

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales
y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**BIODANZA Y AUTOCONCIENCIA PRIVADA Y PÚBLICA EN
ADOLESCENTES Y JÓVENES**

Tesis presentada por el bachiller:

**Quiroz Villasante, Daniel
Rolando**

para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Asesor:
**Dra. Vílches Velásquez, Flor
Aleida**

**Arequipa-Perú
2020**

Dictamen Aprobatorio

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 24 de Noviembre del 2020

Dictamen: 001910-C-EPSIC-2020

Visto el borrador de tesis del expediente 001910, presentado por:

2012204121 - QUIROZ VILLASANTE DANIEL ROLANDO

Titulado:

BIODANZA Y AUTOCONCIENCIA PRIVADA Y PÚBLICA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**1653 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA
DICTAMINADOR**



**2505 - LOAYZA MONZON ELEANA GREGORIA
DICTAMINADOR**



Agradecimientos

Primero que nada, quiero agradecer a mis padres por tratar de estar siempre para mí pese al poco tiempo que a veces tenían, por su amor incondicional y por todas sus enseñanzas de vida; por confiar en mí incluso cuando yo mismo dejé de hacerlo y también, porque gracias a ellos me convertí en el hombre que soy, y espero puedan sentirse orgullosos de mí con cada logro que vaya obteniendo tanto en lo profesional y lo personal.

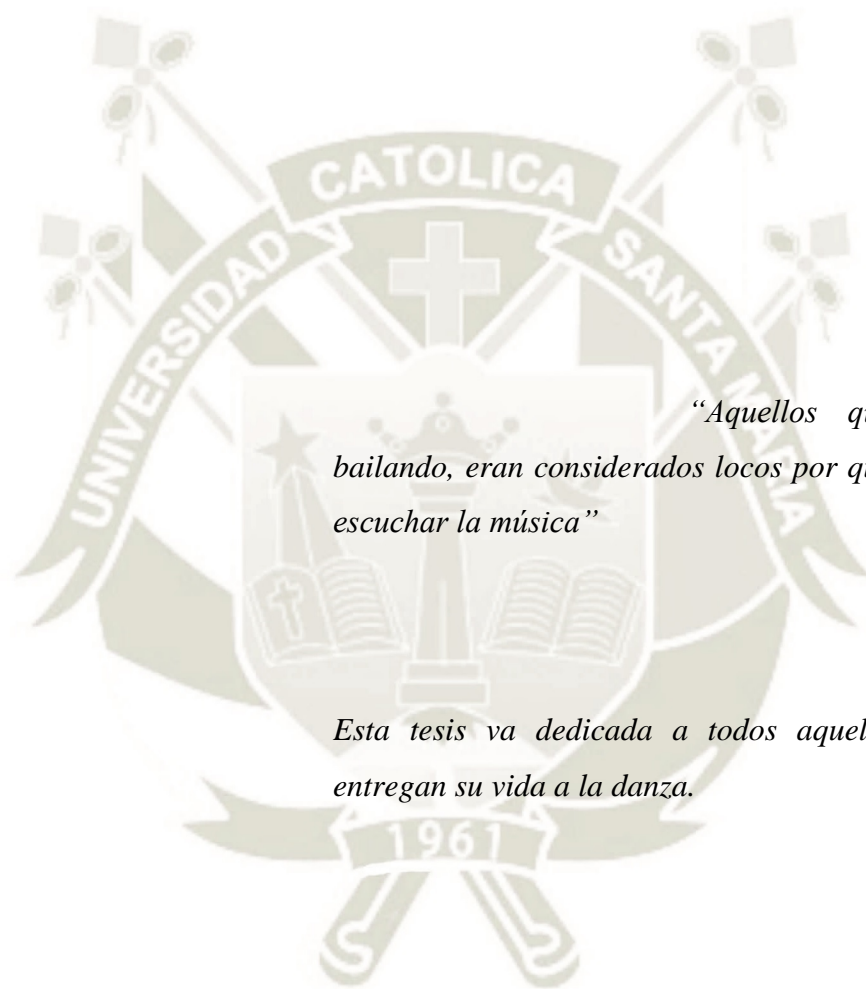
A la Doctora Flor Vilches Velásquez, por confiar en mí y permitir que se haya podido realizar esta investigación.

A todos los participantes, que decidieron voluntariamente brindarme su tiempo y ser parte del presente estudio, cada uno se ganó mi gratitud eterna.

A mi amiga Mady Challco Valeriano, que fue mi guía, apoyo y consejera incondicional durante todos mis años de pregrado.

Y finalmente, un especial agradecimiento a la escuela de Danza Liber Dance Studio, por brindarme muy cordialmente sus ambientes para poder realizar y poner en marcha este proyecto.

Dedicatoria



*“Aquellos que eran vistos
bailando, eran considerados locos por quienes no podían
escuchar la música”*

F. W. Nietzsche

*Esta tesis va dedicada a todos aquellos jóvenes que
entregan su vida a la danza.*

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue comprobar si adolescentes y jóvenes que participen en un programa de biodanza mejoraría su autoconciencia privada y pública. Los participantes fueron adolescentes y jóvenes de 18 a 28 años, 8 mujeres y 5 varones con educación secundaria, técnica o superior. Les fue aplicada la escala de Autoconciencia Privada y Pública, antes y después de participar en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay”. Se encontró que los participantes solo mejoraron en autoconciencia privada, pero no en autoconciencia pública. También se halló que solo los adolescentes y jóvenes participantes varones mejoraron en autoconciencia privada, según las diferentes edades en que fueron agrupados; todos sus niveles educativos, los que trabajaban, trabajaban y estudiaban al mismo tiempo y los que se encontraban un año o más de estar practicando danza.

Palabras Claves:

Autoconciencia, privada, pública, biodanza.

ABSTRACT

The goal of the research was to probe if the adolescents and young individuals after participated in a Biodanza Program improve their private and public awareness. Participants They were 13 participants: 8 women and 5 males, with secondary, technical o superior level. Was administered a Demographic Chart, the Scale of Private and Public Awareness before and after their participation in The Biodanza Program “Thaniy Khuyay”. Was found that the participants only improved de private awareness but do not in public awareness. Also, adolescents and young males improved private awareness in the different ages, in all education levels, that work or work and study at the same time, and with more than one year of practicing dance.

Keywords:

Awareness, private, public, biodanza



ÍNDICE

Dictamen Aprobatorio	I
<i>Agradecimientos</i>	II
<i>Dedicatoria</i>	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
Problema	4
Variables	4
Interrogantes Secundarias	5
Objetivo Principal	6
Objetivos Secundarios	6
Antecedentes Teórico – Investigativos	7
Organización de los Movimientos de la Biodanza	9
La Biodanza como Ayuda Terapéutica	10
Autoconciencia	12
Desarrollo de la Autoconciencia	15
Niveles de la Autoconciencia	16
La Autoconciencia Privada y Pública	17
Biodanza y Autoconciencia	21
Hipótesis	23
CAPITULO II	24
Diseño de Investigación	25
Técnicas	25
Instrumentos	25
Encuesta Sociodemográfica	25
Escala de Autoconciencia Pública y Privada (SCS)	25
Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” (Sanar con Amor)	27
Población	29
Muestra	29
Tabla 1 <i>Características Demográficas de los Participantes</i>	30
Tabla 2 <i>Características Demográficas de los Participantes</i>	31

Estrategias de Recolección de Datos.....	32
Criterios de Procesamientos de la Información	33
Temporalidad	34
CAPITULO III	35
Descripción de los resultados.....	36
Tabla 3 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay</i>	36
Tabla 4 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay</i>	37
Tabla 5 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Sexo</i> .	38
Tabla 6 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Sexo</i> .	39
Tabla 7 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Edad</i>	40
Tabla 8 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Edad</i> .	41
Tabla 9 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Grado de Instrucción</i>	42
Tabla 10 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Grado de Instrucción</i>	43
Tabla 11 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Actividad Básica</i>	44
Tabla 12 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Actividad Básica</i>	45
Tabla 13 <i>Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Tiempo de Practicar Danza</i>	46
Tabla 14 <i>Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Tiempo de practicar Danza</i>	47
Discusión	48
Conclusiones	54
Sugerencias	56
Limitaciones	57
Referencias.....	58
ANEXOS	62
Apéndice A	63
Apéndice B	64
Apéndice C.....	65
Apéndice D	75
Apéndice E.....	76

INTRODUCCIÓN

Biodanza es una intervención que tiene el objetivo de desarrollar la salud promoviendo la auto-expresión y autorregulación por medio de la música, danza e interacción (Terren y cols., 2009). Toro (citado por Tjaden-Neetz, 2016, p. 4) refiere que “Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y de situaciones de encuentro en grupo”. La biodanza está dirigida a mejorar la integración y renovación de los seres humanos, trata de realizar la reeducación afectiva y el reaprendizaje de las principales funciones básicas de la vida ya que se induce motivaciones integradoras a través de la música, el movimiento y actividades que promueven el encuentro con los grupos (Díaz, 2013).

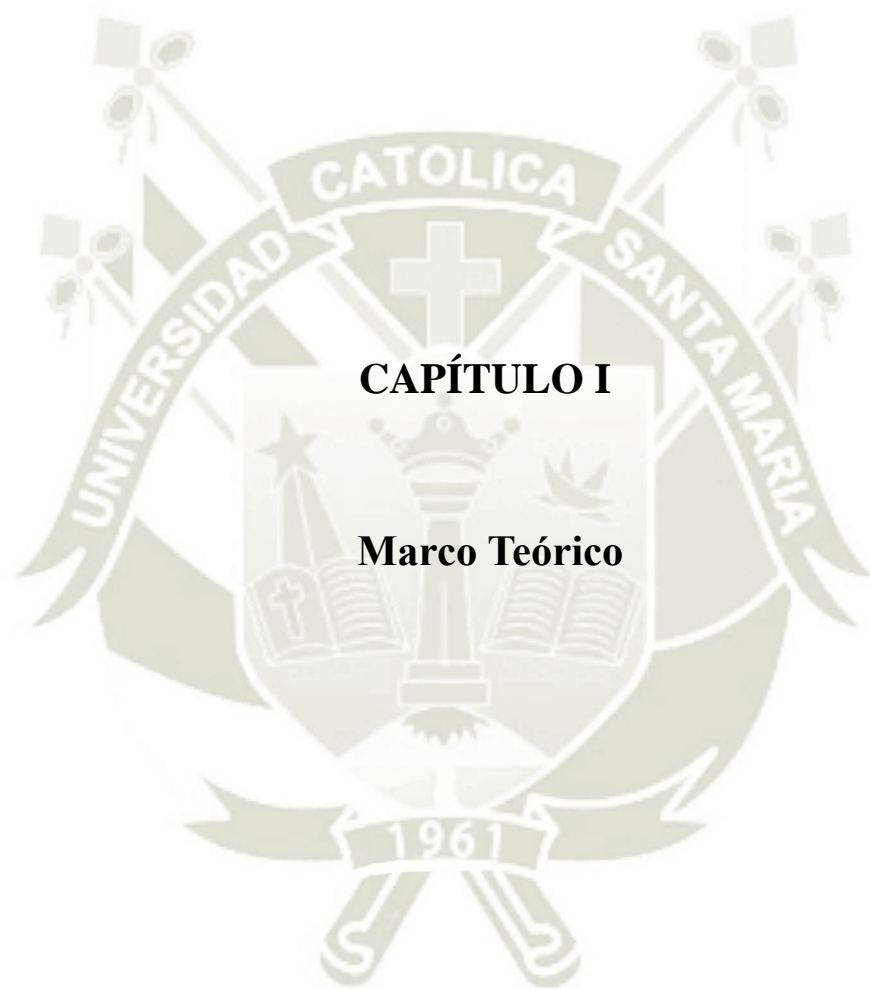
La autoconciencia puede ser vinculada con las relaciones sociales, a través de las cuales se va modificando y recreando continuamente, influenciado por las permanentes retroalimentaciones que una persona recibe, en las diferentes situaciones que experimenta en su vida diaria (Sandu, y cols., 2014). Las conductas son formadas haciendo algo de manera repetida, una y otra vez. El estar consiente, nos permite estar presentes y elegir las conductas más exitosas para desenvolvernos en nuestra compleja sociedad, tomando en cuenta nuestras necesidades emocionales, así como las emociones de los demás. La autoconciencia es una de las herramientas más importantes que nos permite tener acceso a controlar, a nivel básico, las respuestas conductuales positivas en las diversas situaciones en la que se desenvuelve la persona (Sandu y cols., 2014).

Dentro del marco de la inteligencia social, la autoconciencia es definida como la habilidad para reconocer nuestras emociones, así como el efecto de nuestro desenvolvimiento y nuestras interacciones con los demás, por tanto, se puede resumir diciendo que la autoconciencia es la capacidad para introspeccionarnos y la habilidad para reconocernos a nosotros mismos como personas separadas del ambiente y de otras personas. Neurológicamente, la autoconciencia es nuestra habilidad para reconocer que está pasando fisiológicamente dentro de uno mismo. También, se puede considerar a la

autoconciencia como el centro o corazón de otras competencias en el marco de la inteligencia social y emocional (Nevarez, 2018).

Fenigstein y cols. (1975) refieren que la psicología social ha influenciado para que, en la autoconciencia, también se considere la preocupación que se tiene por la percepción que tienen los demás por nuestra forma de ser. Usualmente han usado estímulos como los espejos y cámaras para valorar su efecto en el “Yo”, y el efecto de la actividad motora y estímulos externos que pueden relacionarse con la atención en sí mismo. Estos investigadores encontraron dos aspectos de la autoconciencia, la dimensión de la *autoconciencia privada*, similar a la introversión de Jung y la *autoconciencia pública*, que se refiere al darse cuenta de que, la apariencia o conducta de la propia persona puede ser el objeto de percepción social.

Tjaden-Neetz (2016) encontró que, la biodanza mejora: (a) la percepción del cuerpo, la autoconciencia del cuerpo y también de nuestras necesidades, y la deseada conexión consigo mismo; (b) el gozo de la vida en varios aspectos, como por ejemplo: el aquí y ahora, las otras personas y la naturaleza; (c) la tensión y relajación por medio de cambios bien balanceados; (d) el incremento de los contactos y vínculos con otras personas; (e) la posibilidad de expresarse a sí mismo y sentirse bien por hacerlo y, (f) conectarse con la naturaleza y la verdad a un nivel espiritual más alto. En resumen, es claro que la biodanza puede mejorar la autoconciencia de una persona. En este sentido, la presente propuesta de investigación parte de la posibilidad de que, la aplicación de un programa basado en la biodanza es una forma eficaz para el desarrollo de la autoconciencia privada y pública.



CAPÍTULO I

Marco Teórico

Problema

¿Mejorará la autoconciencia privada y pública de los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” (Sanar con Amor)?

Variables

Variable Independiente

El programa “Thaniy Khuyay” de Biodanza, es el conjunto de actividades que se realizan en la biodanza, considerada como un sistema que permite la integración humana, su renovación orgánica, la reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones vitales de la existencia humana, mediante la experimentación de vivencias integradoras a través de la música, canto y movimiento en situaciones de encuentro en reuniones grupales (Díaz, 2013).

Variable Dependiente

La *autoconciencia privada* es un estado de auto-atención orientada a dirigir la atención sobre diversos aspectos del propio Yo, principalmente al mundo interno de ideas y conceptos de la persona examinando sus motivaciones. La *autoconciencia pública* es un estado de auto-atención más orientado a las perspectivas de los otros, la persona piensa acerca de aspectos externos de sí mismo que pueden ser observados por otras personas, tales como sus expresiones faciales y corporales, su apariencia física, sus manerismos y otras conductas (Fenigstein y cols. (1975).

Interrogantes Secundarias

- ¿Existirán diferencias en autoconciencia privada y pública antes y después de aplicar el programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” entre los adolescentes y jóvenes varones y mujeres participantes?
- ¿Se hallarán diferencias en autoconciencia privada y pública antes y después de aplicar el programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” entre los adolescentes y jóvenes de distintos grupos de edades de los participantes?
- ¿Existirá diferencia en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” según su *grado de estudios*?
- ¿Se encontrará diferencia en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” de acuerdo con la *actividad básica que realizan*?
- ¿Se identificará diferencia en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” por el *tiempo* que practican danza?

Objetivo Principal

Determinar si la participación en el Programa “Thaniy Khuyay” mejora la autoconciencia privada y pública de los adolescentes y jóvenes participantes.

Objetivos Secundarios

- Establecer si existen diferencias en autoconciencia privada y pública antes y después de aplicar el programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” entre los adolescentes y jóvenes varones y mujeres participantes.
- Comprobar si existen diferencias en autoconciencia privada y pública antes y después de aplicar el programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” entre los adolescentes y jóvenes de distintos grupos de edades de los participantes.
- Identificar si existen diferencias en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” según su grado de estudios.
- Encontrar diferencia en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” de acuerdo con la actividad básica que realizan.
- Identificar diferencia en el incremento de la autoconciencia entre los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” por el tiempo que practican danza.

Antecedentes Teórico – Investigativos

La biodanza es un movimiento terapéutico que se originó en Sudamérica y Europa. El creador de biodanza es Rolando Toro, quien durante la segunda guerra mundial quedó profundamente horrorizado del sufrimiento humano en una sociedad motivada por la muerte y destrucción. Toro desarrolló la biodanza como una respuesta correctiva, que trata de revertir la tristeza humana y reeducar las relaciones con los demás.

El antropólogo Rolando Toro Araneda, trabajando en el Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó sus primeras investigaciones sobre los efectos de la música y de la danza en pacientes del Hospital Psiquiátrico de Santiago. Este centro tenía como objetivo el poder humanizar la medicina por medio del uso de diversas técnicas de psicoterapia, como arteterapia, usando la pintura y el teatro, psicodramas, gestalt y musicoterapia, entre otras. Posteriormente, tras obtener buenos resultados, se dedujo que el modelo podría ser apropiado también para personas tensas, ansiosas o incluso con trastornos psicosomáticos, y muy pronto, quedó en evidencia que los efectos de los ejercicios podrían aplicarse a todo tipo de personas y no solo a las que padecían de síntomas graves o una enfermedad mental (Bello, 2003).

La biodanza tiene su origen en la meditación sobre la vida, en el deseo de recrear nuestra estructura de represión, de la nostalgia del amor, permitiendo la expresión de nuestras potencialidades, ya que existe una valoración excesiva de la cultura con disminución de la naturaleza y el predominio exagerado de la razón sobre el instinto. El alejarnos de la naturaleza nos hizo apartarnos de la gran maestra; para vivir mejor

necesitamos sentirnos unidos de manera positiva con la belleza de la naturaleza (Gutiérrez, s/f).

La palabra “bio” en griego significa *vida* y “danza” en español *movimiento*, por ello, de acuerdo con su significado, biodanza significa movimiento, pero con emoción que promueve la vida, la especie humana ha practicado la danza desde los inicios de su desarrollo y continúa hasta el presente. La biodanza, de acuerdo a Bello (2003), es una terapia grupal, pero mientras el enfoque tradicional de la psicoterapia está centralizado en las heridas de la persona, la biodanza se focaliza en las mejores cualidades del espíritu humano y en los estados saludables de la conciencia: paz, armonía, amor, afición, coraje, calidez humana, honestidad, vitalidad y deseo de contacto con los demás, para esta investigadora, los movimientos de la biodanza son vivencias que se relacionan con emociones y sentimientos profundos y que impacta en la conducta a través del tiempo, cambiando la forma en que piensa, siente y se relaciona con otras personas.

Usualmente, vamos a través de la vida de manera muy rápida y rara vez tenemos tiempo para pensar en los demás y darnos un tiempo para nosotros mismos. Al forzarnos a movernos más rápido en la vida y obtener logros, se incrementa el estrés y nos disociamos de nuestros propios sentimientos. En las vivencias de la biodanza logramos interrumpir este ritmo ansioso y dedicamos parte de nuestro tiempo a cultivar la amistad y comunicación más auténtica con los demás, quienes generalmente responden con amistad, paz y armonía con nosotros y los demás (Bello 2003).

Definición de Biodanza

Se puede considerar a la biodanza como un sistema que permite la integración humana y la renovación orgánica que facilita la reeducación afectiva y reaprendizaje de

las funciones vitales de la existencia humana. Su metodología consiste en tratar que la persona experimente vivencias integradoras a través de la música, canto y movimiento en situaciones de encuentro en reuniones grupales (Díaz, 2013).

Es un sistema de integración humana, porque estimula las funciones primordiales de la conexión con la existencia humana, permitiendo a cada persona integrarse consigo misma, con su especie y con el universo.

Involucra una renovación orgánica, porque induce a estados especiales de trance que desencadenan procesos de reparación de las funciones biológicas que, a su vez, permiten la disminución de factores de estrés y desorganización.

Permite una renovación afectiva, ya que favorece el establecimiento de vínculos con otras personas.

Es un reaprendizaje de funciones vitales de vida al seguir los instintos de conductas innatas que, por lo tanto, no necesitan aprendizaje intenso, conservan la vida y facilitan su evolución, es ligarse a la naturaleza y cultura.

Son vivencias integradoras, ya que son vividas con intensidad en el aquí y ahora, las vivencias de biodanza son de por sí armónicas en sí mismas (Díaz, 2013).

Organización de los Movimientos de la Biodanza

Se ha organizado los cientos de movimientos de la biodanza en cinco categorías:

- Vitalidad: salud, ímpetu vital, alegría de estar vivo.
- Sexualidad: sexualidad placentera, erotismo, reproducción, pasión.
- Creatividad: innovación, construcción, imaginación, apertura.
- Afección: amor, amistad, altruismo, empatía

- Trascendencia: conexión con la naturaleza, sentimiento de ser parte de una gran totalidad.

La biodanza, está íntimamente relacionada con la música, por lo que los movimientos responden a esta y por ello debe tener ciertas características:

- Para la categoría de vitalidad la música debe ser eufórica, de felicidad, energizante.
- Para la categoría de sexualidad la música debe ser erótica, fluida, sensual.
- Para la categoría de creatividad la música debe ser expresiva, diferente, intensa inspiración.
- Para la categoría de afección la música debe ser suave, fluida, armoniosa, tierna.
- Para la categoría de trascendencia la música debe ser sublime, etérea, misteriosa, gloriosa.

La Biodanza como Ayuda Terapéutica

La práctica de biodanza ha sido utilizada como terapia alternativa en diversos problemas de salud. A continuación, solo se mencionarán algunas experiencias documentadas.

Biodanza en Pacientes con Parkinson

Los pacientes que sufren de la enfermedad de Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa que se experimenta con síntomas motores y no-motores, presentando: temblores, lentitud de movimientos, rigidez, inestabilidad postural, e impedimentos funcionales en la escritura, al caminar y a veces en el habla, entre otros.

La biodanza, es considerada en estos casos como opción complementaria o alternativa. La práctica de la danza con la música en interacción grupal, mejora la autoestima, la vitalidad y el gozo, fortaleciendo la identidad y comunicación. Durante las sesiones de biodanza las personas son movidas por una fuerte motivación emocional; sus movimientos provienen desde el interior y al estar participando dentro de un grupo, la actividad es desafiante y estimula la realización de movimientos complejos y gestos que tiene significancia (Bongioanni y cols. s/f).

Biodanza en Pacientes con Fibromialgia

Carbonell-Baeza y cols. (2010), estudiaron los efectos de aplicación durante 3 meses de un programa de Biodanza en mujeres con fibromialgia, sus resultados mostraron una interacción significativa entre los umbrales de dolor y los puntos sensibles al dolor del lado cervical anterior y el porcentaje de obesidad del cuerpo.

Biodanza en Pacientes con Estrés

Algunas de las actividades básicas de los seres humanos y en especial de niños, para sentirse bien, es jugar y así expresar sus instintos, necesidades, sentimientos y sentirse conectados con otros. Este bienestar, en niños, necesita tener el apoyo y estimulación por parte de los adultos de su entorno, los niños necesitan experimentar su cuerpo y desarrollar su autoconciencia. También, necesita un ambiente relajado y saludable y una relación empática con los adultos. Los programas de biodanza considerados como una aproximación sistémica, incrementan la empatía y el bienestar consigo mismos, con los demás y especialmente con la naturaleza. Sirve como reductor del estrés, tal como fue comprobado en las escuelas alemanas, donde se han aplicado usando danzas activadoras y música rápida para promover no solo la vitalidad, sino también, la creatividad de los niños (Stueck y Tofts, 2016).

Biodanza en Pacientes con Cáncer

Uno de los aspectos más importantes de estar enfermo con cáncer, es poder expresar los sentimientos. Se ha reportado que la música asociada al movimiento, hace posible que uno se exprese y experimente nuevas sensaciones placenteras. En la libre expresión de la danza, es factible expresar inclusive sentimientos negativos sin ser juzgado o castigado por ello; el hecho pertenecer a un grupo estable actúa como factor ecológico. Dado que los sentimientos estimulan el sistema endocrino a través del sistema límbico-hipotalámico, pueden afectar el sistema inmunológico. La sensación de pertenencia y la expresión de deseos y sueños, están relacionados con el potencial de nuevas posibilidades de desarrollo, que no deben ser negadas por la sensación de estar enfermo (Tjaden-Neetz, 2016).

Se han hecho estudios relacionando la práctica de la biodanza con otras áreas del funcionamiento humano, como el de Abad y cols. (2013), quienes hallaron que la práctica regular de biodanza en mujeres mejora el nivel de inteligencia emocional percibida. También, algunos estudios sobre la salud en general, como el de Castañeda y Chalarca (2004), señalan la importancia de la práctica de biodanza y la promoción de la salud y vivencias de creatividad, afectividad, vitalidad y sexualidad.

Autoconciencia

Uno de los primeros investigadores en tratar de comprender la autoconciencia fue Mead (1934, citado por Morin, 2011), quien refirió que la conciencia era focalizar la atención en el ambiente que rodea a la persona y cuando el foco de atención era uno mismo se le llamaba autoconciencia. Cuando un ser vivo puede procesar adecuadamente la información del ambiente, puede adaptarse exitosamente a ella.

La autoconciencia se refiere a la capacidad de llegar a ser el objeto de la atención de uno mismo, en este estado, uno se identifica activamente, procesa y almacena información de uno mismo. Por ejemplo, uno puede pensar acerca de su pasado o imaginarse su futuro. La autoconciencia permite la sensación de continuidad como persona a través del tiempo e incluye los propios sentimientos como un ser distinto de los demás. Inicialmente, Silvia y Duval (2001) y Jiménez (2005) plantearon que, un Yo reflexivo era una cualidad de la conciencia que emergía justamente cuando las personas pueden captar que existen estímulos ambientales, lo que les permite darse cuenta de su propia existencia, por tanto, recién pueden dirigir la atención hacia sí mismos y la persona es *objetivo* de su propia conciencia, diferente a la autoconciencia *subjetiva* que resulta de prestar atención fuera de la propia persona. El incremento de la autoatención induce a formas de pensamiento específicos, que aunados a la noción de los estándares que sigue la persona (Auzoult y cols., 2016) y que pueden propender a la realización de cambios.

Existen diferentes formas de clasificar o identificar distintos niveles o características de la autoconciencia, así Newen y Vogeley (2003) distingue entre:

Autoconciencia conceptual, cuando un ser humano puede representarse conceptualmente como uno mismo, incluyendo su estado mental, y,

Autoconciencia meta-representacional, la cual consiste en la capacidad de construir un modelo mental de uno mismo y de otras personas.

Los estudios de la autoconciencia han sido numerosos desde el marco de estas teorías, se ha estudiado la relación de la autoconciencia con variables como depresión (Pyszczynski y Greenberg, 1985); autoconciencia y trastorno de pánico (Quero y cols.,

1996) ansiedad social en jóvenes (Takishima-Lacasa y cols., 2014), dentro de muchas otras investigaciones.



Desarrollo de la Autoconciencia

Las primeras manifestaciones de autoconciencia se evidencian alrededor del final del segundo año de vida, cuando los niños se presentan y reflejan a sí mismos como una identidad independiente y objetiva. Usualmente, se puede reconocer claramente la autoconciencia en los niños cuando se miran al espejo, se refieren a ellos por su nombre, se señalan a sí mismos y expresan emociones autoconscientes. La autoconciencia objetiva sirve de base para el futuro desarrollo de autorregulación, el autoconcepto y la identidad personal. El auto-reconocimiento visual ha sido largamente considerado como la prueba más importante de la emergencia de la identificación personal (Brownell y cols., 2007).

De acuerdo con Stueck y cols. (2009), el desarrollo de la identidad es un proceso de toda la vida, que es influenciado por nuestras primeras experiencias, llamadas protovivencias, o también, experiencias oceánicas, que se forman dentro del claustro materno y poco después del nacimiento. Se suelen considerar cinco protovivencias: (a) las protovivencias conectadas con la vitalidad, que resultan de los movimientos del bebé que fluctúan entre actividad y relajación; (b) la sexualidad, que es conectada a la protovivencia asociada con el contacto con la piel y afecto; (c) la creatividad, que se desarrolla asociada a la curiosidad del infante; (d) la emocionalidad, que se conecta con la protovivencia asociada a la alimentación y protección; y (e) la trascendencia, que se desarrolla posteriormente asociada con la armonía que el bebé percibe en su entorno.

Para Buss (2012), el primer paso para el desarrollo de la autoconciencia es la habilidad para tomar en cuenta la perspectiva de los otros y esta se presenta al final de la etapa preescolar. Generalmente los niños de 3 años seleccionan regalos para otros, de acuerdo con lo que a ellos les gustaría; algunos niños de 4 años, muchos de 5 años y casi todos los niños de 6 años escogen un regalo de acuerdo con el gusto a quien va

dirigido el regalo. Una vez que el niño desarrolla la habilidad cognitiva para tomar en cuenta la perspectiva de los otros, poco a poco, suele ser fastidiado o ridiculizado en la primaria por aciertos o errores que cometa y, por lo tanto, el niño poco a poco aprende que hay conductas o actividades que debe realizar de manera clandestina que ya forman parte de la conducta privada.

El desarrollo de la autoconciencia está influenciado por factores familiares, ambientales y características de la persona. Es claro, por ejemplo, que la autoconciencia publica alcanza su pico en la adolescencia.

Niveles de la Autoconciencia

Rochat (2003), plantea seis niveles de autoconciencia: confusión, diferenciación, situación, identificación, permanencia y autoconciencia o meta-autoconciencia, cuando un ser humano mira su imagen frente a un espejo.

- *Nivel 0: Confusión*, cuando la imagen especular es percibida como una mera extensión del ambiente, del mundo que lo rodea, no una representación de sí mismo. Este nivel es similar a lo experimenta un pájaro frente al espejo. También, se considera este nivel cuando, un ser humano, al mirarse en un espejo siente que es otra persona que de manera clandestinamente lo está mirando.
- *Nivel 1: Diferenciación*, es la primera señal de que la persona no una simple reflexión en el espejo. En este nivel, hay la sensación que lo percibido en el espejo, es diferente a lo que se percibe en el medio ambiente. Se presenta una diferenciación en la que, se experimenta los movimientos del propio cuerpo, reflejados en el espejo, como una entidad única en este mundo.

- *Nivel 2: Situación*, la persona es capaz de explorar sistemáticamente la ligazón entre ver sus movimientos en la superficie del espejo y lo que percibe dentro de su propio cuerpo: las características del movimiento del propio cuerpo relacionado con la imagen especular.
- *Nivel 3: Identificación*, en este nivel las personas expresan el reconocimiento del hecho de que la imagen reflejada en el espejo es ella, esta manifestación es clara cuando un niño se reconoce frente al espejo y hace una serie de muecas y se ríe de sí mismo. Los psicólogos del desarrollo consideran que es el inicio del emergente autoconcepto e inclusive, un hito importante en el desarrollo cognitivo.
- *Nivel 4: Permanencia*, la persona es capaz de identificarse no solo en el espejo, sino en fotografías u otros similares. La identificación de sí mismo no está limitada a la temporalidad de una imagen en el espejo, la persona manifiesta la sensación de sí mismo que perdura más allá de la inmediatez de la imagen, se reconoce a través del tiempo.
- *Nivel 5: Autoconciencia o meta-autoconciencia*, el yo, es ahora reconocido no solo desde la perspectiva de una primera persona, sino también desde la perspectiva de una tercera persona, ahora no solo reconoce, sino que es capaz de valorar cómo estará en la mente de otras personas. La persona es capaz de pensar cómo son consideradas en la opinión pública. Reconoce que es evaluado y percibido por las personas de su entorno.

La Autoconciencia Privada y Pública

La autoconciencia es un concepto central en la psicología, la auto-examinación posibilita a las personas reconocer sus pensamientos, sus motivaciones, sus defensas y

sus sentimientos, pero no solo en relación consigo mismo, sino frente a los demás, concepto que ha permitido a Fenigstein y cols. (1975) desarrollar el concepto de autoconciencia privada y pública.

Autoconciencia Privada

Las personas con este tipo de autoconciencia están más orientadas con su mundo interno de ideas y conceptos, y por tanto más relacionado con el concepto de introversión de Jung (Fenigstein y cols. (1975). La gente quien es alta en el rasgo de autoconciencia privada se escrudina a sí misma y examina las motivaciones de sus conductas, tiene auto atención en sus propios procesos. Si bien, inicialmente se pensó que la autoconciencia privada y pública eran un solo constructo, actualmente, de manera sorpresiva, no ha sido confirmada esta primera impresión, posiblemente, al igual que la introversión y extroversión, sean los extremos de una dimensión continua.

La autoconciencia privada suele considerarse como el grado de conciencia en cual, la persona piensa acerca de los aspectos internos de sí mismo, que no son directamente abiertos a la observación de otras personas, como sus pensamientos, sentimientos y motivaciones; usualmente estas personas mantienen estándares propios. Focalizar la atención en aspectos privados de uno mismo, incrementa la adherencia a mantener sus estándares. Así, la autoconciencia privada está relacionada con una clara percepción de sí mismo y gran adherencia a los estándares personales y gran sensibilidad a los eventos estresantes. Personas que tienen una alta autoconciencia privada, se conducen con mayor consistencia de acuerdo con sus propias actitudes y valores que aquellas que poseen una baja autoconciencia privada, asimismo, son menos vulnerables a las valoraciones erróneas de su grupo y más resistentes a la coerción, se acepta que son menos influenciables por las presiones del ambiente. También, suelen

ser más sinceros al reportar información acerca de sí mismos y probablemente manifiesten disconformidad abiertamente ante información de ellos mismos por otras fuentes (Encyclopedia of Psychology, 2000); Park y cols., 2006) llegan a afirmar que las personas con autoconciencia privada tienen menos riesgo de caer en alcoholismo u otros problemas similares, pero es probable que tiendan a ser rumiadores o pensar a veces obsesivamente en sí mismos y por eso no es sorprendente que reporten con mayor frecuencia ansiedad y depresión (Buss, 2012).

Si bien no es exactamente el enfoque de Fenigstein y cols. (1975), se ha tratado de relacionar la autoconciencia privada con el individualismo, que pone a la persona primero antes que el grupo, ya que el foco es en el yo y enfatiza la independencia y los logros al servicio de la propia persona, privilegiando la distinción positiva de uno mismo (Lalwani y cols., 2009), en general, es posible que en las personas con este tipo de autoconciencia sobresalgan los estándares más individualistas y quizá también, es posible que se puedan hacer cambios en el tipo de autoconciencia (Wiekens y Stapel, 2010)

De acuerdo con Park y cols. (2006), los aspectos privados del self son personales, están encubiertos e incluyen las actitudes, los motivos e inclusive sentimientos; las personas con autoconciencia privada son más precisos acerca de la valoración de sus propios estados afectivos y más conscientes de sus características conductuales y de sus rasgos, porque estas personas constantemente introspeccionan sus procesos internos, al respecto, Nasby (1989) encontró que, en las personas que predomina la autoconciencia privada, es más probable que cuando les apliquen auto reportes sus respuestas sean más sinceras o más valederas.

Autoconciencia Pública

Las personas con autoconciencia pública están más relacionadas con personas que están más atentas a las perspectivas de los otros, el énfasis es mayormente en las reacciones de los otros, semejante a lo planteado por Mead (Fenigstein y cols. (1975). Se acepta que, es el grado de conciencia en el cual la persona piensa acerca de aspectos externos de sí mismo que pueden ser observados por otras personas, tales como: sus expresiones faciales y corporales, su apariencia física, sus manerismos y otras conductas, estas personas suelen mantener estándares más comunes con los demás. Focalizar la atención en manifestaciones externas o públicas de uno, incrementa la relevancia en mantener estándares relacionados con la vida social. La persona con autoconciencia pública suele estar preocupada en cómo son percibidos y evaluados por los demás, como resultado, la autoconciencia pública está relacionada con la cantidad de atención que las personas reciben por su apariencia, por tanto, le dan importancia a la apariencia de su ropa, su arreglo personal o su atracción física y la naturaleza de las impresiones que los demás tienen de él. Buss (2012) refiere que las personas con autoconciencia pública se preocupan de los aspectos de sí mismos, pero que pueden ser observados por los demás, están conscientes de cómo son valorados por los otros y no se preocupan mucho de cómo se observan y valoran por sí mismos, es posible que las *mujeres se sientan más observadas* que los varones y ambos, hombres y mujeres, se sienten más observados por los mayores.

Las personas emotivas son más ansiosas socialmente, sufren de vergüenzas y más preocupadas por las evaluaciones de los demás en cuanto a sus rasgos de personalidad. En general pueden estar con mayor frecuencia conformes con decisiones incorrectas de otros (Encyclopedia of Psychology, 2000).

Al igual que en la autoconciencia privada, se ha relacionado la autoconciencia pública con el colectivismo, que da importancia al grupo sobre el individuo, valorando

mejor la conformidad y armonía del grupo que el autocontrol de sí mismo, y refuerza la interdependencia, la pertenencia y la búsqueda de objetivos comunes (Lalwani y cols., 2009). Park y cols., (2006) refieren que las personas con autoconciencia pública se concentran en sí mismas, pero como entes sociales y frecuentemente revisan su autopresentación en relación con las expectativas sociales y, por lo tanto, tienen tendencia a aceptar las presiones de los otros. Buss (2012) afirma que las personas con autoconciencia pública tienen mejor conocimiento acerca de cómo ellos son vistos por los demás, el investigador refiere, que las mujeres con alta autoconciencia pública son mejores al predecir la impresión que ellas causan que las mujeres con baja autoconciencia pública.

La investigación refiere, que la autoconciencia privada y pública podrían ser consideradas como dos constructos separados, aunque se ha encontrado que tienen una relación moderada (Park y cols., 2006) o quizá, las partes extremas opuestas de una sola dimensión (Encyclopedia of Psychology, 2000). Wiekens y Stapel (2010) dan relevancia a qué pasa cuando la persona tiene autoconciencia. Para estos autores, la respuesta a esta pregunta depende de cual aspecto del Yo es más importante, cuando la gente es más consciente de los aspectos privados del Yo, más estándares individualistas sobresalen y cuando está más consciente de los aspectos públicos del Yo, posee más estándares sociales.

Biodanza y Autoconciencia

Se ha encontrado que la biodanza mejora: (a) la percepción y autoconciencia del cuerpo, la percepción de las necesidades y la deseada conexión de la persona consigo misma; (b) el gozo de la vida en varios aspectos, como por ejemplo: el aquí y ahora, la

relación con otras personas y la naturaleza; (c) la tensión y relajación por medio de cambios bien balanceados; (d) el incremento de contactos y vínculos con otras personas; (e) la posibilidad de expresarse a sí mismo y sentirse bien por hacerlo y; (f) la conexión con la naturaleza y con la verdad a un nivel espiritual más alto. Inicialmente, la discriminación movimiento-visión, es expresión inicial de la auto-diferenciación del mundo circundante y más tarde, del autoconocimiento del propio cuerpo y la autoconciencia (Tjaden-Neetz, 2016).

La biodanza incrementa la sensibilidad en el propio cuerpo por medio del contacto con otros compañeros y el intercambio durante la danza, este tipo de contacto es un feedback que apoya la sensibilización, de tal forma que la danza hace sentir armonía con el compañero con el que se danza en determinadas partes del proceso (Tjaden-Neetz, 2016), esta autora enfatiza la importancia de la omisión del habla o comunicación oral en el contexto de la biodanza, las emociones y sentimientos y la percepción no-verbal facilitan la concentración en sí mismo. La habilidad para guardar información sobre su propio cuerpo en la mente es forma clara de que el objeto de atención es sobre uno mismo y, por tanto, de la autoconciencia. La capacidad de autoconciencia del propio cuerpo es cada vez más amplia, llegando a la autoconciencia de sí mismo como persona, la autoconciencia del propio cuerpo es un componente único de la autoconciencia en general (Brownell y cols., 2007).

Un importante logro de la biodanza es no solo alcanzar un balance o un estado interno bien regulado, sino el establecimiento de un estado de integración humana en el contexto de la expresión individual del potencial genéticamente determinado de la persona. La integración de la biodanza y la autoconciencia se puede manifestar en: la integración psicomotora que se focaliza en la sincronía de las personas con sus pensamientos, sentimientos y acciones; la integración social se refiere a la integración

de las relaciones entre los miembros de la misma especie; y la integración entre el ser humano y la naturaleza, la autoconciencia del hombre en su totalidad como parte del cosmos, la natural interacción entre los varios estados de la conciencia (Stuck y cols., 2009).

La biodanza posibilita que la persona que la practique, sea capaz de concentrarse en la actividad en sí misma y en las emociones asociadas a la actividad, por ello, se relaciona a la biodanza con la expresión de las emociones para lo que se necesita la correcta percepción, comprensión y regulaciones de las emociones que se experimenta (Robles y cols., 2013), estas percepciones ayudan a reconocerse a sí mismo, y por lo tanto a la autoconciencia de las vivencias que se experimentan. Es un modo de llegar al autoconocimiento personal, a la autoconciencia a través de la liberación de emociones, manifestación del yo y las transformaciones en las formas de pensar y sentir del ser humano que la practica (Robles y cols., 2013).

Cada ejercicio en biodanza es significativo, brinda la oportunidad de estar en el aquí y ahora y vivir con gran intensidad, con la participación simultánea del cuerpo, sensaciones instintivas y emocionales que despiertan la autoconciencia, la cual es vivenciada con el grupo, favoreciendo la comunicación y contacto con otros.

Hipótesis

Dada la importancia de la biodanza y el desarrollo de la autoconciencia privada y pública, *los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” incrementarán su nivel de autoconciencia privada y pública.*



CAPITULO II

Diseño Metodológico

Diseño de Investigación

Existen diferentes clasificaciones y planteamientos sobre investigación. El presente proyecto de investigación plantea la realización de un pre-test, seguido de un programa y después de un post-test, por tanto, de acuerdo a Cozby y Bates (2015), se trata de un diseño quasi-experimental, con una variable independiente: el programa de biodanza y una variable dependiente: autoconciencia privada y autoconciencia pública.

Técnicas

Se aplicó dos instrumentos y se realizó el programa de biodanza “Thaniy Khuyay”.

Instrumentos

Se usaron dos instrumentos: una Encuesta Sociodemográfica, y la Escala de Autoconciencia Pública y Privada (SCS) y se realizó el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay”.

Encuesta Sociodemográfica

Fue construida por el investigador con el objetivo de conocer características básicas de los participantes que ayuden a la interpretación de los resultados (ver Apéndice A).

Escala de Autoconciencia Pública y Privada (SCS)

Fenigstein y cols., (1975) basados en los trabajos previos de Scheier y Carver, publicaron una escala que se distribuye en 3 subescalas: autoconciencia privada (APR), autoconciencia pública (APB), y ansiedad social. La autoconciencia privada refiere a la disposición a ser consciente o prestar atención a estados internos, y se evalúa mediante

ítems como "Pienso mucho acerca de mí mismo", "Generalmente, presto mucha atención a mis sentimientos internos". La autoconciencia pública alude a la tendencia a ser consciente o a prestar atención a los aspectos externos de sí mismo, y se evalúa por medio de ítems como "Normalmente soy consciente de mi apariencia", "Me esmero mucho en el modo de presentarme a mí mismo ante los demás". No se usará la subescala de ansiedad porque es un concepto diferente y no es usual usarla en investigaciones similares.

Se conceptualiza a la autoconciencia como rasgo o disposición, caracterizada como la tendencia de los sujetos a ser conscientes o dirigir la atención sobre diversos aspectos del Yo; el privado y público. Se califican por separado a hombres y mujeres, a pesar de que sus medias son similares.

Las subescalas que se usarán son:

La subescala de Autoconciencia Privada consta de 10 ítems

La subescala de Autoconciencia Pública Privada consta de 7 ítems

La puntuación es:

0 = Nada característico

1 = No Característico

2 = Característico

3 = Bastante Característico

4 = Muy Característico

Se suman (por separado) los puntajes obtenidos en cada subescala y luego se les compara con las normas proporcionadas por los autores: Medias (M) y Desviaciones Estándar (SD)

Las únicas Normas que proporcionan los autores son la siguientes

Medias y Desviaciones Estándar para Hombres y Mujeres

Variable	Hombres		Mujeres	
	M	SD	M	SD
Autoconciencia Privada	25.9	5.0	26.6	5.1
Autoconciencia Pública	18.9	4.0	19.3	4.0

Fuente: Fenigstein y cols., (1975).

La correlación de las subescalas fue determinada mediante los puntajes crudos de cada una. La autoconciencia pública correlaciona moderadamente con autoconciencia privada y ansiedad social y las correlaciones fueron estables. La correlación de autoconciencia privada con ansiedad social varía alrededor de cero.

La confiabilidad fue evaluada mediante test-retest después de dos semanas de intervalo. Las correlaciones halladas fueron: Para autoconciencia pública .84; para autoconciencia privada .79; para ansiedad social. 73. El puntaje total para toda la prueba fue de .80. Estas correlaciones establecen que la escala y sub-escalas son razonablemente confiables (Apéndice B).

Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” (Sanar con Amor)

El programa fue realizado en base a las ideas y planteamientos de Toro, desarrollado en la escuela de medicina de la Universidad de Chile. El abordaje de Toro consistía en usar la actividad corporal y de esta forma estimular las emociones por medio de la danza y el encuentro humano. Primero propuso usar danzas armónicas y lentas manteniendo los ojos cerrados con el fin de inducir a la tranquilidad de los

pacientes, luego decidió utilizar danzas eufóricas por medio de ritmos alegres que podían estimular la motricidad.

Toro observó que se comenzaban a producir cambios a diferentes niveles físicos, conductuales y de adaptación al entorno. Estos resultados se volvieron la base para la construcción de un Modelo Teórico Operativo. Cierta tipo de ejercicios, constituidos por un sistema de movimiento-música-vivencia, aumenta la autoconciencia corporal, mientras que otros conllevan a la disolución del límite corporal y al estado de regresión. Este modelo permitía prescribir ejercicios específicos para cada patología mental, reforzando con diversas danzas, la identidad saludable.

El programa de Biodanza para la Autoconciencia tiene como objetivo de fomentar a los jóvenes y adolescentes el desarrollo de su propia identidad de manera que logre obtener un mejor nivel de autoconciencia personal, asimismo, se busca integrar la parte física, emocional y espiritual para lograr una estabilidad plena en los adolescentes y jóvenes. En el área física se trata de promover una adecuada salud física como forma de precaución hacia algunas enfermedades, como también, mejorar la parte circulatoria y respiratoria.

Como ya se mencionó, el programa tuvo una duración de tres meses. Con un número de cuarenta sesiones en total. Las cuarenta sesiones estuvieron divididas en cuatro etapas. Cada sesión tuvo una duración de una hora y media, siendo una hora práctica y media hora teórica.

La primera etapa, “Introducción y Metodología” constituida por 3 sesiones.

La segunda etapa, “Práctica y Análisis Psicológico” constituida por 25 sesiones.

La tercera etapa, “Evaluación de Avances” constituida por 10 sesiones y,

La cuarta etapa, “Conclusión” constituida por 2 sesiones (Apéndice C).

Población

La población de la presente investigación estuvo conformada por adolescentes y jóvenes hombres y mujeres, entre las edades de 18 a 28 años, con cierta experiencia en el ámbito de la danza, pertenecientes a las diversas escuelas de baile y danza de la ciudad de Arequipa.

En Arequipa existe seis reconocidas escuelas de baile y danza: Liber Dance, con 50 alumnos como promedio; The House, con 35 alumnos promedio; Urban Dance, con 70 alumnos promedio; Imperio Family, con 75 alumnos como promedio; Dance Vision, con 30 alumnos como como promedio; Gala, con alrededor de 40 estudiantes; Cecilia Obregón con unos 25 estudiantes; Maruxa Ortiz, con un aproximado de 30 estudiantes, Si o si, con 25 estudiantes como promedio y YM family con unos 30 estudiantes. Por tanto, la población es de 410 estudiantes de las diversas escuelas de baile y danza de Arequipa.

Muestra

Los participantes de la presente investigación fueron jóvenes que han aceptado participar voluntariamente, con la plena aceptación del personal directivo de la Escuela.

La muestra inicial estuvo conformada por 17 participantes que son miembros de la escuela de baile *Liber Dance Studio*, con conocimiento previo sobre danza. Pero, dado que vino el aislamiento social, 4 de los participantes que hicieron todo el programa no completaron el postestz; por tanto, la muestra final fue de 13 participantes con las siguientes características:

Tabla 1
Características Demográficas de los Participantes

Características Demográficas		
	No	%
Género		
Femenino	8	61.5
Masculino	5	38.5
Total	13	100 %
Edad (años)		
18 a 20	4	30.8
21 a 25	4	30.8
26 a 28	5	38.4
Total	13	100%
Grado de Instrucción		
Secundaria Completa	1	7.7
Técnico	3	23.1
Superior	9	69.2
Total	13	100 %

Tabla 2
Características Demográficas de los Participantes

Características Demográficas		
	No	%
Actividad Básica		
Estudiante	4	30.8
Trabaja	5	38.4
Trabaja/Estudia	2	15.4
Otros	2	15.4
Total	13	100
Tiempo que Practica Danza		
0 a 12 meses	3	23.1
1 a 3 años	3	23.1
3 a 5 años	4	30.7
5 años a +	3	23.1
Total	13	100

Estrategias de Recolección de Datos

Inicialmente se coordinó con la Institución Liber Dance Studio y se obtuvo los permisos correspondientes para poder tomar como población de estudio a todos los adolescentes y jóvenes que asisten a los talleres de biodanza en la sala de danza. Se expuso a los alumnos para que colaboren en el programa e investigación que se quería realizar con ayuda de material audiovisual, resaltándose los beneficios de la biodanza en el mejoramiento de la autoconciencia. Asimismo, se citó a los participantes voluntarios a una reunión donde se establecieron los días y el horario donde se podía efectuar el programa, basándose en la disponibilidad de los adolescentes y jóvenes; también, se les brindó un documento de consentimiento informado y acta de compromiso (ver Apéndice D y E), donde se les informó, que el firmar será de forma voluntaria, así como el asegurar su participación. Para finalizar, se procedió a realizar la evaluación del pretest y una entrevista a cada uno, con el fin de recolectar datos personales, reforzar la motivación e iniciar la creación de las carpetas personales. Seguidamente se coordinaron las fecha y horarios de la aplicación del programa.

Fue así que se trabajó por un periodo de tres meses con los participantes, se llevaron a cabo tres sesiones por semana, con una duración de una hora y media. En la primera sesión se reunió a los participantes en una ronda donde se les explico en que consiste la Biodanza y cuáles son los beneficios de practicarla, así como también, la forma en como estarán constituidas las sesiones y se resolvieron las dudas que tenían. Luego, cada participante realizó una pequeña presentación de sí mismo, para que todos puedan conocerse y comenzar a crear un ambiente de confianza.

Ya en las siguientes sesiones se comenzó a trabajar. Antes de comenzar cada sesión, se pasaba una hoja donde se tomaba la asistencia de cada participante, luego, en la primera media hora se pedía que se sienten en una ronda y cada uno compartía algo de sí mismo o alguna vivencia que pudo tener significancia en los días anteriores de la sesión, cada vez que terminaban de hablar el resto aplaudía, o si era necesario, se le brindaba soporte emocional. Cuando el último colaborador terminaba con su discurso, se explicaba el objetivo que tenía la sesión, posteriormente todos se levantaban y comenzábamos con los ejercicios. Y, por último, al finalizar cada sesión todos se juntaban y se procedía a tomar la “foto de recuerdo” respectiva. Cabe mencionar que por falta de tiempo no pudo realizarse la meditación como tal, sin embargo, si se logró evocar a la autorreflexión e introspección.

Una vez finalizados los 3 meses del programa, se reunió a los participantes para poder realizar la evaluación del postest. De esta manera, la aplicación de las sesiones se llevó a cabo entre el mes de diciembre del año 2019 y los meses de enero y febrero del año 2020

Criterios de Procesamientos de la Información

Una vez recolectada la data del pre-test y post-test se procedió a la calificación y valoración de los instrumentos con asesoría de un profesional con experiencia en el uso de la prueba. Para el análisis de los datos se utilizó el programa del SPSS Statistics 24.0 recomendado por un estadista.

Temporalidad

La realización de la presente investigación fue un largo proceso. La idea se fue gestando en el 2017 y 2018. La presentación del proyecto fue el 2018, los arreglos y, sobre todo, el conseguir la colaboración de la Escuela de Danza fue un periodo largo y difícil, recién a fines del 2019 se pudo concretar toda la programación y ejecutarla desde fines del año 2019 hasta la segunda semana de marzo del año 2020.





CAPITULO III

Resultados

Descripción de los resultados

Los resultados son presentados por medio de Tablas con frecuencias y porcentajes, cuando fue posibles se presentan con análisis de prueba estadística. Se inicia con Tabla 3 porque las dos primeras fueron presentadas en características de la muestra.

Tabla 3
Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay

Autoconciencia Privada	Programa Thaniy Khuyay	
	Antes	Después
Media	27,92	29,23
Desviación	6,76	4,83
Tamaño	13	13
t = .87 P= 0.40 P > 0.5 NS		

En cuanto a la Autoconciencia Privada, la Tabla 3 muestra que al aplicar la prueba de t Student, los participantes del programa mostraron una mejoría de su autoconciencia privada: antes del programa media 27,92; después del programa media 29,23, pero este aumento no fue estadísticamente significativo a nivel de .05.

Tabla 4
Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay

Autoconciencia Pública

Programa Thaniy Khuyay

	Antes	Después
Media	20,00	18,31
Desviación	4,62	5,38
Tamaño	13	13

$t = 1.61$ $P = 0.13$ $P > 0.5$ NS

En la Tabla 4 se muestra que no hubo aumento de la autoconciencia pública, al contrario, antes del programa su media era de 20,00 y después del programa la media fue 18,31, por tanto, hubo disminución de la autoconciencia pública.

Tabla 5

Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Sexo

Autoconciencia Privada

Programa Thaniy Khuyay

	Antes		Después	
	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones
Media	28,63	26,80	28,00	31,20
Desviación	6,99	7,01	5,55	2,86
Tamaño	8	5	8	5

Los datos presentados en la Tabla 5 muestran que las variaciones de acuerdo con el sexo de los participantes antes y después de participar en el programa son diferentes. Mientras que en las mujeres hubo una ligera disminución de la autoconciencia privada ya que antes su media es de 28,63, después del programa es de 28,00. En cambio, en los varones hubo un aumento de la autoconciencia privada: antes de participar en el programa su media fue de 26,80 después del programa fue de 31,20.

Tabla 6

Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Sexo

Autoconciencia Pública

Programa Thaniy Khuyay

	Antes		Después	
	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones
Media	19,63	20,60	15,75	22,40
Desviación	3,93	6,02	3,88	5,13
Tamaño	8	5	8	5

La Tabla 6 muestra nuevamente que, en las mujeres participantes hubo disminución de las medias después de participar en el programa de danza; al inicio la media fue de 19,63 y después de 15,75. En cambio en los varones si hubo aumento después de participar en el programa; la media antes del programa fue de 20,60 y después la media fue 22,40.

Tabla 7

Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Edad

Autoconciencia Privada	Programa Thaniy Khuyay						
		Antes			Después		
	18 a 20	21 a 25	26 a 28	18 a 20	21 a 25	26 a 28	
Media	26,00	30,50	27,40	26,75	31,50	29,40	
Desviación	6,22	7,234	7,635	4,57	7,188	2,074	
Tamaño	4	4	5	4	4	5	

La data de la Tabla 7 muestra una serie de variaciones en la autoconciencia privada, en general de acuerdo con las distintas edades presentadas. En general hubo un aumento de las medias antes de participar en el programa y después de su participación: entre los 18 a 20 años la media antes de participar fue de 26,00 y después un ligero aumento 26,75; entre 21 a 25 años antes del programa la media fue de 30,50 y después de participar 31,50; siguiendo la misma tendencia de los 26 a 28 años, antes de participar en el programa la media fue de 27,40 y después de participar la media fue de 29,40.

Tabla 8

Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Edad

Autoconciencia Pública	Programa Thaniy Khuyay					
	Antes			Después		
	18 a 20	21 a 25	26 a 28	18 a 20	21 a 25	26 a 28
Media	18,50	20,50	20,80	16,25	20,50	18,20
Desviación	5,07	5,686	4,147	4,72	6,137	5,718
Tamaño	4	4	5	4	4	5

En la Tabla 8 se presentan los datos obtenidos de la autoconciencia pública de acuerdo con las distintas edades. A diferencia de la autoconciencia privada en general se muestra disminución a medida que aumentan las edades. Entre los 18 a 20 años antes de participar en el programa la media fue de 18,50, después la media fue de 16,25; entre los 21 a 25 años la media fue de 20,50 y después de participar en el programa la media fue la misma 20,50; entre los 26 a 28 años la media antes de participar en el programa fue de 20,80 y después de participar la media fue de 18,20.

Tabla 9

Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Grado de Instrucción

	Programa Thaniy Khuyay					
	Antes			Después		
	Secundaria Técnica Superior		Superior	Secundaria Técnica Superior		Superior
Media	28,00	24,00	29,38	29,00	25,33	30,75
Desviación	1,41	8,19	7,07	1,41	8,39	3,24
Tamaño	2	3	8	2	3	8

La data de la Tabla 9 muestra una serie de medias de la autoconciencia privada de acuerdo con el grado de instrucción de los participantes, las cuales muestran un ligero aumento de las medias antes y después de participar en el programa. Los participantes con estudios de secundaria antes del participar tuvieron una media de 28,00 y después de 29,00; los participantes con estudios técnicos su media antes de participar en el programa fue de 24,00 y después de 25,33; la media de los participantes con educación superior antes del programa fue de 29,38 y después de participar en el programa su media fue de 30,75.

Tabla 10

Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según Grado de Instrucción

Autoconciencia Pública		Programa Thaniy Khuyay				
		Antes		Después		
	Secundaria Técnica Superior	Secundaria Técnica Superior	Secundaria Técnica Superior	Secundaria Técnica Superior	Secundaria Técnica Superior	Secundaria Técnica Superior
Media	15,50	22,33	20,25	15,00	20,33	18,38
Desviación	0,71	5,03	4,59	0,00	8,02	5,13
Tamaño	2	3	8	2	3	8

En la Tabla 10 se muestra la data de la conciencia pública de acuerdo con los distintos grados de instrucción. En la relación a la autoconciencia pública hay una disminución de las medias en relación con todos los diversos grados de instrucción antes y después de participar en el programa. Así, los participantes con estudios secundarios tuvieron una media de 15,50 antes del programa y una media de 15,00 después de participar en el programa. La media antes de participar en el programa de los participantes con educación técnica fue de 22,3 y después del programa la media fue de 20,33. En los participantes con educación superior la media antes de participar fue de 20,25 y después de 18,38.

Tabla 11

Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Actividad Básica

Autoconciencia Privada	Programa Thaniy Khuyay							
	Antes				Después			
	Estudia	Trabaja	Ambos	Otros	Estudia	Trabaja	Ambos	Otros
Media	24,25	26,75	30,33	34,00	24,50	30,25	31,33	33,50
Desviación	6,08	8,26	4,04	7,07	4,65	3,59	2,08	4,95
Tamaño	4	4	3	2	4	4	3	2

Los datos mostrados en la Tabla 11 revelan que las medias en la autoconciencia privada aumentan a medida que los participantes están más ocupados. Los participantes que solo estudian tienen una media de 24,25 antes del programa y 24,50 después de participar en el programa; los que trabajan antes del programa presentan una media de 26,75 y después del programa la media es de 30,25; en los participantes que trabajan y estudian la media antes del programa es de 30,33 y después del programa 31,33. Los participantes que hacen de todo y sin mayor consistencia en algunas tareas están en el grupo de otros, ellos antes del programa la media es de 34,00 y después del programa 33,50.

Tabla 12

Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Actividad Básica

Autoconciencia Pública	Programa Thaniy Khuyay							
	Antes				Después			
	Estudia	Trabaja	Ambos	Otros	Estudia	Trabaja	Ambos	Otros
Media	20,25	22,25	18,67	17,00	17,75	21,50	17,67	14,00
Desviación	5,12	5,50	4,51	1,41	5,12	7,59	2,52	1,41
Tamaño	4	4	3	2	4	4	3	2

En la Tabla 12 se presenta la data obtenida de autoconciencia pública y la actividad básica de los participantes. En la mayoría de los casos hay tendencia a la baja después de participar en el programa. Los participantes que estudian antes del programa tuvieron una media de 20,25 y después bajaron a una media de 17,75; los que trabajan tuvieron una media de 22,25 antes y 21,50 después de participar en el programa; dentro de los que trabajan y estudian antes de participar en el programa obtuvieron una media de 18,67 y después 17,67. Los participantes en el grupo de otros tuvieron una media de 17,00 antes del programa y 14,00 después del programa.

Tabla 13

Autoconciencia Privada Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Tiempo de Practicar Danza

Autoconciencia Privada	Programa Thaniy Khuyay							
	Antes				Después			
	0 a 1	1 a 3	3 a 5	5 a más	0 a 1	1 a 3	3 a 5	5 a más
Media	29,67	26,00	28,75	27,00	26,00	29,00	30,00	31,67
Desviación	6,81	8,19	1,71	12,00	4,36	7,94	2,16	5,03
Tamaño	3	3	4	3	3	3	4	3

Los datos presentados en la Tabla 13 muestra las medias de la autoconciencia privada y el tiempo que practican danza los participantes. Las medias aumentan ligeramente en los que practican danza más tiempo. Los participantes de 0 a 1 año tienen una media de 29,67 antes del programa y 26,00 después de participar en el programa; pero, los que practican danza de 1 a 3 años su media antes del programa es 26,00 y después de participar 29,00; la media antes del programa de los que practican danza de 3 a 5 años es de 28,75 y después la media es 30,00; dentro de los que practican más de 5 años la media antes del programa es de 27,00 y después sube a 31,67.

Tabla 14

Autoconciencia Pública Antes y Después del Programa Thaniy Khuyay Según su Tiempo de practicar Danza

Autoconciencia Pública	Programa Thaniy Khuyay							
	Antes				Después			
	0 a 1	1 a 3	3 a 5	5 a más	0 a 1	1 a 3	3 a 5	5 a más
Media	20,33	21,00	17,75	21,67	16,67	18,33	18,25	20,00
Desviación	4,62	5,29	5,56	4,04	5,13	8,50	3,95	6,56
Tamaño	4	4	3	2	4	4	3	2

En la Tabla 14 se presenta la data de la autoconciencia pública y el tiempo de practicar danza de los participantes. Los que practican danza de 0 a 1 año la media antes del programa es de 20,33 y después de participar en el programa 16,67; los que practican danza de 1 a 3 años presentan una media de 21,00 antes del programa y 18,33 después del programa; dentro de los que practican danza de 3 a 5 años la media antes del programa es 17,75 y después de 18,25; los participantes con más de 5 años de practicar la danza tienen una media de 21,67 antes del programa y 20,00 después del programa.

Discusión

La hipótesis planteada en la presente investigación fue: *Los adolescentes y jóvenes que participen en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” incrementarán su nivel de autoconciencia privada y pública*, la hipótesis fue comprobada solo parcialmente ya que en *autoconciencia privada* hubo aumento de la media después de la participación en el programa de biodanza, aunque no fue estadísticamente significativa (Tabla 3), pero en *autoconciencia pública* no hubo ninguna mejoría después de participar en el programa de biodanza, inclusive disminuyó (Tabla 4).

Recuérdese que las personas con *autoconciencia privada* están más orientadas hacia su mundo interno de ideas y conceptos y como se aprecia estaría más relacionada con la introversión de Jung que no están abiertos directamente a la observación de otras personas y por tanto al focalizar la atención en aspectos privados tiende a mantener estándares propios (Fenigstein y cols., 1975). Si bien, no se ha encontrado una investigación rigurosa como la presente investigación tratando de relacionar las dos variables, el incremento de la autoconciencia privada está relacionado con otros hallazgos, en los que se ha considerado diversas variables con la práctica de la biodanza; así, Bello (2003) considera a la biodanza como una terapia grupal que se focaliza en los estados considerados saludables para una persona, como paz, armonía, amor, calidez humana y vitalidad, que impacta en la conducta a través del tiempo, como se aprecia son generalidades sin que haya un estudio específico con medidas de estas manifestaciones, usualmente son reportes personales. De manera semejante, Diaz (2013) refiere que la biodanza está relacionada con el canto, música y movimiento como un sistema de integración humana porque estimula las funciones primordiales de la

conexión con la existencia humana, permitiendo a cada persona integrarse consigo misma, con su especie y con el universo.

De manera más concreta los estudios de la práctica de biodanza se han centrado mayormente en beneficios individuales, particulares a alguna situación específica negativa que estaba vivenciando la persona, como el trabajo de Stueck y Tofts (2016) quienes encontraron que la práctica de biodanza ayuda a reducir el estrés de las personas, sobre todo el relacionado con la vida diaria. Stuck y cols. (2009) encontraron que la biodanza ayuda a la secreción de inmunoglobulina (favorece el sistema inmunológico) y aumenta la sensación de relajación. Abad y cols. (2013) hallaron que la práctica regular de biodanza mejora el nivel de inteligencia emocional percibida en mujeres de mediana edad. Estas y muchas otras publicaciones siguen la misma línea de generalidades o menciones tangenciales de la biodanza y la autoconciencia. Como se mencionó, Silvia y Duval (2001) y Jiménez (2005) afirmaron que un Yo reflexivo era manifestación de la autoconciencia que permite percibir su propia existencia, dirigiendo su atención hacia sí mismo, en otras palabras, la persona es *objetivo* de su propia conciencia (Auzoult y cols., 2016). La persona quien es alta en autoconciencia privada se observa más a sí misma y analiza las motivaciones de su desenvolvimiento (Buss, 2012). Park y cols. (2006) señalan que los aspectos privados del self son personales y frecuentemente encubiertos, aunque las personas con autoconciencia privada son más conscientes de sus características ya que constantemente se están observando a sí mismas. Se ha señalado que los aspectos privados del self son personales y frecuentemente encubiertos, aunque las personas con autoconciencia privada son más conscientes de sus características (Park y cols., 2006). La biodanza posibilita que la persona que la practica sea capaz de concentrarse en la actividad en sí misma y en las emociones asociadas a la actividad, por ello se relaciona a la biodanza con la expresión

de las emociones para lo que se necesita la correcta percepción, comprensión y regulaciones de las emociones que se experimentan (Robles y cols., 2013).

En la *autoconciencia pública* los resultados de la Tabla 4 muestran que no solo no hubo una mejoría, sino una disminución, ya que antes del programa la media fue de 20,0 y después de participar en el programa la media bajó a 18,31. Las personas con predominio de la autoconciencia pública están más atentas a las perspectivas de lo semejante a lo sostenido por Mead (Fenigstein y cols. (1975). La autoconciencia pública da importancia al grupo sobre el individuo, por lo que la persona busca la conformidad y armonía con el grupo, reforzando la pertenencia al grupo (Lalwani y cols., 2009). Estas personas suelen estar preocupadas en cómo son percibidos y evaluados por los demás. Si bien parece ser que la autoconciencia privada y pública son dos aspectos separados, pero pueda ser que exista una correlación entre ambas como dos partes opuestas de una sola dimensión (Encyclopedia of Psychology, 2000). En este caso los presentes resultados están más relacionados con la postura que son dos cosas separadas o en el mejor de los casos los opuestos de una sola dimensión, lo que explicarían los resultados diferentes. No creemos, pero es posible que los participantes al mejorar su autoconciencia privada hayan cuestionado su autoconciencia pública en ingresado a un nivel de confusión. Pareciera ser que hubo una regresión al nivel de confusión de la autoconciencia (Rochat, 2003), pero como preludio de una mejor definición de su autoconciencia, esta argumentación por supuesto que requeriría mayor investigación.

Si bien, Tjaden-Neetz (2016) encontró que la práctica de la biodanza aumenta la capacidad sensitiva del cuerpo al producirse contactos e intercambios con otros compañeros durante la danza, permitiendo sentir cierta armonía consigo mismo y con el compañero o compañera con el que se participa en la danza, de acuerdo con los presentes resultados, eso no significa que haya alguna mejoría notoria de la

autoconciencia privada y pública, parece ser que las afirmaciones de Tjaden-Neetz tienen mayormente relación con la autoconciencia privada. También es posible que la aplicación de un programa sistematizado de biodanza no es suficiente para hacer cambios tan profundos en ambos tipos de autoconciencia, privada y pública.

Los resultados mostrados en la Tabla 5 de *autoconciencia privada* y el *sexo de los participantes* son importantes, en ella se muestra que en las mujeres hubo una ligera disminución de las medias después de participar en el programa, antes de participar la media fue de 28,63 y después de 28,00; en cambio en los hombres hubo un fuerte incremento de la autoconciencia privada, antes de participar 26,80 y después 31,20, esta diferencia podría ser significativa, pero no se pudo aplicar una prueba estadística por la baja cantidad de la muestra. En *autoconciencia pública*, la Tabla 6 muestra nuevamente que, en las mujeres participantes hubo disminución de las medias después de participar en el programa de danza; al inicio la media fue de 19,63 y después de 15,75. En cambio en los varones si hubo aumento después de participar en el programa; la media antes del programa fue de 20,60 y después la media fue 22, 40.

Del porqué los varones mejoraron notoriamente con la práctica de la biodanza, contrariamente a las mujeres, tanto en autoconciencia privada como pública, nos es difícil de explicar, quizá los varones estuvieron más motivados, quizá el hecho de que el conductor haya sido varón haya influenciado, es evidente que es necesario en hacer más investigación con la variable sexo o género.

Las Tablas 7 y 8 presentan los datos de la participación en el programa de biodanza y la autoconciencia y *las diversas edades* de los participantes. Nuevamente se debe distinguir la diferencia entre autoconciencia privada y pública. En la Tabla 7 es de notar que el nivel de *autoconciencia privada* mejora en todas las edades después de participar en el programa de biodanza. En cambio, en la Tabla 8 sobre *autoconciencia*

pública se aprecia que la media baja entre los 18 a 20 años y entre los 26 a 28 años o se mantiene igual entre los 21 a 25 años después de participar en el programa. Pareciera que hay una tendencia de mejores resultados en la autoconciencia privada que en la autoconciencia pública; es notorio que falta explorar más, no se han hallado otros estudios relacionados con este punto que permitan hacer algunas inferencias.

En cuanto a la participación en el programa de biodanza, autoconciencia y *nivel educativo* de los participantes, las Tablas 9 y 10 muestran los resultados obtenidos. En cuanto a *autoconciencia privada* (Tabla 9) los participantes de todos los niveles educativos, secundaria, técnica y superior incrementaron su autoconciencia privada después de participar en el programa de biodanza “Thaniy Khuyay”, los de secundaria de 28,00 a 29,00, los de técnica de 24,00 a 25,33 y los de educación superior de 29,38 a 30,75. Es posible que las personas con aceptables o buenos niveles instruccionales se beneficien más de la práctica de biodanza, sobre todo, en autoconciencia privada. Pero, a semejanza de otros resultados, en el área de *autoconciencia pública* hay una disminución de las medias en relación con todos los diversos grados de instrucción antes y después de participar en el programa (Tabla 10); una vez más el programa de biodanza no parece ser nada efectivo en la autoconciencia pública de las personas.

Como ya parece ser una tendencia en el análisis de los datos de la presente investigación, los resultados son mejores en autoconciencia privada (Tabla 11) hay un aumento notorio dentro de los participantes que *trabajan*, su media antes de participar fue 26,75 y después de participar en el programa fue de 30,25 que inclusive podría ser estadísticamente significativa. Lo contrario de los resultados anteriores, aunque también es una tendencia, los resultados de la autoconciencia pública después de participar en el programa fueron negativos todos los participantes independientemente de su actividad las medias de autoconciencia pública disminuyeron (Tabla 12).

Finalmente se buscó alguna relación entre la autoconciencia, la práctica de biodanza y el *tiempo de practicarla*, en la Tabla 13 se muestra que la autoconciencia privada, como era de esperarse los resultados fueron mejores ya que todos los participantes con más de un año mejoraron de manera importante; tal como lo muestran las medias obtenidas de 1 a 3 años de práctica de 26,00 a 29,00, los de 3 a 5 años de 28,75 a 30,00 y los participantes con más de 5 años de 27,00 a 31,67. En cuanto a la autoconciencia pública (Tabla 14) solo hubo un ligero incremento en la media en los participantes que practican biodanza de 3 a 5 años de 17,75 a 18,25.

Debe tenerse en cuenta de que el presente trabajo se encuentra situado dentro de un tema central en la psicología de la personalidad, dentro de lo que se considera como uno de los fenómenos que conforman el *self* o sí mismo.

Se debe considerar la posibilidad que la autoconciencia privada y autoconciencia pública sean dos conceptos separados o quizá los polos opuestos de una sola dimensión. Consideramos que los resultados de la investigación que se presenta son un primer intento serio, con rigurosidad científica de demostrar los posibles beneficios de la biodanza en un área de la personalidad tan importante como la autoconciencia.

Conclusiones

Primera. Los adolescentes y jóvenes que participaron no mejoraron su autoconciencia *pública*, sin embargo, lograron mejorar su autoconciencia *privada* después de participar en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay”, aunque sin significancia estadística.

Segunda. Los adolescentes y jóvenes varones que participaron en el Programa de Biodanza “Thaniy Khuyay” mejoraron notoriamente con la práctica de la biodanza en autoconciencia privada como en la autoconciencia pública contrariamente a las mujeres quienes no obtuvieron ningún incremento de su autoconciencia privada o pública.

Tercera. La autoconciencia privada mejora en todas las edades después de participar en el programa de biodanza. En cambio, en autoconciencia pública baja o se mantiene igual después de participar en el programa de biodanza.

Cuarta. Los participantes de todos los niveles educativos, secundaria, técnica y superior incrementaron su autoconciencia privada después de participar en el programa de biodanza “Thaniy Khuyay”, pero en autoconciencia pública no hubo ningún incremento en ningún nivel educativo.

Quinta. Los participantes que trabajan o trabajan y estudian al mismo tiempo, mejoraron su autoconciencia privada, en cambio en todas las situaciones, estudien, trabajen o ambos no hubo ninguna mejoría en autoconciencia pública.

Sexta. Los participantes con más de un año de practicar danza mejoraron en autoconciencia privada después de participar en el programa “Thaniy Khuyay”, no así en autoconciencia pública en los cuales solo hubo un ligero incremento entre los que practican danza de tres a cinco años.



Sugerencias

Primera. Es necesario una mayor frecuencia de investigaciones sobre los programas de biodanza que permitan comprobar su eficacia.

Segunda. Debe fomentarse la práctica de biodanza de manera más intensa, sistemática y con sólidas bases en principios teóricos sustentables.

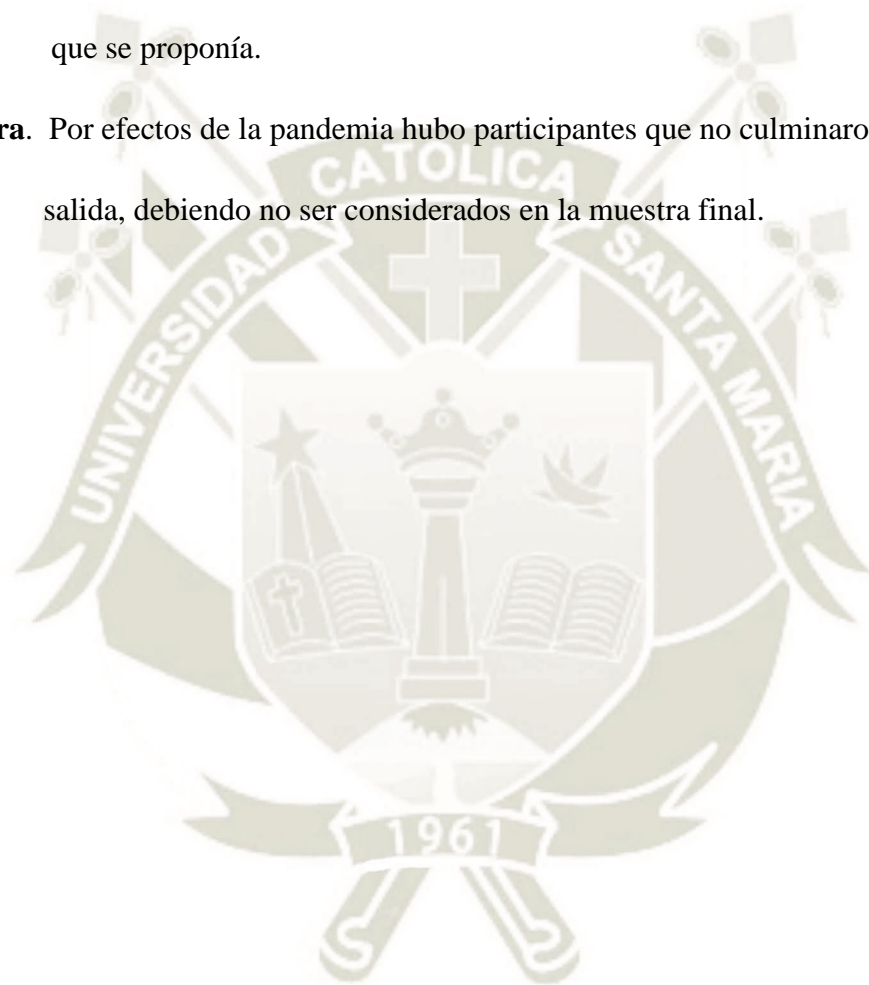


Limitaciones

Primera. Fue difícil conseguir los permisos de la entidad y paralelamente conseguir la aceptación de los participantes para aplicar el programa.

Segunda. Hubo que esperar mucho tiempo para que la experta revisara el programa que se proponía.

Tercera. Por efectos de la pandemia hubo participantes que no culminaron la prueba de salida, debiendo no ser considerados en la muestra final.



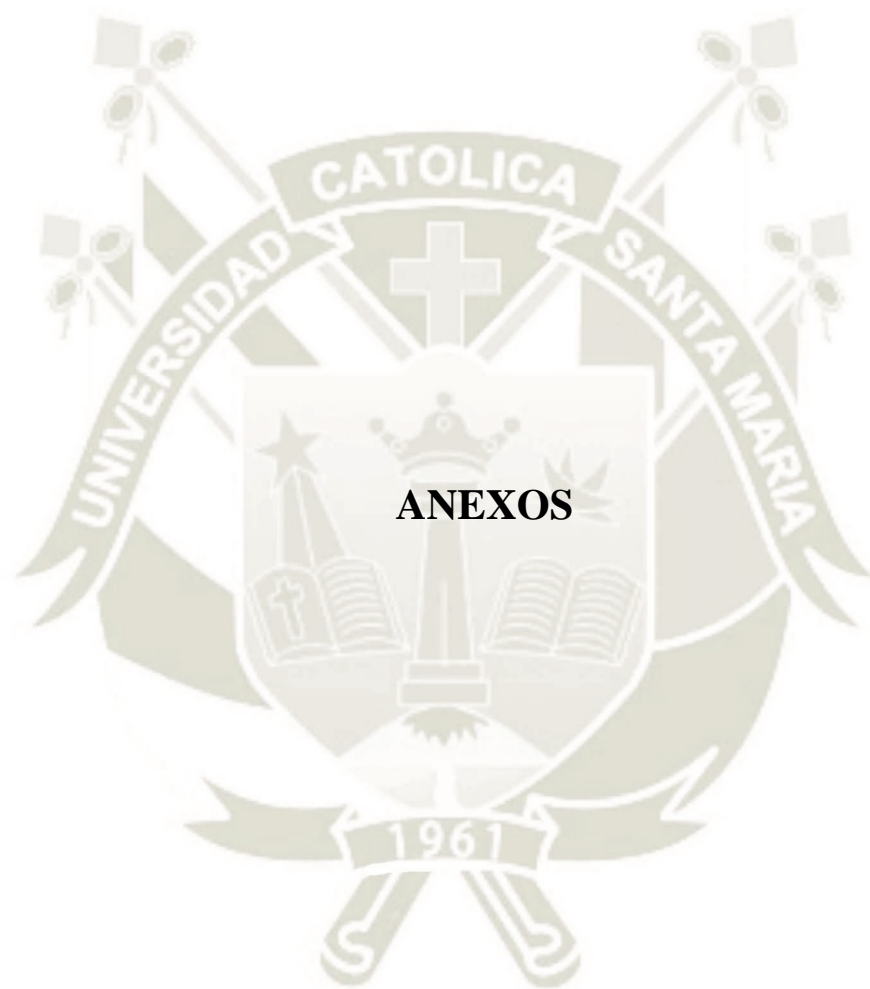
Referencias

- Abad, M. T., Castillo, E. y Viera y Orizia, A. E. (2013). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 13-22. <http://revistas.um.es/cpd>
- Auzoult, L., Kubiszewsky, V., y Hardy-Massard, S. (2016). Perseverance in the effort. *Swiss Journal of Psychology*, 75(4), 182-187.
- Bello, S. (2003). *Biodanza and affectionate intelligence*. Lecture presented at the *American Group Psychology Association USA*. susanbelloqgmail.comm. Recuperado el 18 de febrero del 2018.
- Bongioanni, P., Vannini, C., Giro, M. E., Canova, A., Cianci, V. y Sherkat, S. (s/f). *Biodanza effects on parkinsonian patients' functionality*. U.O Neuroriabilitazione, Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana; NeuroCareonlus; Il cerchio dellavita.
- Brownell, C. A., Zerwas, S., y Ramani, G. B. (2007). So big: the development of body self-awareness in toddlers. *Child Development*, 78, 1426-1440. doi: 10.1111/i.1467-8624.2007.01075.x
- Buss, A. H. (2012). *Pathways to individuality: evolution and development of personality traits*. *American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/13987-006>
- Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F. J., Tercedor, P., Ruiz, J. R., y Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of biodanza for treating women with fibromialgia. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 1191-1200.
- Castañeda, G. M., Chalarca, C. M. (2004). *La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud*. (Monografía de grado). Universidad de Antioquia. Colombia.
- Cozby, P. C. y Bates, S. T. (2015). *Methods in behavioral research (12th ed.)*. USA: McGraw Hill.
- Díaz, M. (2013). *Biodanza a través de imágenes*. Monografía para optar al título de facilitadora de biodanza. Chile: Escuela de Biodanza Cordillera de los Andes.
- Encyclopedia of Psychology (2000). Edited by A. E. Copyright, vol. 7, *American Psychological Association*. All right reserved.



- Fenigstein, A., Scheier, M. F., y Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Gutiérrez, Y. (s/f). *Caminar por la vida. Biodanza un camino hacia el amor*. Monografía para la titulación. Chile: Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao.
- Jiménez, J. A. (2005). Autoconciencia self-consciousness. *Escritos de Psicología*, 7, 44-58.
- Lalwani, A. K., Shrum, L. J., y Chiu, C. (2009). Motivated response styles: The role of cultural values, regulatory focus, and self-consciousness in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 870-882.
- Morin, A. (2013). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 807-823.
- Nasby, W. (1989). Private self-consciousness, self-awareness, and the reliability of self-reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 950-957.
- Newen, A., & Vogeley, K. (2003). Self-representation: Searching for a neural signature of self-consciousness. *Consciousness and Cognition*, 12, 529-543.
- Nevarez, M. (2018). Developing self-awareness, one moment at a time. *Emotional Intelligence*. <https://www.keystepmedia.com/self-awareness-one-moment-time/>
- Park, A., Sher, K. J. y Krull, J. L. (2006). Individual differences in the “greek effect” on risky drinking: the role of self-consciousness. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(1), 85-90.
- Pyszczynski, T. y Greenberg, J. (1985). Depression and Preference for Self-Focusing Stimuli After Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology* 49(4), 1066-1075.
- Robles, M. T., Castillo, E., & Orizia, A. C. (2013). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación a parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 13-22.
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*, 12, 717-731.

- Sandu, C. M., Panisoara, G. y Panisoara, I. O. (2014). Study on the development of self-awareness in teenagers. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 180, 1656-1660.
- Silvia, P. J. y Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 230-241.
- Stuck, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V., y Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of biodanza. *Journal of Pedagogy and Psychology*, 2, 99-113.
- Stueck, M. y Tofts, P. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being- a review of study quality and outcome. *Signum Temporis*, 8, 57-66.
- Takishima-Lacasa, J. Y., Higa-MacMillan, C., K., Ebusutani, C., Smith, R. L. y Chorpita, (2014). Self-consciousness and social anxiety in youth: the revised self-consciousness scales for children. *Psychological Assessment*, 26(4), 1292,1306.
- Terren, R., Toro, V. y Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of Biadanza. *Journal of Pedagogy and Psychology*, *Signum Temporis*, 2, 99-113.
- Tjaden-Neetz, E. (2016). *Biodanza and cancer support of the healing process through biodanza*. International Biocentric Foundation Biodanza-Schule, Rolando Toro, Koln Direktorin Gabriele Freioral standaryhoff.
- Wiekens, C. y Stapel, D. A. (2010). Self-awareness and saliency of social versus individualistic behavioral standards. *Social Psychology*, 4(1), 10-19.
DOI 10.10217/1864-9335/a000003



Apéndice A

Ficha Demográfica

Datos de la Institución

Nombre:

Dirección:

Ambientes:

Datos del Participante

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Edad en años y meses:

Sexo:

Educación.

Actividad Básica que hace:

Tiempo previo realizando danza:

__ 0 – 1 año

__ 1 – 3 años

__ 3 – 5 años

__ 5 a más, especificar cuanto: _____

Apéndice B

Escala de Autoconciencia (SCS)

- 0 = Nada Característico
- 1 = No Característico
- 2 = Característico
- 3 = Bastante Característico
- 4 = Muy Característico

Autoconciencia Privada

	0	1	2	3	4
Siempre estoy tratando de entenderme					
En general, no estoy muy consciente de mí mismo					
Reflexiono mucho sobre mí mismo					
A menudo soy el tema de mis propias fantasías					
Nunca me examino a mí mismo					
Generalmente estoy atento a mis propios sentimientos					
Estoy constantemente examinando mis motivos					
A veces tengo la sensación de estar fuera de mí y observarme a mí mismo					
Estoy alerta a los cambios de mi estado de ánimo					
Soy consciente de la forma en que mi mente funciona cuando resuelvo un problema					

Autoconciencia Pública

	0	1	2	3	4
Me preocupa la forma en como hago las cosas					
Me preocupa la forma en que me presento					
Soy consciente de mi aspecto.					
Por lo general, me preocupa causar una buena impresión					
Una de las últimas cosas que hago antes de salir de mi casa, es mirarme al espejo.					
Me preocupa lo que las otras personas piensen de mí.					
Normalmente estoy al tanto de mi apariencia					

Apéndice C

Programa de Biodanza para el Desarrollo de la Autoconciencia

El programa de Biodanza para la Autoconciencia tiene como objetivo de fomentar a los jóvenes y adolescentes el desarrollo de su propia identidad de manera que logre obtener un mejor nivel de autoconciencia personal, asimismo, se busca integrar la parte física, emocional y espiritual para lograr una estabilidad plena en los adolescentes y jóvenes. En el área física se trata de promover una adecuada salud física como forma de precaución hacia algunas enfermedades, como también, mejorar la parte circulatoria y respiratoria.

El programa tiene una duración de 3 meses. Con un número de 40 sesiones en total, Las 40 sesiones están divididas en 4 etapas. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas, siendo 1 hora práctica y ½ hora teórica.

La primera etapa, “Introducción y Metodología” constituida por 3 sesiones.

La segunda etapa, “Práctica y Análisis Psicológico” constituida por 25 sesiones.

La tercera etapa, “Evaluación de Avances” constituida por 10 sesiones y,

La cuarta etapa, “Conclusión” constituida por 2 sesiones.

Etapas	Nombre de la Etapa	Numero de Sesiones	Tiempo	Objetivos
Primera Etapa	Introducción y Metodología	3 sesiones	4 horas 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar un entendimiento con una visión general de la intervención. • Analizar las perspectivas psicológicas de los individuos que participaran en el programa. • Enseñanza de procedimientos de inicio en la Biodanza.
Segunda Etapa	Práctica y Análisis Psicológico	25 sesiones	37 horas 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar un entendimiento psicológico de la visualización y la exploración corporal. • Identificar las deficiencias personales de cada participante para así lograr una integración adecuada. • Internalizar las sesiones de práctica y desarrollar por si mismos un nuevo patrón de comportamiento.
Tercera Etapa	Evaluación de avances y Reforzamiento	10 sesiones	15 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener un buen conocimiento de las limitaciones y capacidades propias • Reforzar las deficiencias que aún se pueden observar en los participantes.
Cuarta Etapa	Conclusión	2 sesiones	3 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los cambios psicológicos y mejoras en cuanto a la percepción personal de cada participante. • Realizar un contraste final de los ejercicios iniciales con el fin de observar e identificar si existió alguna superación o mejoría en cuanto a las deficiencias encontradas al inicio del programa.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO

Primera Etapa Introducción y Metodología

Numero de sesiones: 3 sesiones

Objetivos:

- Alcanzar un entendimiento con una visión general de la intervención.
- Analizar las perspectivas psicológicas de los individuos que participaran en el programa.
- Enseñanza de procedimientos de inicio en la Biodanza.

La terapia propicia el encuentro con la espontaneidad y la autenticidad de la expresión y la consciencia del cuerpo. La parte psicológica explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación y la emoción; y resuelve conflictos personales atendiendo al funcionamiento del cerebro y al comportamiento humano con su ámbito personal.

Estructura y Métodos

Entrevistas de evaluación por persona. 60 minutos

Tres sesiones semanales con 1 hora y media de duración.

Total de Sesiones: 40

Duración: 3 meses

Métodos terapéuticos:

- La meditación de la exploración corporal.
- Calentamiento físico y psicológico
- Relajación corporal de pie
- Exploración de sentimientos, pensamientos, conciencia supervisado por el responsable.
- Meditación y exploración del espacio.

Prácticas informales

- Tener conciencia de los acontecimientos agradables y desagradables cotidianos.
- Tomar conciencia deliberada de las actividades rutinarias como: comer, conducir, caminar, el conocimiento de las comunicaciones interpersonales.
- Se realizará una pre-evolución semanal de las partes psicológica y física para ver los avances de los cambios del individuo tomando todo esto en cuenta con una totalidad de carga horaria



Segunda Etapa

Práctica y Análisis psicológico

Número de Sesiones: 25

Objetivos:

- Alcanzar un entendimiento psicológico de la visualización y la exploración corporal.
- Identificar las deficiencias personales de cada participante para así lograr una integración adecuada.

En esta etapa la meditación será el método que se utilizará con el fin de entender correctamente las emociones básicas y de esta forma lograr transmitirlos de una manera clara y concreta, llegando así a la autoconciencia.

Fundamentos de la Práctica:

La parte psicológica explora tres aspectos fundamentales:

Reconocer: Identificar cada emoción.

Aceptar: Entender las emociones como tales.

Transmitir: Expresar las emociones.

Estructura y Métodos

Esta etapa tendrá 5 divisiones con el fin de llevar un mejor seguimiento del proceso, en las cuales cada una consta de 5 sesiones.

Primera división: Meditación y reconocimiento psicológico

Objetivos:

- Utilizar la meditación para analizar la parte psicológica de los sentimientos de los participantes en su entorno.
- Aprender e internalizar la meditación para una práctica a futuro.

A partir de esta división la meditación se utilizará como forma de apertura en cada una de las siguientes sesiones, durante media hora por sesión.

¿Qué es la meditación?

Es la forma más práctica para llevar a la concentración mental y física. Por medio del ritmo respiratorio.

El paciente debe ser consciente del ritmo respiratorio, sentir las sensaciones y atender a sus cualidades cambiantes; esto no significa que tenga que pensarlo.

¿Cómo debemos meditar?

Cuando nosotros practicamos meditación lo realizamos en un lugar y tiempo especial con un ambiente musical. Es importante adoptar una postura corporal alerta y relajada, para sentirse cómodo sin moverse. Es importante adoptar una postura corporal erguida.

¿Qué hacemos cuando meditamos?

- Sus ojos deben estar cerrados.
- Su postura está erguida.
- Sus brazos están relajados.
- La respiración es relajada
- Se pone la mente en blanco

¿Cuál es la meditación de la exploración corporal?

Es la exploración corporal total por medio de palpación. Comenzamos con los dedos del pie izquierdo y avanzamos hasta la pelvis, luego vamos a los dedos del pie derecho y de allí, atrás del abdomen y a la parte superior del pecho y hombros. A partir de ahí, vamos hacia los dedos de ambas manos, el cuello, la garganta, la cara y la cabeza. A medida que nos centramos en todo el cuerpo, nos vamos a concentrar en las sensaciones; conforme avanzamos y dirigimos la respiración hacia dentro y hacia afuera de todas las regiones. Al dejar ir las sensaciones, se va liberando la tensión y la sensación de fatiga; y con el aliento se produce vitalidad y ocurre la relajación. Un punto clave para recordar, es mantener la conciencia y la atención en cada momento.

A partir de esto se segura los siguientes pasos (dichos pasos se podrán utilizar de una u otra forma dependiendo mucho del avance y comprensión del paciente):

- Inicio de meditación y concentración
- Encontrar un sentimiento común entre los pacientes
- Activar memoria para recordar momentos donde el sentimiento estuvo presente
- Por medio de los recuerdos expresar dicho sentimiento de forma individual
- Una vez demostrado analizar si existe el autocontrol de dicho sentimiento
- Terminando la sesión se cuestiona al paciente lo que se aprendió y que siente con ello

NOTA: todo este procedimiento debe estar acompañado de música ambiental que lleve a la relajación y posteriormente permita la expresión corporal de los sentimientos.

Segunda división: Análisis y división según expresión corporal y psicológica

Objetivos:

- Identificar y reconocer la forma de expresión corporal y psicológica de cada participante.
- Realizar ejercicios específicos de forma grupal e individualmente con cada participante.

En esta etapa se realizarán ejercicios con el fin de determinar características personales y así poder trabajar con mayor efectividad.

Los ejercicios a realizar son los siguientes

Ejercicios Psicológicos

- Espejo
- De recuerdo
- Reflejo
- Transmisión y expresión
- Espacio individual

Ejercicios Físicos

- Expresión corporal (movimientos básicos)
- Expresión rítmica (movimientos con ritmo)
- Expresión espacial (desplazamiento coreográfico básico)

- Expresión histórica (expresión de recuerdo por medio de baile)
- Expresión interpretativa (por medio de gestos)

Tercera división: Reconocimiento de grupo y espacio

Objetivos:

- Enseñar a los participantes a expresar y transmitir diversas emociones, manejando y controlando su espacio personal respetando el de los demás.
- Desarrollar la empatía en los participantes con el fin de llegar a comprender y respetar las emociones ajenas.

Este es el inicio de trabajo en grupo, ya que es donde los participantes comienzan a invadir el espacio de los demás. Algunos de los ejercicios serán relacionados a desplazamientos, figuras y ángulos coreográficos.

Cuarta división: Interacción grupal

Objetivo:

- Profundizar el trabajo en equipo entre los participantes.

Se realizarán algunos ejercicios anteriores, pero en esta división deberán ser efectuados en grupos de dos a más participantes, donde se tendrá que usar el trabajo en equipo y la expresión corporal.

Quinta división: Expresión escénica

Objetivos:

- Identificar y evaluar el avance de los participantes

En esta división los participantes tendrán que integrar todo lo aprendido en las anteriores divisiones y de esta forma llegar a transmitir y expresar más fácilmente sus emociones.

Tercera Etapa

Evaluación de Avances y Reforzamiento

Número de Sesiones: 10 sesiones

Objetivos:

- Identificar el grado en el que los participantes son capaces de poner en práctica lo aprendido anteriormente.
- Internalizar las sesiones de práctica y desarrollar por si mismos un nuevo patrón de comportamiento.
- Obtener un buen conocimiento de las limitaciones y capacidades propias
- Reforzar las deficiencias que aún se pueden observar en los participantes.

En la primera sesión se realizará la evaluación de cada uno de los participantes, donde se observará los movimientos, el desplazamiento, la fluidez, la conexión con la música y la transmisión, luego se realizarán ejercicios ya utilizados anteriormente con el fin de reforzar lo que se aprendió en las sesiones pasadas.

Cuarta Etapa

Conclusión

Número de Sesiones: 2 sesiones

Objetivo:

- Tener un momento de reflexión y aprendizaje mediante la opinión y experiencias que tuvieron los diferentes participantes.

En la primera sesión de esta etapa, se realizará una charla de cierre del programa, donde se compartirán las experiencias, conclusiones y aprendizajes que cada participante obtuvo a lo largo del programa, así como también su opinión sobre el programa y que se podría hacer para su mejora. Y en la última sesión del programa, se realizará un compartir con los participantes agradeciendo su participación y buena predisposición al momento de realizar el cada sesion.

Apéndice D

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Arequipa, ____ de _____ del 2020

Estimado:

Usted está siendo invitado a participar en la investigación psicológica titulada “BIODANZA Y AUTOCONCIENCIA EN ADOLESCENTES Y JOVENES”, realizada por Daniel Rolando Quiroz Villasante, bachiller en la carrera de Psicología de la Universidad Católica de Santa María.

Su participación será totalmente voluntaria; con la posibilidad de retirarse del estudio cuando lo considere conveniente, sin necesidad de dar explicación alguna. Siendo consiente que se le explicaron todos los procedimientos que se realizaran, y que ninguno pondrá en riesgo su salud física ni mental. Asimismo, se le puso en conocimiento que por este estudio no se recibe ni recibirá ningún beneficio económico, siendo el único fin educativo-académico.

De esta forma, da conformidad de manera libre y voluntaria a participar en dicha investigación.

Firma del participante

Daniel Rolando Quiroz Villasante

DNI:

DNI:

Apéndice E

ACTA DE COMPROMISO

Arequipa, ____ de _____ del 2020

Yo:

Alumno y miembro del elenco de la escuela de danza “Liber Dance Studio”, me comprometo a participar de forma activa y solidaria en todas las clases y actividades que se realizarán en la ejecución de la investigación psicológica titulada “BIODANZA Y AUTOCONCIENCIA EN ADOLESCENTES Y JOVENES”, realizada por Daniel Rolando Quiroz Villasante, bachiller en la carrera de Psicología de la Universidad Católica de Santa María.

Firmo la presente acta en forma libre para dar fe a mi compromiso.

Firma del participante

Daniel Rolando Quiroz Villasante

DNI:

DNI: