danza.....	18
5.4 La danza como herramienta para el trabajo de la autoestima.....	20
6- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	23
6.1 Justificación.....	23
6.2 Objetivos de la propuesta de intervención.....	23
6.2.1 Objetivo general.....	23
6.2.2 Objetivos específicos:.....	23
6.3 Metodología.....	24
6.4 Evaluación.....	25
6.5 Contexto.....	27

6.6 Muestra.....	27
6.7 Temporalización.....	27
6.8 Contenido de las sesiones.....	29
7- CONCLUSIÓN.....	54
8- LIMITACIONES DE LA PROPUESTA Y FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN..	56
9- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
10- ANEXOS.....	61

1- ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Organización de sesiones</i>	28
Tabla 2: <i>Sesiones desglosadas</i>	29
Tabla 3: <i>Sesión 1</i>	30
Tabla 4: <i>Sesión 2</i>	32
Tabla 5: <i>Sesión 3</i>	34
Tabla 6: <i>Sesión 4</i>	37
Tabla 7: <i>Sesión 5</i>	39
Tabla 8: <i>Sesión 6</i>	41
Tabla 9: <i>Sesión 7</i>	43
Tabla 10: <i>Sesión 8</i>	45
Tabla 11: <i>Sesión 9</i>	47
Tabla 12: <i>Sesión 10</i>	49
Tabla 13: <i>Sesión 11</i>	51
Tabla 14: <i>Sesión 12</i>	52

1- INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa donde ocurren diversos cambios a nivel emocional, físico y social que influyen en la construcción de la propia autoestima. Siguiendo varios artículos como Lindo de las Salas (2010) y Giraldo y Holguín (2017) entre otros muchos, empleados para la elaboración del presente trabajo, se comprueba que la baja autoestima afecta al bienestar psicológico y el desarrollo personal por lo que se ve la necesidad de estrategias que resulten efectivas para fortalecer esta.

La autoestima influye en distintos aspectos de la vida de los adolescentes. Varios estudios han demostrado que tener una autoestima mayor mejora aspectos de la vida en general como las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. A su vez, aporta una mayor resiliencia, confianza en sí mismos y capacidad para afrontar los problemas de la vida. La importancia radica en que es la que nos motiva a seguir adelante, a cumplir nuestros objetivos y hacernos capaces de afrontar todo tipo de dificultad (Quispe-Rojas, 2007).

Dentro de este contexto se presenta como una herramienta transformadora con un gran poder para mejorar esta situación ya que combina expresión corporal, creatividad y socialización (aspectos esenciales en la consolidación de la autoestima en dicha etapa). Como se verá más adelante, la danza es un gran aliado para mejorar la percepción personal, reducir los niveles de estrés y combatir la ansiedad (Roca-Amat y García-Alandete, 2024).

El presente Trabajo Fin de Máster centra su foco en una intervención de danza para la mejora de la autoestima en la etapa de la adolescencia, dicho rango de edad se ha escogido por que, según Vergara (2021):

La adolescencia es un período de transición, comprendido entre la niñez y la etapa adulta, en la cual se presentan cambios físicos, emocionales y biopsicosociales que generan inestabilidad e incertidumbre. En ocasiones esto puede desembocar en el desarrollo de una baja autoestima producto de un autoconcepto o autopercepción sesgada por los contextos de vida. (p. 385)

El presente trabajo se llevará a cabo en el ámbito no formal. Esta ocurre fuera del sistema educativo reglado pero no deja de lado los objetivos de aprendizaje. En este caso, esta constituye el desarrollo personal y social y, de igual manera, permite que sigan adquiriendo conocimientos y habilidades para la vida.

Se basa en una propuesta de intervención para la mejora de la autoestima de adolescentes de 16 y 17 años a través de la danza en Cruz Roja. Se llevará a cabo una revisión de la literatura acerca de la autoestima y lo referente a su desarrollo y de la danza y como ambas se relacionan. Posteriormente se explicará cómo la danza puede ser una gran herramienta para cuidar y desarrollar esa autoestima en los jóvenes. Se elaborará una propuesta de intervención donde se trabajará con la danza como herramienta para el aumento de la autoestima en los diferentes adolescentes. Para la elaboración de este se realizarán 10 sesiones repartidas a lo largo de cinco semanas y cada una tendrá una duración de 90 minutos.

Es de importancia aclarar que, por economía del lenguaje, en este TFM se empleará el término masculino para hacer referencia tanto personas de género masculino como de género femenino ya que se trata de un lenguaje inclusivo, es decir, para nombrar a un grupo de forma general.

2- OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

- Elaboración de una propuesta de intervención para trabajar la autoestima a través de la danza en adolescentes de 16 a 17 años.

2.2 Objetivos específicos

- Concienciar sobre la importancia del cuidado de la autoestima.
- Comprender cómo la danza puede ser una herramienta efectiva para el cuidado de la autoestima.
- Mejora de la autoimagen de los adolescentes.
- Revisar la literatura relacionada con autoestima, danza y la relación entre estas.

3- JUSTIFICACIÓN

3.1 Justificación académica

Cabe destacar la importancia de dicho estudio por su contribución psicopedagógica, proporcionando una manera de trabajo de autoestima fuera del ámbito formal. La danza,

aparte de una mejora de la autoimagen, la imagen corporal y la confianza propia, aumenta la interacción social y el bienestar emocional en quienes la practican.

La autoestima es un proceso dinámico que afecta en cómo los individuos se perciben a sí mismos. De igual manera, esta afecta e influye en su desarrollo emocional y social. Se va desarrollando y formando según avanza la vida de las personas gracias a la interacción con estas y con el entorno (Giraldo y Holguín, 2017). La autoestima en los adolescentes se determina por la autopercepción, la aceptación social y la capacidad para poder enfrentar desafíos del día a día (González-Arratia et al., 2003).

Por otro lado, la danza ayuda a sanar los traumas y las emociones tóxicas que hieren la autoestima. De igual manera ayuda a desarrollar un sentido positivo del yo. Es un espacio para la liberación de estrés, genera un respeto hacia el propio cuerpo y despierta un profundo sentimiento de bienestar en quien la practica (Aranda-Sopals, 2016).

La danza no solo es una disciplina artística sino que ayuda a la expresión y comunicación, favoreciendo la introspección y la construcción de la identidad personal. Combina movimiento, emoción y ritmo, ayudando a ganar confianza a quienes la practican (Dallal, 2020). Por ello y más, la danza juega un papel clave para el desarrollo de la autoestima en esta etapa tan crucial.

Dicha intervención responde a la necesidad de crear propuestas pedagógicas que integren la expresión artística para trabajar el desarrollo personal. Se busca mostrar cómo la danza puede ser un recurso efectivo para el trabajo y desarrollo psicológico de los jóvenes, contribuyendo a su desarrollo emocional y social, aportando herramientas para su desarrollo.

Esta propuesta también ha sido escogida por su aporte a los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) en diferentes aspectos:

- ODS 3. Salud y bienestar: La propuesta promueve la importancia de la salud mental de los jóvenes, persiguiendo así un mayor bienestar mental en su día a día, un aspecto clave de la propuesta.
- ODS 4. Educación de calidad: Para conseguir una educación integral deben incluirse los aspectos de salud mental y estos deben ser trabajados al igual que otros contenidos.
- ODS 5: Igualdad de género: Esta propuesta incluye este objetivo ya que no está destinada a un género en concreto sino que anima y abraza a cualquier persona que quiera formar parte de ella, independientemente de si es chico o chica.

3.2 Justificación personal

La elección de este tema ha sido muy personal. Desde que tengo memoria, la danza ha formado parte de mi vida, no solo como actividad física si no como arte y canal de desconexión y expresión. A través de la danza he llegado a experimentar sentimientos de todo tipo pero, sobre todo, de alegría y bienestar.

Según he ido creciendo, he sido más consciente del bien que este deporte me hacía y de todos los beneficios que me ha ido aportando a lo largo de mi vida. Sin duda, he experimentado en primera persona como el baile ha incrementado mi autoestima y gracias a ello soy la persona que soy hoy en día. La danza me ha ayudado a reconocer mis emociones, a dar salida a todas estas y a conectar con mi cuerpo.

La danza es algo que siempre recomiendo a todo el mundo ya que es algo esencial en mi vida y por ello, también ha sido el motor que ha impulsado este Trabajo Fin de Máster. Gracias a la elaboración de este trabajo he podido profundizar más sobre este tema a través de la investigación e intervención psicopedagógica y rendir homenaje a una herramienta tan crucial como es la danza.

A lo largo de la elaboración del marco teórico me he sentido identificada en diferentes aspectos y puedo aportar mi testimonio de que la danza es un fiel aliado para el desarrollo de la autoestima en la etapa más complicada que pasamos, la adolescencia. En ese momento de tanta incertidumbre y dudas, pude encontrar en la danza la vía de descanso, escape y crecimiento que necesitaba.

4. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO

Este Trabajo Fin de Máster se encuentra estrechamente ligado a diferentes competencias de título del Máster de Psicopedagogía ya que trabaja el diseño de estrategias de intervención destinadas a fortalecer la autoestima de los adolescentes a través de la danza.

Competencias generales.

- Competencia general 1: Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos de forma autónoma y creativa y en contextos más amplios o multidisciplinares.

El presente trabajo aborda la resolución de una problemática de manera innovadora a través de un concepto artístico. Este enfoque incluye aspectos tanto de expresión corporal y educación como psicopedagógicos.

- Competencia general 2: Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta.

La realización de dicho trabajo sucede tras el estudio de diversos artículos de investigación relacionados con el tema, por ello incluye una actitud reflexiva y crítica.

- Competencia general 5: Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

Se basa en el desarrollo de un programa de intervención ajustado a los criterios de ética profesional y a los principios psicopedagógicos.

Competencias específicas.

- Competencia específica 1: Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto.

Se investiga y evalúan las diversas necesidades sociales y educativas de los adolescentes entre 16 y 17 años, de esta manera se aborda la autoestima baja como un factor de riesgo.

- Competencia específica 3: Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

Esta intervención introduce la danza como herramienta psicopedagógica para el trabajo de desarrollo personal y emocional de los adolescentes.

- Competencia específica 4: Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

Esta intervención se basa en el diseño e implementación de una propuesta de intervención educativa basada en sesiones, estas poseen diversas actividades a través de las cuales se trabajarán los distintos objetivos. De igual manera, se establecen indicadores de evaluación para ver y medir la efectividad de esta.

- Competencia específica 8: Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

El presente trabajo recopila diferentes estudios y hallazgos científicos realizados sobre la danza como herramienta para aumentar la autoestima y presenta una propuesta innovadora sobre el tema.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 La autoestima y sus características

La autoestima es algo presente en las vidas de los seres humanos, ya sea porque tengan o carezcan de ella, siempre es un tema presente. Se define como la confianza en la eficacia de la mente propia con su capacidad de pensar, tomar decisiones enfrentándose a los desafíos mismos de la vida y buscar la felicidad. En otras palabras, es valorar y reconocer lo que somos (Branden, 1995). Esto destaca la importancia de la autoestima como factor de calidad de vida.

Según Herrero y González-Arratia et al. (como se citó en González-Arratia et al., 2003):

La autoestima influye directamente en el comportamiento de los individuos e incide en la promoción del bienestar psicológico, pues la forma en que se evalúa a sí mismo el individuo tiene repercusión en todas las áreas del desarrollo social, emocional, intelectual, conductual y escolar. (p. 174)

La autoestima se basa en la apreciación que se tiene sobre sí mismo y sobre las características que lo identifican. Esta valoración incluye pensamientos, sentimientos y experiencias a parte de que esta se encuentra constituida por el afecto y reconocimiento que aportan otras personas (Giraldo y Holguín, 2017). De igual manera, afecta directamente al estado de ánimo, genera

una seguridad y desempeño en diversas áreas de la vida, incluyendo la manera de generar relaciones sociales.

En ella se basan hechos tan cruciales como el aprendizaje, la superación de dificultades personales, la creatividad, la autonomía personal y las relaciones saludables. La confianza propia que aporta una alta autoestima empuja y anima al sujeto a superar sus miedos y enfrentarse a retos (Suanez, 2009).

La autoestima está constituida por factores tanto internos como externos. Los factores internos son lo que nosotros creamos, como los pensamientos, ideas y nuestras creencias. Los factores externos son los creados por el entorno que nos rodea, nuestra cultura, educación y los valores que nos transmiten (Mézerville, 2004 como se citó en Quispe-Rojas, 2007).

Para entender mejor la autoestima, Undurraga y Avendaño (1998), indican que esta se refiere a la confianza básica en las propias potencialidades y registra dos componentes esenciales:

- Valía personal: Es la valoración, ya sea positiva o negativa, que la persona genera de su autoconcepto, es decir, de la imagen de sí mismo. Incluye las emociones que van ligadas con esta valoración y las diversas actitudes respecto de sí mismo.
- Sentimiento de capacidad personal: Hace referencia a las expectativas que posee una persona de hacer de forma exitosa, con otras palabras, de ser capaz, esto se resumen en su autoeficacia.

Siguiendo con esto, Martínez (2010) y otros autores como Suanez (2009), clasifican la autoestima en tres componentes clave:

Componente afectivo: Se basa en la respuesta emocional que uno percibe de sí mismo. Es un sentimiento respecto a lo favorable y no favorable.

Componente conductual: Son las intenciones que uno tiene en el momento de actuar, mantiene una estrecha relación con las opiniones de uno mismo y lo que se quiera llegar a realizar. Es el cómo nos enfrentamos a nosotros mismos, la intención de los hechos.

Componente cognitivo: Incluye las diversas creencias, ideas, representaciones y descripciones que se elaboran de uno mismo, en esto se incluyen los diferentes aspectos de la vida. Es el concepto de la personalidad y de la conducta propia.

Por un lado, para hablar de autoestima es importante destacar otros conceptos relacionados con esta como el la autovalía, con base en Rodríguez-Naranjo y Caño-González (2012). Esta es la relativa importancia que poseen los diferentes acontecimientos para la consideración que un individuo posee de sí mismo (Rodríguez-Naranjo y Caño-González, 2012).

En este sentido, la autoestima se refuerza a lo largo de la vida y los diferentes acontecimientos de esta que van cogiendo valor en la percepción de autovalía del individuo, la van afectando. Por ello, se dice que la autovalía es la relativa importancia de los acontecimientos para que los individuos se consideren a sí mismos (Crocker, 2003).

Por otro lado, se encuentra otro concepto importante que mantiene una estrecha relación con la autoestima, este es el autoconcepto. Este es un conjunto de autocreencias que un sujeto considera verdaderas respecto a sí mismo. Estos conceptos provienen de procesos de análisis, integración y valoración de los hechos en base a su propia experiencia (Rodríguez-Naranjo y Caño-González, 2012).

En otras palabras, el autoconcepto se define como la opinión de uno mismo, es decir, la valoración y percepción de alguien sobre su misma persona. Esta definición responde a preguntas tales como “¿cómo me percibo?” “¿Qué pienso y qué idea tengo sobre mí mismo?” (Pérez, 2022).

Siguiendo con dicho autor y para comprender mejor la relación entre ambos conceptos, la autoestima es el componente afectivo del autoconcepto. De igual manera este también se encuentra formado por:

- Autoimagen: La autoimagen es el componente cognitivo del autoconcepto. En otras palabras, es la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- Autoideal: El auto-ideal es el componente comportamental. Esto quiere decir que es el ideal de lo que queremos, es la imagen que proyectamos, lo que quisiéramos llegar a ser.

La unión de la autoestima, la autoimagen y la auto-idea, se forma el autoconcepto de cada persona, por ello es importante trabajar todos estos componentes por igual,

Siguiendo con la autoestima, esta genera ciertas expectativas respecto a lo que es apropiado y viable para cada uno. Estas expectativas denotan en acciones y estas, en realidades que confirman y refuerzan dichos pensamientos iniciales. En este sentido, la autoestima, ya sea o

bien alta o bien baja, genera las profecías que se llegan a cumplir por sí mismas (Branden, 1995).

Las personas que cuentan con una autoestima baja posee una identidad cambiante, inestable y vulnerable a las críticas, a los rechazos (no se muestran tal y como son), falta de valía e incompetencia (Rosenthal y Simeonsson como se citó en Quispe-Rojas, 2007). Siguiendo en dicha línea, estas personas se minimizan por lo que no trabajan en equipo y se aíslan debido a su propia valoración. Son reprimidos y suelen dejarse manipular por el resto.

Cuando se posee una baja autoestima, se genera un comportamiento y unas actitudes contrarias al bienestar propio, sabotando así los momentos de felicidad y logros que se obtienen en la vida. Esto puede llevar a la disfuncionalidad a la hora de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales (Branden, 1995). Por esto, es fundamental fortalecer la autoestima y tener un buen desarrollo personal para un mayor bienestar de vida.

En la adolescencia esto puede incentivarse por problemas en el colegio o familiares ya que estos son el núcleo más cercano. Hay diferentes síntomas donde puede comprobarse si la persona posee una baja autoestima según Branden, 1987 (como se citó en Quispe-Rojas (2007):

- Hipersensibilidad a la crítica: Al no tener una seguridad en uno mismo, se teme que el resto de personas no aprueben como somos, por ello se tiene un mayor miedo a la crítica y estas se toman muy seriamente, afectando en gran medida a quien la recibe.
- Perfeccionismo: Se busca realizar todo perfecto, sin fallos. Esto también es conocido como autoexigencia. Tanta presión lleva a sentimientos negativos, de igual manera, estos se intensifican al no lograr que todo sea perfecto.
- Hostilidad flotante: Estas personas son muy fáciles de irritar, siempre se encuentran en una posición límite y estallan con hechos de poca gravedad e importancia. Todo les disgusta y los decepciona.

Por el contrario, las personas con una alta autoestima se consideran personas ganadoras y exitosas, capaces de lograr sus metas y todos los objetivos que se propongan, sintiéndose plenos al lograrlos. Son felices consigo mismos tanto a nivel personal como en cuanto a la relación social y familiar. No viven pendientes del resto, son libres en ese sentido pudiendo alcanzar la felicidad y el éxito en la vida (Quispe-Rojas, 2007).

Según Branden (1995), podemos aumentar la autoestima trabajando en nosotros mismos a través de practicar la autoafirmación, vivir con propósito, practicar la integridad personal, la aceptación de uno mismo, la responsabilidad y el vivir conscientemente. Todo ello ayudará a aumentar los valores y los propósitos, respetando las necesidades propias y fortaleciendo los ideales propios.

5.2 El desarrollo de la autoestima

La autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el sujeto adquiere la noción de su persona, de sus características y cualidades (Suarez, 2009). Es un punto de partida para una vida responsable y autónoma y por ello, el desarrollo de esta sucede de forma gradual a lo largo de la vida de la persona. El desarrollo de esta comienza en la infancia y fluye de manera transversal a lo largo de las diferentes etapas. Siguiendo con el autor Giraldo y Holguín (2017), se destaca el siguiente proceso:

- Etapa de sí mismo primitivo. Desde el nacimiento hasta los dos años de edad. En este breve periodo, el bebé comienza a relacionarse con su figura principal, normalmente la madre y según avanza el tiempo, este va diferenciándose de ella y va tomando consciencia de sí mismo. Eso hace que el bebé cree una percepción propia, esto sucede con reconocimientos ante el espejo donde él mismo puede verse, entendiendo así que su madre es una entidad aparte.
- Etapa de sí mismo exterior. Desde los dos años hasta los doce. Es la etapa crucial para el desarrollo de la autoestima. En dicha etapa ocurren las vivencias de éxito y de fracaso, esto va seguido de la retroalimentación de estas por parte de los progenitores, reforzando así tanto la imagen positiva como negativa de sí mismo. En esta etapa tiene lugar la definición personal, incluyendo el orgullo y la vergüenza. Es de alta dificultad modificar los sentimientos formados en esta etapa, por lo que posee vital importancia.
- Etapa de sí mismo interior. Desde los doce años hacia adelante. La persona comienza a definir su identidad propia donde afloran diversos cambios cognitivos que se encuentran relacionados con el pensamiento crítico. El autoconcepto se ve afectado ya que respecto a los aspectos tanto de crítica social como persona, es aún vulnerable. A medida que van creciendo, van siendo conscientes de que sus acciones generan efectos a su alrededor.

Todos y cada una de las personas sufre cambios en la autoestima a lo largo de su vida. No nacemos con esta instaurada si no que, como acabamos de comprobar, se va formando según crecemos. En el desarrollo de esta influyen los siguientes dos aspectos según Suanez (2009):

- El autoconocimiento propio: El autoconocimiento y la autoestima alta son vitales para la vida personal, social y laboral ya que influyen en el rendimiento, motivación y expectativas entre otros. De estos dependen los éxitos y los fracasos, la satisfacción propia, el bienestar mental y el cómo es la relación con el resto.
- Las expectativas: En este conjunto se agrupan todos esos deseos de cómo querría ser la persona. Se encuentra influenciado por la cultura y las creencias de cada uno. El pensamiento respecto a nuestra valía se basa en las experiencias vividas, en los mensajes que recibimos de los otros y de quienes admiramos, estas últimas personas se convierten en nuestro ejemplo a seguir.

La adolescencia es la etapa de transición entre la niñez y la adultez, los adolescentes comienzan a presentar diferentes cambios físicos nuevos para ellos, de igual manera, experimentan nuevas experiencias tanto a nivel emocional como psicológico. En esta etapa comienza. Se enfrentan a nuevos retos personales que les ayudarán en la construcción de una personalidad propia (Rodríguez-Garcés et al., 2021).

La autoestima encuentra sus niveles relativamente más altos en la infancia. Estos, van disminuyendo al comienzo de la adolescencia y a lo largo de ésta. Estos niveles se incrementan nuevamente desde el comienzo de la vida adulta pero vuelven a decaer desde las edades medias de la vida adulta hasta la vejez (Rodríguez-Naranjo y Caño-González, 2012).

El desarrollo de la autoestima es crucial en dicha etapa debido a que la evaluación se vuelve más cognoscitiva. Se genera una comprensión más objetiva de uno mismo y se organizan las nociones en base a la aceptación. De igual manera, en esta etapa cobran mayor importancia las relaciones sociales. En dicho momento se forman los valores, principios e ideologías (Giraldo y Holguín, 2017). Gracias a estudios como el de Martínez-Antón et al. (2007) está demostrado que hay una estrecha relación entre la satisfacción con la vida y la autoestima en esta etapa vital, a mayor autoestima, mayor agrado encontrara la persona con su propia vida y viceversa.

Como bien se ha dicho, en la adolescencia aumentan las relaciones sociales y según Martínez-Antón et al. (2007) “parece ser que los adolescentes realizan juicios de

autovaloración en función del feedback recibido en los contextos relacionales como son la familia, la escuela y las redes sociales”. (p. 294) De esta manera, se comprueba nuevamente la importancia del trabajo de la autoestima en la etapa de la adolescencia.

La socialización es algo innato, pertenecer a un grupo es esencial para que la persona desarrolle el sentimiento de pertenencia. Al socializar la persona descubre una nueva identidad entre sus iguales, descubre que debe aprender a hacerse querer ya que, el valor afectivo de las relaciones sociales cobra vital importancia en la vida de las personas. Por ello es importante trabajar este aspecto ya que va a ser un pilar importante la hora de construir su autoestima. La base de las habilidades sociales se encuentra en la autoestima, el sujeto debe desarrollar una autoestima con afirmaciones que respalden su valía, sus sentimientos y pensamientos, de esta manera se hará respetar y rechazará las distintas agresiones que pueda encontrarse. Una vez que la persona acepta su ser, acepta a los demás, creando importantes vínculos (Beauregard et al., 2005).

Otro de los aspectos esenciales para desarrollar la autoestima es trabajar la autenticidad. Esta son los conjuntos dinámicos por los que una persona explora, descubre y da significado a su propia naturaleza, es decir, “ser lo que uno es”, dejando atrás el autoengaño y rechazando las corazas y máscaras (Roger, 1961 como se citó en Roca, 2013).

La autenticidad se consigue cuando el individuo reconoce y acepta sus metas, es decir, se autorregula, de esta manera satisfacerá sus necesidades básicas desde la autonomía sin la presión de cumplir expectativas. Algunos componentes importantes son la autoconciencia, es decir, mantenerse en contacto con el “yo”, la congruencia entre valores y conductas y la orientación interpersonal hacia la honestidad y sinceridad (Roca, 2013).

Se pueden encontrar varias investigaciones como la de Siguenza et al. (2019) sobre el desarrollo de la autoestima en adolescentes. Esta se llevó a cabo con 308 adolescentes de entre 15 y 19 años con la escala Morris Rosenberg. Con dichos resultados se creó una base de datos con el programa software IBM SPSS Statistics versión 20 y se obtuvieron datos tales como que mayor nivel de autoestima se encuentra en la etapa de los 17 años de edad, volviendo a bajar en los 18. Como conclusión se obtuvo que deben realizarse esfuerzos para impartir medidas que contribuyan a desarrollar, en los adolescentes, una mejor percepción de sí mismos como una herramienta para un desarrollo emocional más saludable durante su transición a la edad adulta.

5.3 La danza

Los inicios de la danza son inciertos y no se puede encontrar una fundamentación teórica precisa. Ésta se basa en la búsqueda de belleza y la necesidad de la expansión de la fuerza física a través del movimiento, es algo que escapa de lo rutinario y ayuda a la expresión y manifestación propia (Markessinis, 1995).

Los niños, una vez consiguen el equilibrio, lo primero que realizan son danzas. Si echamos la vista atrás, todas las canciones y juegos infantiles de la primera infancia son poseedoras de danzas o principios de ritmos. Esto nos deja ver cómo es algo innato del ser humano casi desde que este llega al mundo. Esto responde a un deseo de expresarse de esa manera, sus movimientos son producto de un impulso (Dallal, 2020).

Si nos remontamos aún más al pasado, hasta la prehistoria, hay varias evidencias en forma de pinturas en cuevas como la Cueva de la Vieja, Albacete y las cuevas de Cogull, Lérida, que presentan diversas estampas tanto de hombres y mujeres bailando en los diferentes rituales principales. Antiguamente, dichas danzas ocurrían siempre de manera colectiva ya que el ritmo se extendía por todos los presentes. Se pueden encontrar varias danzas principales como “la danza de la guerra”, “la danza de la muerte y la resurrección” o “la danza de la lluvia” (Markessinis, 1995).

Según autores como Stephane Mallarmé, Théophile Gautier y Paul Valéry (como se citó en Markessinis, 1995), obtenemos definiciones tales como que la danza es un armonioso deslizarse que está subordinado a la música y al éxtasis; la danza es el ritmo mudo, es la música visible y la danza es la metamorfosis en acción.

Siguiendo en esta línea, la danza es la posibilidad de los seres humanos para expresar sus sentimientos y emociones a través del movimiento (Lindo de Salas, 2010). En este sentido, se encuentran artículos como el de Markessinis (1995) y el de Dallal (2020) que respaldan que la danza “es la madre de las artes” ya que es algo que ha perdurado tanto en el espacio como en el tiempo. En otras palabras, la danza se basa en mover el cuerpo sin olvidar dominar el espacio y la relación con este, llenando de significación el acto que los movimientos muestran. Es por ello que esta incluye en sí diversos elementos como el mismo cuerpo humano, el espacio, el movimiento y el impulso de este, el tiempo o la relación luz-oscuridad (Dallal, 2020).

No se debe olvidar el término expresión corporal a la hora de hablar de la danza. Esto es el desarrollo de la capacidad física y del ritmo propio, ayuda a descargar energías y a expresarse a través del movimiento. Se descubre, se conocen y se emplean diferentes habilidades a través de este (Stokoe, 2021). A través de la expresión corporal se educa en sensibilidad, permite el autoconocimiento, la desinhibición, el desarrollo de la autoimagen y el conocimiento de grupo, entre otras cosas. El cuerpo, a través del movimiento, se hace presente, se comunica con él mismo y con el resto a través de códigos corporales como la postura, los gestos, la forma de moverse... (Aldrey-Bernate y Alfaro-Urtatiz, 2021).

Dentro de la danza podemos encontrar diferentes tipos dependiendo del autor, según Dallal (2020), se pueden encontrar diferentes géneros dancísticos como: Danzas autóctonas, Danzas populares, Danzas folclóricas, Danzas populares urbanas, Danza clásica, Danza moderna y Danza contemporánea.

El presente trabajo incluirá los tipos de danzas clasificados por Lindo de Salas (2010) en base a su técnica y momento histórico:

- La Danza Clásica. Su base se encuentra en técnicas codificadas compuestas de movimientos estilizados y precisos. Destaca por su elegancia, armonía y control corporal. Este tipo de danza requiere disciplina y un entrenamiento riguroso ya que la técnica es muy compleja. Se encuentra aquí la base de otras danzas escénicas.
- La Danza Moderna. Sus inicios son la oposición a la rigidez de la danza clásica. Destaca por la libertad del movimiento y su expresión a nivel individual. Sus coreografías están formadas por el peso del cuerpo y la relación de este con el suelo. Busca nuevas formas de comunicación a través del movimiento de esta danza.
- La Danza Contemporánea. Posee su base en la danza moderna pero introduciendo diversas disciplinas. Explora la creatividad corporal y su expresión incorporando diferentes técnicas. Destacan por su improvisación y fluidez. Explora de lo emocional y rompe con las diferentes estructuras convencionales.
- La Danza Popular. Se caracteriza por representar las diferentes tradiciones de una comunidad. A través de los distintos movimientos de la danza se muestra la identidad y la historia de ese pueblo. Con el paso del tiempo va experimentando cambios ya que se adapta a las generaciones venideras. Se bailan principalmente en celebraciones y eventos sociales.

La danza posee muchos beneficios en distintos niveles de su vida para quienes la practican. Entre ellos podemos encontrar los siguientes, según Romero-Ramos et al. (2022):

- Nivel social: Es una herramienta de comunicación muy poderosa, estrecha lazos entre quienes la practican y a su vez, les permite intercambiar emociones e ideas a través del movimiento, tanto entre ellos como con los espectadores.
- Nivel físico: Mantiene en quienes la practican un estilo de vida activo y ayuda con el desarrollo de su motricidad. Promueve una vida más sana y reduce problemas como la diabetes o el colesterol. Practicar la danza en la niñez y adolescencia ayuda a una vida más prometedora en el futuro.
- Nivel mental: La danza aporta muchos beneficios en lo referido a la salud mental, aportando mejoras en ámbitos como las emociones, las habilidades afectivas y de comunicación, el compromiso escolar y la calidad del sueño.

En relación a este último aspecto, la danza mejora el estado de ánimo, reduce las sensaciones de estrés, disminuye la sintomatología depresiva ya que aumenta la segregación de dopamina y serotonina en el cuerpo. De igual manera, ayuda a afrontar situaciones complejas y aumenta la autoestima a quienes la practica, dotándolos de un mayor autoconcepto que a las personas que no se relacionan con la danza (Roca-Amat y García-Alandete, 2024).

5.4 La danza como herramienta para el trabajo de la autoestima

Según Vicente et al., 2010 (como se citó en Vergar-Vilchez et al.2021):

La danza es una herramienta para aumentar la autoestima. Ella ayuda a desarrollar tres grandes áreas: la social, pues permite generar lazos y relaciones interpersonales; la motriz, contribuye a las tareas motrices cotidianas y la cognitiva, aporta herramientas que estimulan la actividad mental en los movimientos ejecutados corporalmente. (p. 387)

En este sentido, la danza integra aspectos psicológicos, físicos y emocionales. Al obtener una imagen propia de uno mismo a través de ella, se afianza la autoestima propia y otros aspectos como la motivación (Requena, 2015). Además, según Fructuoso-Aleman y Gómez-Serrano (2001), “la danza es un elemento valioso para todo proceso de formación del ser humano, destinado a conseguir personas seguras, con posibilidades de actuar en el mundo y responsables en su relación con los demás”. (p. 387)

Se llega a considerar la danza como un enfoque multidimensional ya que integra la conciencia corporal, la expresión creativa y el uso psicoterapéutico del movimiento para promover como bien ya se ha comentado, la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo, mejorando así su salud y bienestar. Por ello mismo, hoy en día existen variedad de terapias que van acompañadas de la danza como la Terapia de Movimiento y Danza (Roca-Amat y García-Arandete, 2024).

A través de la danza, se enriquecen los medios de comunicación, se estructura la personalidad propia y se potencia el desarrollo social, creando lazos entre compañeros y fortaleciendo así las relaciones humanas. Esto evidencia las mejoras de capacidades tanto motoras como creativas, ayudando a expresar su verdadera identidad y a reforzar su autoestima (Rueda-Villén y López-Aragón, 2013).

Además, la danza ayuda a conectar el cuerpo con la mente y el alma, permitiendo trasladar este bienestar hacia los demás. Esta experiencia de aprender a bailar genera sentimientos positivos que permiten aumentar la autoconfianza (Vergar-Vilchez et al., 2021). En este sentido, al aprender nuevos bailes, aporta sentimientos positivos que aumentan la confianza propia, de igual manera, la persona siente que al poder aprender, es capaz de superar diferentes desafíos. Esto hace que su seguridad aumente y esto se refleja directamente en su autoestima.

Por ello, según Requena-Pérez et al. (2015), se destaca la conveniencia de un planteamiento pedagógico de la danza que integre componentes cognitivos, motrices y emocionales para lograr un óptimo rendimiento. Por otro lado, al tratar estos temas, es esencial no dejar de lado un diagnóstico que permita detectar cualquier problema nivel de autoestima y autoconcepto para abordar en busca de una rápida solución. (p. 37)

Se pueden encontrar diversos estudios que respaldan la idea de que la danza es un factor clave para el desarrollo de la autoestima. Todos ellos se basaron en la realización de clases de baile de aproximadamente una hora durante varios meses, con una frecuencia de dos o incluso incluso tres clases por semana. Algunos de estos, según Vergar-Vilchez et al. (2021), son los siguientes:

En primer lugar encontramos el Estudio de Rokka, Kouli, Bebetos, Goulmaris y Mavridis (2019). Para este estudio se empleó una muestra de 160 alumnos. Se utilizó el Inventario de Motivación Intrínseca (IMI) de McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Los resultados

mostraron una correlación positiva con la motivación intrínseca al igual que una mejora motivacional de los participantes.

En segundo lugar, el estudio de Filippou, Rokka, Pitsi, Gargalianos, Bebetos y Filippou (2018) contó con una muestra de 260 estudiantes. Se aplicó el cuestionario de Ansiedad 2 de Duda & Nicholls (1992). Los resultados evidenciaron que los niveles de satisfacción y autoconfianza mejoran significativamente y, en consecuencia, los niveles de ansiedad somática y cognitiva disminuyeron.

Por otro lado, se encuentra el Estudio de Duberg, Hagberg, Sunvisson, y Möller (2013). En dicho estudio hubo un total de 112 participantes y se llevó a cabo a través de cuestionarios de línea base. Se observó un incremento en la salud autoevaluada, y cabe destacar que esta mejora se mantuvo una vez finalizada la intervención.

Asimismo, encontramos el estudio de Jago, Edwards, Sebire, Tomkinson, Bird, Banfield y Blair (2015) con una muestra de 571 niñas. Se utilizó un formulario EQ-5D-Y. Como resultado se observó un aumento significativo de la autoestima del grupo.

Finalmente, se presenta la investigación de Wagener, Fedele, Mignogna, Hester y Gillaspie (2012), la cual contó con una muestra de 40 adolescentes. Se empleó BASC-2, (Behavior Assessment System for Children, Second Edition). Se obtuvo una mejora de la autoestima y de las relaciones interpersonales de los participantes.

6- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1 Justificación

La intervención nace de la necesidad de mejorar la autoestima de los adolescentes en esa etapa tan crucial. Esto se lleva a cabo a través de una innovadora metodología que incluye expresión corporal a través de la danza. Ambas son eficaces herramientas que fortalecen la autoestima y mejora el bienestar emocional, dicha afirmación se encuentra respaldada por varios estudios ya expuesto anteriormente.

La intervención se lleva a cabo en un entorno comunitario y tiene un carácter totalmente voluntario. En dicho lugar los adolescentes encontrarán un entorno seguro y de confianza donde poder ser creativos. Se quiere lograr que el adolescente conecte con sus emociones a

través de la danza en las diferentes sesiones y actividades planteadas, fortaleciendo a su vez su imagen corporal y sus habilidades sociales, factores importantes para la mejora de la autoestima.

En dicha propuesta también se incluyen diferentes estilos de danza (clásica, moderna, popular y contemporánea) de manera que los adolescentes también aprendan sobre esta cultura pero siempre unido a un enfoque psicopedagógico. Se centra en la exploración del individuo, el reconocimiento de sus propios méritos y la construcción o fortalecimiento de una identidad positiva.

6.2 Objetivos de la propuesta de intervención

6.2.1 Objetivo general

Mejorar y fortalecer la autoestima de los adolescentes con la ayuda de un proyecto de intervención psicopedagógica a través de la danza.

6.2.2 Objetivos específicos:

- Trabajar la expresión emocional a través del movimiento corporal.
- Fomentar la confianza grupal e individual a través de la danza.
- Desarrollar habilidades sociales que fortalezcan la autoestima y el sentimiento de pertenencia mediante la aceptación personal y la creación de vínculos positivos.
- Concienciar de las diferentes emociones y la conciencia corporal.
- Fomentar la autopercepción positiva con ejercicios de reconocimiento corporal.
- Evaluar la intervención en la autoestima a través de reflexiones de los participantes.

6.3 Metodología

La propuesta se llevará a cabo a través de una metodología activa y participativa. Esta combina tanto técnicas de danza como herramientas psicopedagógicas para la mejora del bienestar emocional y fortalecimiento de la autoestima. Se trabajará la autoexploración de emociones a través del movimiento, trabajando de igual manera la conciencia corporal. Se tendrá en cuenta el desarrollo de habilidades sociales de los participantes creando un ambiente seguro y de confianza y la aceptación y confianza en uno mismo.

Al final de cada sesión se realiza un momento de asamblea y reflexión. Es de vital importancia crear un espacio de confianza y conexión donde ellos mismos puedan tener un

momento de introspección de cómo se han sentido y verbalizar con el grupo. El hecho de escuchar que el resto se ha podido sentir igual que ellos, crea una conexión de grupo y la persona se siente menos sola y más acompañada en esos momentos, los cuales pueden ser complicados.

La profesional poseerá un cuaderno de campo (anexo 2) donde irá apuntando todas las reflexiones que se vayan realizando sobre las sesiones, sobre todo las asambleas de los momentos finales de cada una de ellas, aquí se registran los diferentes pensamientos, cambios y reacciones que vayan surgiendo en el grupo.

Cada uno de los asistentes tendrá un diario emocional (anexo 3), en este irán recogiendo al final de las sesiones todas las reflexiones, sentimientos, pensamientos... que han ido experimentando a lo largo de la jornada, de igual manera son libres de apuntar cualquier sugerencia o mejora.

Al final de la intervención, las reflexiones de los diarios emocionales y del diario de campo de la psicopedagoga se recogerán en un portfolio de proceso (anexo 4) de manera ordenada para facilitar el trato de los datos y el posterior análisis. De esta manera todo quedará clasificado por sesiones y se podrán incluir todo de manera anónima para no peligrar los datos y la información de los sujetos.

En cuanto a las técnicas de danza, estas serán simples ya que los asistentes no poseen formación en dicho ámbito. En cada sesión se introducirán pequeñas pinceladas de diferentes danzas y para ello, se les darán las pautas y guías necesarias sobre la danza que se trabaje. Podemos encontrar danzas y movimientos libres e improvisados, momentos de danza guiada por imitación y momentos donde se trabaja una danza más concreta. Para estos momentos, se dará una breve instrucción con consejos para principiantes y movimientos básicos que la caracterizan. En concreto se trabajarán las danzas populares, danza moderna, danza contemporánea y danza clásica.

6.4 Evaluación

En primera instancia, antes de comenzar las diferentes sesiones será necesario que cada usuario complete una autorización (anexo 11) para compartir sus datos. En esta se les explicará que van a ser expuestos a un estudio y que sus resultados serán compartidos, siempre de manera anónima y preservando su intimidad.

La evaluación tendrá lugar en diferentes momentos, se realizará tanto al inicio, durante la intervención y al finalizar esta:

-Evaluación inicial: se basa en un protocolo de evaluación sobre la autoestima (anexo 5). Esto será de gran ayuda para poder contrastar los resultados al final de las diferentes sesiones. Para ello, se incluirán los siguientes materiales:

- Rosenberg Self-Esteem Scale. Según Rosenberg (1965), esta escala es una de las más usadas. Se compone de hasta 10 ítems, 5 de ellos narrados de forma negativa. Las respuestas se encuentran en formato “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. Emplea un método corto, directo y muy útil para medir la autoestima de manera global. Es la medida estándar de autoestima en las investigaciones psicológicas.
- Escala de Habilidades Sociales de Goldstein. Dicha escala consta de hasta 50 ítems, basados en medir seis tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. En dicho trabajo sólo se incluirán 16 ítems ya que no se necesita profundizar en mayor medida en dicho tema. Esta escala se basa en la conducta individual de los sujetos frente a diferentes escalas. Las respuestas van desde “nunca” hasta “siempre”. Pueden realizarse tanto de manera grupal como de forma individual (Goldstein, 1978)
- Inventario de Autoestima de Coopersmith. Dicha escala mide a la persona en diferentes áreas: Sí mismo general, social y familiar. Con la realización de esta se puede obtener desde un nivel de autoestima bajo hasta un nivel de autoestima alto, pasando por los niveles de autoestima medio bajo y medio alto. Su fundamentación se centra en medir la significación de la persona, la competencia, la virtud y el poder. Esta consta de 25 ítems en los cuales los sujetos poseen dos opciones de respuesta “igual a mí” o “distinto a mí” (Coopersmith, 1987).

Con todo esto se pretende conseguir observar aspectos como el cambio de la percepción de sí mismos, si han fortalecido su confianza y expresión, tanto emocional como corporal. De igual manera se verá si han creado conexiones y habilidades grupales, ayudando a su autoestima social entre otros.

-Evaluación del proceso: durante las sesiones se irá manteniendo una evaluación constante. Esta se va a basar en las diferentes reflexiones en un cuaderno diario (anexo 3) que ellos mismos van a ir escribiendo después de cada sesión. De igual manera, la psicopedagoga irá registrando las reflexiones orales en el cuaderno de campo (anexo 4) que vayan surgiendo en las diferentes asambleas.

De igual manera, durante las sesiones se mantendrá una observación sistemática, esta es una técnica clave para poder valorar las actitudes e interacciones del grupo, comprobando así su evolución. Esta será estructurada con diferentes ítems a observar, los cuales se recogen en una tabla de observación sistemática (anexo 1) de elaboración propia.

-Evaluación final: esta consta de dos partes. Una de ellas es la reflexión personal escrita en el diario emocional (anexo 3) de cada participante de manera libre. Por otro lado, los sujetos realizarán de nuevo el mismo protocolo de evaluación sobre la autoestima (anexo 5), de esta manera se podrá contrastar los diferentes resultados.

6.5 Contexto

La propuesta está diseñada para llevarse a cabo en cualquier ámbito no formal con adolescentes, independientemente de su posición socioeconómica. Concretamente, esta se llevará a cabo en Cruz Roja, en la ciudad de Valladolid. Esta es una organización humanitaria internacional que trabaja, a través de voluntarios y trabajadores, con colectivos vulnerables. En este caso, se realizará en el centro de Cruz Roja, Valladolid C. Pólvara, 6, 47005. Esta asociación atiende diferentes ámbitos como el empleo, la formación, la intervención social, salud y jóvenes, por lo que es el lugar idóneo donde llevarlo a cabo. En dicha sede se realizan diferentes actividades enfocadas a menores de 30 años para ayudarles en su formación. Dicho lugar también realiza otras labores como la acogida y acompañamiento social, todo esto con la ayuda tanto de profesionales como de voluntarios.

6.6 Muestra

La muestra será de 10 adolescentes de entre 16 y 17 años. Los asistentes son tanto chicas como chicos indistintamente. Ninguno de los diferentes adolescentes presenta ningún tipo de necesidad especial. El proyecto se llevará a cabo conjuntamente, es decir, formando un solo grupo. Los asistentes pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y todos ellos se encuentran ya asistiendo a cruz roja, cada uno por sus motivos personales.

6.7 Temporalización

La duración de la intervención será de un total de dos meses, exactamente seis semanas. Se llevarán a cabo dos sesiones por semana. La duración de las diferentes sesiones será de 90 minutos a excepción de la última, el tiempo de esta podrá alargarse en función de lo que se necesite para rellenar las encuestas. Las sesiones se realizan en horario de tarde comenzando a las 16:00 ya que el centro escogido cierra sus puertas a las 18:00.

Tabla 1

Organización de sesiones.

Semana 1	Sesión 1: “Iniciamos”	Sesión 2: “Cuerpos libres”
Semana 2	Sesión 3: “Mi cuerpo habla”	Sesión 4: “Respiramos”
Semana 3	Sesión 5: “Me conozco”	Sesión 6: “Soy contigo”
Semana 4	Sesión 7: “Soy conmigo”	Sesión 8: “Me emociono”
Semana 5	Sesión 9: “Sígueme”	Sesión 10: “Me toca”
Semana 6	Sesión 11: “Ensayamos”	Sesión 12: “Experiencia”

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2

Sesiones desglosadas.

Semana 1	Sesión 1: “Iniciamos”	Sesión 2: “Cuerpos libres”
	Objetivo: Explorar y conocer la autoestima.	Objetivo: Explorar y expresar emociones mediante el movimiento corporal.
	Danza: sin especificar	Danza: sin especificar
Semana 2	Sesión 3: “Mi cuerpo habla”	Sesión 4: “Respiramos”
	Objetivo: Expresar mediante el movimiento corporal	Objetivo: Favorecer la conciencia corporal y la autorregulación

		emocional a través de la respiración y relajación
	Danza: sin especificar	Danza: sin especificar
Semana 3	Sesión 5: “Me conozco”	Sesión 6: “Soy conmigo”
	Objetivo: Fomentar la autopercepción positiva con ejercicios de reconocimiento corporal	Objetivo: Fomentar la confianza individual través de la danza
	Danza: danzas populares	Danza: danza moderna
Semana 4	Sesión 7: “Soy contigo”	Sesión 8: “Me emociono”
	Objetivo: Fomentar la confianza grupal a través de la danza	Objetivo: Concienciar de las diferentes emociones y la conciencia corporal
	Danza: danza contemporanea	Danza: danza clásica
Semana 5	Sesión 9: “Sígueme”	Sesión 10: “Me toca”
	Objetivo: Desarrollar la confianza, la escucha activa y la expresión a través del movimiento.	Objetivo: Crear una danza que exprese una historia sobre la autoestima
	Danza: sin especificar	Danza: a escoger
Semana 6	Sesión 11: “Ensayamos”	Sesión 12: “Experiencia”
	Objetivo: Ensayar la danza creada sobre la autoestima	Objetivo: Transmitir a través de la danza una historia, fomentando la comprensión emocional del grupo y el diálogo reflexivo tras la actuación.
	Danza: a escoger	Danza: a escoger

Fuente: elaboración propia.

6.8 Contenido de las sesiones

La intervención consta de diez sesiones repartidas equitativamente en seis semanas. Cada semana se llevarán a cabo dos sesiones de 90 minutos con una estructura similar. Una actividad inicial para adentrarse en el tema a trabajar, una actividad principal de desarrollo de la sesión y un momento final que se dedicará exclusivamente a la reflexión de lo trabajado en la sesión, esto también servirá a modo de evaluación.

Semana 1

Tabla 3

Sesión 1

“Iniciamos”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Explorar y conocer la autoestima.
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Encuesta general de autoestima (anexo 5). - Pizarra. - Rotulador. - Diario emocional (anexo 3). - Cuaderno de campo (anexo 2).

	- Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para comenzar la sesión, se les entregará un protocolo de evaluación de autoestima acerca de la autoestima que deben rellenar. Esto se realiza de manera individual y privada. Una vez realizado, se procederá a realizar una explicación acerca de los aspectos básicos sobre la autoestima, qué es, cómo se forma, qué influye... Esto se lleva a cabo a modo de introducción de la sesión, para poder ir familiarizándose y conociendo el tema y entendiendo el por qué se va a trabajar todo esto.
Momento desarrollo	De igual manera, como se trabajarán las emociones en futuras sesiones, se hablará también de dicho tema. En un primer lugar la psicopedagoga realizará una breve explicación introductoria y posteriormente, cada asistente podrá intervenir libremente. Se intentará crear un clima de confianza y seguridad para que estos puedan expresarse sin barreras. Durante esta charla, cada individuo apuntará en la pizarra de la sala los sentimientos que creen que pertenecen a una buena autoestima y viceversa, todo esto irá guiado por la psicopedagoga. Como resultado, se encontrará una pizarra con las palabras clave a modo de resumen de todo lo trabajado acerca de la autoestima.

Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión. Contarán y expresarán cómo se han sentido, cómo han percibido esto, qué significan esos sentimientos y cómo les afectan en su autoestima. Posteriormente y de manera voluntaria, los asistentes podrán compartir con el resto lo que han escrito, en esta pequeña asamblea podrán comparar experiencias y descubrir cómo el resto experimenta y siente estas mismas emociones.
----------------------	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4

Sesión 2

“Cuerpos libres”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Reconocer y expresar emociones mediante el movimiento corporal.
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Pizarra.

	- Diario emocional. - Cuaderno de campo. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para el inicio de la sesión de hoy se procederá a repasar los conceptos básicos de la introducción de la sesión anterior, esto se hará con ayuda de la pizarra y las palabras reunidas anteriormente.
Momento desarrollo	Una vez claros los conceptos básicos, toca experimentarlos. Se llevará a cabo un movimiento libre por la sala al ritmo de una música suave. Una vez que se haya calentado un poco el cuerpo y los alumnos se hayan soltado, la psicopedagoga irá diciendo las diferentes emociones ya trabajadas y cada uno debe expresarlas libremente como las sienta. De esta manera, los asistentes realizan un trabajo de introspección y se cuestionan cómo son estas emociones para ellos y cómo las experimentan. De igual manera, esta actividad conlleva un trabajo de expresión y transmisión al ahora de exteriorizar lo sentido.

Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión. Contarán y expresarán cómo se han sentido, cómo han percibido esto, qué significan esos sentimientos y cómo les afectan en su autoestima. Posteriormente y de manera voluntaria, los asistentes podrán compartir con el resto lo que han escrito, en esta pequeña asamblea podrán comparar experiencias y descubrir cómo el resto experimenta y siente estas mismas emociones.
----------------------	---

Fuente: elaboración propia.

Semana 2

Tabla 5

Sesión 3

“Mi cuerpo habla”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Expresar mediante el movimiento corporal.
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional.

	- Cuaderno de campo.. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Al inicio de la sesión habrá un breve momento de asamblea. Aquí se recordarán los contenidos trabajados el día anterior haciendo énfasis en la autoestima. Después, cada persona tendrá un momento para decir cómo han sido sus días después de haber sido más conscientes y conocedores de la importancia de todo esto. Se les pedirá que cada uno de ellos piense en un momento tanto de alta como de baja autoestima, a elección propia, que haya sido significativo a lo largo de su vida.
Momento desarrollo	Una vez elegido el momento, si es baja autoestima si se sentían tristes o apagados y si es alta autoestima, eufóricos, felices... Se les indicará que vamos a transmitir esto sin palabras, es decir, a través de nuestro propio cuerpo. Este posee muchas más posibilidades de las que se creen y es una gran máquina de expresión, esto se descubrirá a través del juego. Se pondrán varias canciones y poco a poco, comenzando con la psicopedagoga, los

	sujetos comenzarán a unirse en el movimiento cuando se vean preparados. Antes de finalizar, se hará una pequeña dinámica donde, libremente, algunos de ellos podrán representar ese momento frente a sus compañeros y estos intentarán adivinar lo que intenta expresar a través de su cuerpo.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, si han estado agusto, si les ha costado expresarse, si les hubiera gustado que fuera de otra manera... Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6

Sesión 4

“Respiramos”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Favorecer la conciencia corporal y la autorregulación emocional a través de la respiración y relajación.

Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo.. - Bolígrafos. - Guía de respiraciones (anexo 6). - Guía de relajación muscular (anexo 7). ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para comenzar la tercera sesión, se dedicará un breve tiempo de esta para hablar acerca de las respiraciones y como estas son un gran aliado nuestro. Una vez resueltas todas las dudas, dará comienzo la actividad.
Momento desarrollo	En un primer lugar, todos comenzarán sentados libremente por el suelo. La psicopedagoga se posicionará donde todos la vean y

	comenzará a hacer un ejercicio sobre respiraciones (anexo 6) y su control. Primero, realizará respiraciones bruscas y rápidas, con esto los usuarios podrán ver cómo su cuerpo se altera. Por el contrario, luego realizará respiraciones calmadas y controladas, contrastando lo anterior, de manera que todos sean más conscientes de cómo influye. Posteriormente, al ritmo de la música, se realizan diversos movimientos con las respiraciones coordinadas, de esta manera todos podrán ser más conscientes de su cuerpo y de la expresión corporal. De igual manera, se realizará una dinámica de movimientos de relajación muscular (anexo 7), los asistentes se tumbarán y se les indicará que vayan relajando de forma guiada desde los pies hasta la cabeza, de esta manera, cada uno obtenga una mayor conciencia de las partes de su propio cuerpo.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, cómo se sentían con la respiración rápida y con la calmada y si han notado la diferencia entre ambas dos. Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.

Fuente: elaboración propia.

Semana 3

Tabla 7

Sesión 5

“Me conozco”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Fomentar la autopercepción positiva con ejercicios de reconocimiento corporal
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo.. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	

Momento inicial	Al inicio de la sesión habrá un breve momento de asamblea. Aquí se recordarán los contenidos trabajados el día anterior, es decir, las respiraciones. Se les recordará su importancia y se les animará a ponerlo en práctica para la sesión de hoy.
Momento desarrollo	Para la actividad de hoy se comenzará con un breve calentamiento. En este se realizan diferentes movimientos calmados y libres para desatar las tensiones del día a día que tiene el cuerpo. Todo esto se hará con ayuda del control de la respiración y trabajando la conciencia corporal. Una vez finalizada esta pequeña dinámica de relajación muscular, se dará paso a la explicación. Para la actividad de hoy, el protagonista será el movimiento. La actividad de hoy será un baile guiado que ellos tendrán que ir imitando, para ello tendrán que prestar atención a los movimientos y a la respiración. La danza se basará en diferentes tipos de bailes populares como son las jotas y las sevillanas. Al ser una actividad guiada y de imitación, los asistentes no necesitan poseer conocimientos previos, sólo deben prestar atención a imitar los movimientos y a como su cuerpo responde a ellos. Poco a poco, los asistentes se irán soltando y siendo cada vez más conscientes de su propio cuerpo, su movimiento y cómo pueden expresarse a través de él.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, cómo han sentido su cuerpo, si se han sentido relajados, tensos... Después, con estos

	datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
--	--

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8

Sesión 6

“Soy contigo”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Fomentar la confianza grupal a través de la danza
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo.. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión

	personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para esta sesión se busca el trabajo en equipo para fortalecer la pertenencia y la autoestima social. Para ello, comenzaremos con una pequeña dinámica que consistirá en ir imitando los pasos de la psicopedagoga, estos serán de danza moderna. Los asistentes deberán realizar estos pasos por grupos. Cada vez que ella diga un número, deben formar ese grupo mientras bailan, de esta manera se crearán diferentes parejas, tríos, grupos de cinco, etc. De esta manera todos bailarán con todos e irán cogiendo confianza.
Momento desarrollo	Para la actividad principal, los grupos vendrán formados aleatoriamente de la dinámica anterior, el último grupo en el que los asistentes se encuentren al finalizar el baile será su grupo de trabajo. Para esta actividad se les pedirá que recuerden todo lo aprendido en cuanto a la autoestima, la expresión corporal y las respiraciones. Los diferentes grupos deben crear una breve coreografía de danza moderna. La psicopedagoga llevará a cabo una explicación de movimientos básicos y pautas generales acerca de la danza moderna mientras descansan y con eso y el ejemplo de la dinámica anterior, se les animará a crear su propia danza. De esta manera, desarrollarán confianza los unos con los otros y un sentimiento de pertenencia al grupo.

Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, cómo se han sentido, se han sentido bien e integrados, se han sentido incómodos... Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
----------------------	---

Fuente: elaboración propia.

Semana 4

Tabla 9

Sesión 7

“Soy conmigo”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Fomentar la confianza individual a través de la danza
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz - Diario emocional. - Cuaderno de campo..

	- Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para la sesión de hoy se trabajará la expresión individual. Es tan importante la confianza grupal como la confianza en uno mismo. Se repetirá la dinámica de la sesión anterior pero de manera individual. Los asistentes imitarán a la psicopedagoga pero esta vez, con una danza contemporánea.
Momento desarrollo	Para la actividad de hoy, los asistentes deberán crear una danza contemporánea de manera individual, deberán poner en práctica todo lo aprendido y confiar en ellos mismos. Mientras descansan de la dinámica anterior, la psicopedagoga llevará a cabo una explicación de movimientos básicos y pautas generales acerca de la danza contemporánea. Durante toda la sesión esta les irá proporcionando el apoyo y la ayuda que necesites en este trabajo de introspección.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer

	lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado. Para esta sesión se ha tenido que hacer un esfuerzo mayor al trabajar de manera individual por lo que han podido aflorar diferentes emociones. Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
--	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10

Sesión 8

“Me emociono”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Concienciar de las diferentes emociones y la conciencia corporal
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo.. - Bolígrafos. ● Espaciales:

	- Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para la sesión de hoy se trabajará en parejas. Se comenzará con una pequeña dinámica grupal que consta de varios movimientos de calentamiento acordes con la danza clásica.
Momento desarrollo	Para la actividad de hoy, una vez colocados por parejas y mientras descansan, se les introducirá una pequeña explicación acompañada de movimientos básicos y pautas generales acerca de la danza clásica. Se les recordará de igual manera la consciencia corporal, las respiraciones y la expresión de emociones. En parejas, deberán dedicar un breve tiempo a escribir una pequeña historia de superación acerca de la autoestima, a poder ser, basada en hechos reales. Una vez clara la historia, deberán transmitir esta a través de la danza clásica. La psicopedagogía brindará su apoyo y ayuda a lo largo de toda la sesión.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, cómo se han

	sentido, si estaban cómodos para expresarse, si les ha ayudado a sentirse mejor... Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
--	--

Fuente: elaboración propia.

Semana 5

Tabla 11

Sesión 9

“Sígueme”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Desarrollar la confianza, la escucha activa y la expresión a través del movimiento.
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo. - Bolígrafos. - Vendas.

	● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para comenzar la sesión de hoy, se realizará un pequeño calentamiento en grupo para seguir fortaleciendo los vínculos. La psicopedagoga realizará movimientos de danza expresando diferentes emociones y experiencias.
Momento desarrollo	Para la actividad principal, cada grupo tendrá diferentes vendas. Todos los miembros del equipo deben estar con los ojos vendados menos uno, este será el guía del equipo. El miembro que puede ver les irá indicando los movimientos que realiza la psicopedagoga para que ellos puedan seguirlos, al tratarse de movimientos que expresan emociones, cada uno podrá darles su toque personal. La persona guía irá cambiando a medida que avance la actividad de manera que todos pasen por todos los roles. Las personas que se animen también podrán ponerse en el sitio de la psicopedagoga.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, cómo se han

	sentido, si estaban cómodos para expresarse, si estaban inseguros... Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
--	--

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12

Sesión 10

“Me toca”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Crear una danza que exprese una historia sobre la autoestima
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.

Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Para comenzar la sesión de hoy, se realizarán diferentes grupos. Se hará una pequeña asamblea donde se volverá a hablar sobre la autoestima y se compartirán opiniones sobre si creen que las diferentes sesiones les han ayudado a aumentar su autoestima o si por el contrario, se han sentido peor. También se recordarán los diferentes aspectos trabajados. Se procederá a explicar que la sesión de hoy y las dos siguientes irán destinadas a la puesta en práctica de todo lo aprendido. En grupos, tendrán que crear una historia que tenga como base la autoestima, pueden enfocar esta como quieran, describiendo las diferentes emociones que les afectan, puede ser una historia de superación, una experiencia personal...
Momento desarrollo	Por equipos formados por ellos según con quien se hayan sentido más cómodos, se dejará el resto de la clase para que creen su historia. Una vez esté creada y cada grupo sepa lo que quiere contar y transmitir, deberán crear una danza que exprese todo esto. En esta pueden incluir pasos sobre las danzas trabajadas, en el caso de que se quiera incluir alguna pincelada de alguno de estos tipos y no recuerden o sepan cómo, la psicopedagoga les proporcionará ayuda.

Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. En primer lugar, cada uno escribirá una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido y todo aquello que han experimentado, si les ha sido fácil la creación de la danza, si les cuesta expresarse, si hay conexión de grupo... Después, con estos datos, se generará una pequeña asamblea para compartir cómo cada uno ha vivido la experiencia.
----------------------	--

Fuente: elaboración propia.

Semana 6

Tabla 13

Sesión 11

“Ensayamos”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Ensayar la danza creada sobre la autoestima.
Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. ● Espaciales:

	- Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Esta sesión será complementaria de la anterior. Se dedicará exclusivamente a terminar con la creación de la danza de cada grupo y a sus ensayos.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 14

Sesión 12

“Experiencia”	
Temporalización	90 minutos.
Objetivo	Transmitir a través de la danza una historia, fomentando la comprensión emocional del grupo y el diálogo reflexivo tras la actuación.

Recursos	● Humanos: - Psicopedagoga. ● Materiales: - Altavoz. - Diario emocional. - Cuaderno de campo. - Bolígrafos. ● Espaciales: - Sala de baile.
Evaluación	La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática. A su vez, los participantes realizarán una reflexión personal acerca de lo que han aprendido y cómo se han sentido durante la sesión.
Desarrollo de la actividad	
Momento inicial	Se empezará la sesión con una pequeña asamblea de despedida para transmitir agradecimientos, ánimos y motivación para esta última sesión. Se les hará saber que se está orgulloso de todo su trabajo y se agradecerá su esfuerzo, reforzando así su autoestima.
Momento desarrollo	Se procederá a la actuación de la danza creada por cada grupo, el resto de la clase serán los espectadores.

	Después de cada actuación el resto de grupos hablarán sobre lo que han percibido y tras esto, el grupo contará cuál era la historia y lo que querían transmitir.
Momento final	Para finalizar, todos los asistentes se posicionarán formando un círculo, facilitando así el ambiente de comunicación. Cada asistente escribirá una reflexión final algo más larga que el resto de días en su diario emocional, en ella hablarán sobre cómo es ahora su autoestima y confianza en comparación a la primera sesión. También tendrán libertad de expresar todos los cambios que han experimentado. De igual manera, rellenará protocolo de evaluación acerca de la autoestima, esta será el mismo que realizaron el primer día para poder contrastar los resultados. A mayores, realizarán la encuesta de Rosenberg Self-Esteem Scale (anexo 8), la escala de Habilidades Sociales de Goldstein (anexo 9) y por último, el Inventario de Autoestima de Coopersmith (anexo 10).

Fuente: elaboración propia.

7- CONCLUSIÓN

En relación con los objetivos propuestos, se han obtenido las siguientes conclusiones.

- Elaboración de una propuesta de intervención sobre el aumento de la autoestima a través del baile en adolescentes de 16 a 17 años.

La propuesta ha sido centrada en adolescentes de un rango de edad de entre los 16 y los 17 años, concretamente, 30 adolescentes. Se ha escogido este rango de edad ya que la adolescencia es un periodo donde todo se siente más intensamente y donde estos crean su identidad y posee gran importancia reforzar la autoestima. La propuesta ha trabajado a través de diferentes danzas y movimientos el factor autoestima de los sujetos.

En la propuesta se puede comprobar el valor de la danza como herramienta para la intervención tanto del desarrollo personal como emocional de los adolescentes. Se afirma que el movimiento corporal es una vía de expresión y ayuda a favorecer la relación con el resto y sobre todo, con uno mismo. Se busca no solo mejorar la autoestima a nivel personal, sino fomentar la integración y el apoyo entre los adolescentes. Esta intervención se suma a la lista de alternativas educativas innovadoras que se centran en promover el bienestar y a luchar contra la baja autoestima.

- Concienciar sobre la importancia del cuidado de la autoestima.

Desde la primera sesión se han establecido momentos de reflexión y espacios de asamblea donde se habla sobre la autoestima y su importancia, aquí los adolescentes pueden tomar conciencia de sus pensamientos y emociones, trabajando así su autopercepción. El proceso de autoconciencia es esencial para comprender cómo la autoestima influye en el bienestar general. El tomar conciencia de esto abre las puertas hacia una transformación más profunda.

De igual modo, los asistentes aprenden a expresarse libremente en grupo y a dejarse ser apoyados por el resto, esto ayuda a normalizar el autocuidado emocional, abriendo camino a establecer relaciones sanas, empáticas y de cuidado. El autocuidado emocional es importante para un desarrollo de la autoestima saludable, esto tiene un impacto directo tanto en la vida diaria de la persona como en sus relaciones.

Es de gran ayuda compartir y escuchar diferentes experiencias, sintiéndose identificado y acompañado. Un aspecto esencial de esta comunicación es el desarrollo de las habilidades sociales, realizando un trabajo muy importante que afecta a la autoestima social.

- Comprender cómo la danza puede ser una herramienta efectiva para el cuidado de la autoestima.

Se han realizado varias dinámicas y actividades que incluyen tanto danzas, improvisaciones libres y movimientos guiados. Emplear el cuerpo como forma de expresión ayuda a quien lo hace a derribar sus barreras internas y a reconocer su valor. Gracias a esto se toma consciencia corporal, enseñando a crear experiencias positivas a través de ello, generando un crecimiento personal. La propuesta muestra la danza de una manera diferente, no solo como arte y entretenimiento, sino como herramienta psicopedagógica capaz de influir positivamente en el cambio emocional y el crecimiento personal.

- Mejora de la autoimagen de los adolescentes.

Según avanzaban las sesiones, los sujetos van obteniendo una mayor autoimagen y autoestima, ganando una confianza de manera progresiva y favoreciendo poco a poco la valía y percepción de ellos mismos. Con esto se logra una mayor seguridad con su propio cuerpo descubriendo sus posibilidades, una disminución de los juicios negativos sobre este y una mayor apertura emocional. Este proceso facilita la aceptación de sus propias diferencias y la valoración de cada uno de ellos dentro del grupo. Con el avance de las sesiones se va obteniendo una mejora a nivel interpersonal, ganando confianza en el grupo y ayudando a su desarrollo integral como personas. Como resultado, se obtiene una autoestima más sólida, estos resultados pueden ser duraderos e influir positivamente en su vida personal y social.

8- LIMITACIONES DE LA PROPUESTA Y FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Una de las mayores limitaciones de esta propuesta puede llegar a ser la falta de recursos humanos. Se cuenta con un grupo bastante amplio de asistentes, 10 adolescentes y solo se cuenta con una psicopedagoga. Para futuras mejoras del proyecto, podrían incluirse más personas de apoyo o dividir el grupo en varios más pequeños para poder dar a cada uno una atención más individualizada.

Por otro lado, hay que contar con que los adolescentes deben poner de su parte, no es lo mismo que acudan al proyecto porque tengan un interés hacia ello y quieran sacar el máximo provecho o que acudan porque es una actividad que les obligan a realizar. Esta actividad debe nacer de ellos y tener ganas de descubrirse a ellos mismos, el que sea una actividad voluntaria es un punto a favor para este aspecto..

Para lograr cumplir todos los objetivos con creces y seguir obteniendo los beneficios de la danza, sería interesante que el proyecto se realizará de manera extendida en el tiempo, llegando a ocupar un año si esto fuera preciso. De esta manera todos se benefician al máximo de los beneficios de la danza.

Como futuras líneas de actuación se propone presentar el proyecto a los ayuntamientos de las ciudades y que estos sean aprobados, de esta manera podrán implementarse en la mayor cantidad de centros y aumentar las sesiones de manera que todos los adolescentes puedan

beneficiarse de ellos ya prender la verdadera importancia de trabajar en la autoestima de uno mismo.

9- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amat, A. R., & Alandete, J. G. (2024). Impacto de la danza en el bienestar emocional: Una revisión sistemática. *Escritos de psicología*, 17(1), 19-30.
- Andrey Bernate, J., & Alfaro Urtatiz, M. E. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *EduSol*, 21(76), 58-70.
- Aranda Soplas, P. (2016). Aplicación de un programa de danzas folklóricas para mejorar el nivel de autoestima en los alumnos del primer grado de educación secundaria de la IE 88298" Luis Alberto Sánchez" Nuevo Chimbote-2014.
- Beauregard, L. A., Bouffard, R., & Duclos, G. (2005). *Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor* (Vol. 6). Narcea Ediciones.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. *Los seis pilares de la autoestima. guiapromocionmujeres*, 1-27.
- Competencias generales, 2025. Universidad de Valladolid. https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.02.mastersoficiales/2.02.01.ofertaeducativa/_documentos/COMPETENCIAS-PSICOPEDAGOGIA.pdf
- Coopersmith, S. (1987). Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith,(SEI) Versión adultos.
- Crocker, J., Luhtanen, RK, Cooper, ML y Bouvrette, A. (2003). Contingencias de la autoestima en estudiantes universitarios: teoría y medición. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (5), 894–908.
- Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza*. UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.
- Flores, B. I. M., & Hernández, R. L. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y salud*, 18(1), 117-122.
- Fructuoso Alemán, C., & Gómez Serrano, C. (2001). La dansa com a element educatiu en l'adolescent. *Apunts. Educació física i esports*.
- Giraldo, K. P., & Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.

- Goldstein, A. R. N. O. L. D. (1978). Escala de evaluación de habilidades sociales. *Syracuse University, 10*.
- González-Arratia, N. I., Medina, J. L. V., & García, J. M. S. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, 10*(2).
- Lindo de las Salas, M. P. (2010). La Danza, conceptos y reflexiones.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de la danza desde sus orígenes*. LIB deportivas Esteban Sanz.
- Martínez-Antón, M., Buelga, S., y Cava, M.J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología, (38)*,293-303.
- Martínez, O. (2010). La autoestima. *Recuperado de: <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>*.
- Pérez, N. S. R. (2022). Autoconocimiento, autorreflexión e introspección: matriz DOFA personal y académica. *El desafío de la Transformación Cualitativa en la Educación Universitaria: Plan Especial Todo más Tesis, 45*.
- Requena Pérez, C. M., Martín Cuadrado, A. M., & Lago Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte, 24*(1), 0037-44.
- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología, 17*(1), 9-20.
- Roca, E. (2013). Autoestima sana. *Una visión actual, basada en la investigación, 285-289*.
- ROMERO-RAMOS, N., Lobach, Y., ROMERO-RAMOS, Ó., González, A., del Carmen Losada, M., & Buitrago, R. (2022). Beneficios de la danza en el contexto educativo: una revisión sistemática entre los años 2012-2021. *Latitude, 2*(16), 7-16.
- Rodríguez-Garcés, C. R., Gallegos Fuentes, M., & Padilla Fuentes, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista reflexiones, 100*(1), 19-37.

- Rodríguez-Naranjo, M. C., & Caño-González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención.
- Rojas, Q., & Milagros, V. (2007). La autoestima.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rueda Villén, B., & López Aragón, C. L. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: Nuevas Perspectivas de Edu*
- SIGUENZA, W. G., QUEZADA, E., & REYES, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista espacios*, 40(15).
- Stokoe, P. (2024). *La expresión corporal y el niño*. Melos., P. (2024). *La expresión corporal y el niño*. Melos.
- Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, 3(5), 1-9.
- Undurraga, C. y Avendaño, C. (1998). Dimensión psicológica de la pobreza. *Psyke*, 6 (1), 57-63.
- Vergara Vilchez, N., Fuentes Sandoval, A., Gonzales Chacana, H., Cadagan Fuentes, C., Morales Yáñez, S., Poblete Galves, C., & Poblete Aro, C. E. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión.

10- ANEXOS

Anexo 1: Tabla de observación sistemática.

Tabla de Observación Sistemática

Nombre del observador:

Sesión n.º:

Fecha:

Ítem a observar	Descripción del comportamiento esperado	Escala de valoración*	Observaciones
1. Participación	El alumno/a participa de forma voluntaria/comprometida.	1-5	
2. Expresión emocional	Muestra capacidad para identificar y expresar sus emociones (cuerpo/lenguaje).	1-5	
3. Relación con los demás	Se relaciona positivamente con sus compañeros (respeto/colaboración).	1-5	
4. Conciencia corporal	Se muestra consciente de su cuerpo en el espacio (adapta su movimiento).	1-5	
5. Seguridad/ autoconfianza	Realiza las actividades con seguridad y confianza personal.	1-5	
6. Aceptación del grupo	Se integra en el grupo (pertenencia/vínculos afectivos).	1-5	
7. Capacidad de reflexión	Reflexiona de forma honesta y profunda sobre la experiencia.	1-5	

* Escala de valoración:

1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre

Anexo 2: Cuaderno de campo.

CUADERNO DE CAMPO – Estudio Psicopedagógico con Adolescentes

Psicopedagoga: _____
 Fecha de la sesión: _____
 Lugar: _____
 Adolescentes participantes: _____
Objetivo de las Sesiones: _____
Adolescente 1: (Nombre o código)
 Edad: _____
 Reflexión: _____
 Observaciones de a psicopedagoga: _____

Adolescente 2: (Nombre o código)
 Edad: _____
 Reflexión: _____
 Observaciones de a psicopedagoga: _____

Reflexiones Generales de la Psicopedagoga:
 • Proceso de cada adolescente: _____

 • Áreas de intervención futura: _____

Notas Adicionales:
 • Posibles acciones o recomendaciones para mejorar el proceso: _____

 • Observaciones sobre el grupo o dinámica grupal (si aplica): _____

Anexo 3: Diario emocional.

DIARIO
emocional

Realizado por...

Fecha:

REFLEXIÓN

APRENDIZAJES

SENTIMIENTOS

APLICACIONES

Anexo 4: Portfolio de progreso..

PORTFOLIO
progreso

"Mejorar la autoestima en adolescentes a través de la danza"

día 1

sujeto1

sujeto2

día 2

sujeto1

sujeto2

día 3

sujeto1

sujeto2

día 4

sujeto1

sujeto2

Anexo 5: Protocolo de evaluación de autoestima.

Escala de autoestima de Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Escala de habilidades sociales

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre: Edad:
Año de estudio: Centro Educativo:

INSTRUCCIONES

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describe como usted se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son válidas. Encierra en un círculo la respuesta que más crea conveniente.

Marque 1 si su respuesta es NUNCA. Marque 3 si su respuesta es ALGUNA VEZ.
Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES. Marque 4 si su respuesta es A MENUDO.
Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE.

Responda rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas.

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes					

Inventario de autoestima de Coopersmith

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH (SEI)

INSTRUCCIONES

Responde a cada oración escribiendo una X en la opción que corresponda a como se siente usualmente.

No hay respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas. Lo que interesa es solamente conocer que es lo que habitualmente sientes o piensas.

	Igual a mí	Distinto a mí
1. Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público		
3. Si pudiera, cambiaría muchas cosas de mí		
4. Puedo tomar una decisión fácilmente		
5. Soy una persona simpática		
6. En mi casa me enoja fácilmente		
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy popular entre las personas de mi edad		
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos		
10. Me doy por vencida/o muy fácilmente		
11. Mi familia espera demasiado de mí		
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13. Mi vida es muy complicada		
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15. Tengo mala opinión de mí misma/o		
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi estudio/trabajo		
18. Soy menos guapo/bonita que la mayoría de la gente		
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo hago		
20. Mi familia me comprende		
21. Los demás son mejor aceptados que yo		
22. Siento que mi familia me presiona		
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago		
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25. Se puede confiar muy poco en mí		

Anexo 6: Guía de respiraciones.



Anexo 7: Guía de relajación muscular.



Anexo 11: Autorización inicial.

AUTORIZACIÓN INFORMADA PARA LA PARTICIPACIÓN DE MENORES EN UN ESTUDIO PSICOPEDAGÓGICO

Yo, _____, padre/madre/tutor legal de _____ (nombre del menor), identificado/a con DNI/NIE/CI N° _____, autorizo de forma libre, voluntaria e informada la participación de mi hijo/a o representado/a en el estudio psicopedagógico titulado: _____, llevado a cabo por _____ (nombre del profesional o institución responsable). He sido informado/a de manera clara sobre los objetivos, actividades, beneficios y posibles riesgos del estudio, así como del uso que se dará a los datos recabados. Entiendo que toda la información obtenida será utilizada únicamente con fines académicos, científicos o de intervención psicopedagógica, y que se garantizará la confidencialidad, el anonimato y el resguardo ético de los datos personales del menor, de acuerdo con la normativa vigente de protección de datos. Asimismo, autorizo la recopilación y el tratamiento de la información personal del menor, así como la posibilidad de compartirla con otros profesionales o instituciones relacionadas, siempre dentro del marco de este estudio y bajo los principios de confidencialidad y uso responsable. Entiendo que esta autorización puede ser retirada en cualquier momento, sin que ello afecte la participación del menor ni genere consecuencias negativas.

Firma del padre/madre/tutor legal:

Nombre completo: _____

Tipo y N° de documento: _____

Parentesco con el menor: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Firma del profesional responsable del estudio:

Nombre completo: _____

Cargo / Institución: _____

Fecha: ____ / ____ / ____