

Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria

Relationship between self-creative dance and self-esteem in primary school

Relação entre dança auto-criativa e auto-estima na escola primária

Domínguez Cacho, C.L. y Castillo Vera, E.

Dpto Educación Física, Música y Artes Plásticas, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Huelva

Resumen. El objetivo del presente estudio ha sido analizar la relación existente entre la danza y el aumento de los niveles de autoestima en las diferentes dimensiones que la conforman en niños y niñas de educación primaria. Para ello, se diseña e implementa un programa de danza libre-creativa dentro de la asignatura de Educación Física, con una duración de 13 sesiones, dirigido al alumnado de tercer ciclo de primaria. Como instrumento de recogida de información se utiliza el Cuestionario Multimedia y Multilinguaje de Evaluación de la Autoestima desarrollado y validado por Ramos en 2008. Se establecen dos grupos, uno experimental; y otro de control. Los resultados encontrados demuestran la utilidad de este tipo de programas, y cómo la danza libre-creativa favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, fomentando de esta forma la autoestima global del alumnado de tercer ciclo de primaria.

Palabras clave: Autoestima, Autoconcepto, Expresión Corporal, Danza libre-creativa

Abstract. The Dissertation that is now presented aims to design an intervention project seeking the analysis of the existing relation between dance and the increase of self-esteem levels through the different dimensions it is formed. For this, a free-creative dance programme is designed and implemented through the Physical Education area and a duration of 13

sessions, aimed at third cycle Primary school students. In order to evaluate the programme, the Multimedia and Multilingual Questionnaire for the Evaluation of the Self-esteem is used as developed and validated by Ramos in 2008. The results inform that free-creative dance favours the increase of physical ability self-concept, physical image self-concept, social self-concept, emotional stability self-concept and self-concept in general. This encourages global self-esteem of the third cycle Primary school students.

Keywords: Self-esteem, Self-concept, Body language, Free-creative dance.

Resumo. O trabalho aqui apresentado tem como objetivo desenvolver um projecto de intervenção para analisar a relação entre dança e aumento dos níveis de auto-estima nas diferentes dimensões que o constituem. Para fazer isso, ele é projetado e implementado um programa de dança livre-criativo através da área de Educação Física, com a duração de 13 sessões, destinado a estudantes de terceiro ciclo do ensino primário. Como uma ferramenta de recolha de informações é usado Multimedia Multilingual Assessment Questionnaire desenvolvido e validado por Ramos em 2008. Os resultados mostram que a dança auto-criativa promove aumento dos níveis de auto-conceito de capacidade física, aparência física auto-conceito, auto-conceito social, auto-conceito de estabilidade emocional e auto-conceito geral, promovendo assim a auto-estima global dos alunos no terceiro ciclo primário. **Palavras chave:** Auto-estima, auto-conceito, Linguagem Corporal, Dança livre de criativo.

Introducción

La danza, insertada en el ámbito educativo, favorece el autoconocimiento (Arteaga, 2003); la conformación de una adecuada imagen corporal (Ruano, 2004); el desarrollo de un autoconcepto realista (Cuéllar, 1999); la valoración positiva de sí mismo (Santiago, 2004); así como la comprensión de los estados internos y la gestión inteligente de los mismos (Rueda y López, 2013), potenciando de este modo la autoestima positiva.

Diferentes estudios indican que la autoestima puede verse beneficiada a través de la actividad física (Cruz, Caballero y Ruiz, 2013; Márquez, 1995). En este sentido, en el ámbito de la tercera edad encontramos que la práctica de actividad física tiene como consecuencia un aumento de los niveles de

autoestima, autoimagen y una disminución de los niveles de depresión (Echevarría, 2000; Teixeira, Nunes, Ribeiro, Arbinaga y Vasconcelos-Raposo, 2016). A su vez, Álvarez, Cuevas, Lara y González (2015) encuentran en el alumnado universitario practicante de alguna actividad física, puntuaciones superiores en las dimensiones de habilidad física, condición física, autoconcepto físico general y el autoconcepto general.

En el ámbito de la adolescencia, la práctica de actividad física de forma regular contribuye a una percepción más positiva de la competencia motriz (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006) y a la mejora del autoconcepto físico y, por ello, su incidencia en el resto de dominios del autoconcepto académico, emocional, social y familiar (Murgui, García y García, 2016). Sin embargo, Candel, Olmedilla y Blas-Redondo (2008) encuentran que la práctica de actividad física por sí sola favorece puntuaciones superiores en factores del auto-

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Estefanía Castillo Vera. Departamento Educación Física, Música y Artes Plásticas. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Huelva. (España). E-mail: estefania.castillo@dempc.uhu.es

concepto físico, social pero no del autoconcepto emocional en chicas adolescentes.

En relación a la danza, diversos estudios apoyan la idea de que esta actividad física posee el potencial de favorecer los niveles de autoestima. En el ámbito de la tercera edad, encontramos que la danza favorece el bienestar psicológico y la estabilidad emocional (Hui, Tsan-keung y Woo, 2009). En el ámbito de la adolescencia la danza favorece la autopercepción física (Burgess, Grogan, Burwitz, 2006), el autoconcepto profesional, social y familiar (Murgui, García, García y García, 2012) y la estabilidad emocional (Rueda y López, 2013), factores decisivos para el fomento de la autoestima positiva.

En la Educación Primaria, South (2006) determina que la danza favorece la mejora de la autoestima y la confianza. Sin embargo, Quin, Frazer y Redding (2007) encontraron con un programa de danzaterapia que las mejoras con respecto a la autoestima en niños no eran estadísticamente significativas.

Nos apoyamos en la danza libre-creativa, como contenido propio de la Expresión Corporal, desde el convencimiento de que la danza, como decía Isadora Duncan (Berge, 2000, p.17) “es lo más bello y lo más natural para favorecer su crecimiento a todos los niveles. Y es que una verdadera educación incluye la danza en la enseñanza”.

La autoestima resulta el componente afectivo del autoconcepto que representa la autoevaluación perceptiva que hacemos de nosotros mismos (Pintado, 2013), y se construye con los pensamientos, sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que acumulamos durante nuestra existencia, principalmente a lo largo de la infancia y la adolescencia. Serrano (2013) recoge que el autoconcepto se configura en torno a cinco áreas diferentes: el área corporal en relación a las aptitudes físicas y la apariencia física; el área académica; el área social y el área familiar. Así mismo, Ramos (2008) afirma que la autoestima viene determinada por las dimensiones de autoconcepto académico-instrumental, autoconcepto académico, autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general.

En este sentido, la novedad que aporta este estudio es la de determinar si un programa de intervención basado en la danza libre-creativa puede mejorar los niveles de autoestima en las diferentes dimensiones que la conforman en el alumnado de tercer ciclo de primaria, y ser de esta forma una herramienta útil para el profesorado de educación física.

El objetivo principal es analizar la relación entre la danza libre-creativa y diferentes dimensiones de la autoestima en alumnado de tercer ciclo de educación primaria.

El objetivo principal es analizar la relación entre la danza libre-creativa y diferentes dimensiones de la autoestima en alumnado de tercer ciclo de educación primaria. En relación a este objetivo general aparecen los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto académico-instrumental;
- Comprobar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto académico,
- Comprobar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto de habilidad física,
- Observar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto de apariencia física,
- Analizar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto social,
- Determinar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto de estabilidad emocional,
- Analizar la relación entre la danza libre-creativa y el desarrollo del autoconcepto general.

Método

Contexto de intervención

Este proyecto ha sido realizado en el colegio público CEIP “El Puntal” de Bellavista, en Huelva. La elección de este centro se basa en los criterios de normalidad, facilidad de acceso y disponibilidad. Se ha realizado un muestreo no probabilístico por conveniencia (Isern et al, 2012). Este proyecto está destinado a los alumnos/as de tercer ciclo de primaria. Se ha establecido un grupo control, formado por 45 alumnos/as de 5º curso de primaria y un grupo experimental formando por 46 alumnos/as de 6º curso de primaria.

Los criterios para la exclusión de este estudio son: alumnos/as con necesidades educativas especiales con grandes dificultades para realizar la prueba (comprensión y realización de cuestionario) y alumnado con inestabilidad emocional a causa de hechos acontecidos que afectan a su vida personal (1 caso). Este alumnado participa con normalidad del programa de fomento de la autoestima pero sus resultados no se incluyen en este estudio.

Este rango de edades ha sido elegido al considerar esta etapa crucial para adquirir habilidades sociales y recursos emocionales útiles para el posterior inicio en la educación secundaria, siendo ésta una etapa crítica de grandes cambios corporales al dejar la infancia y entrar en la pubertad, una etapa que puede generar desequilibrios corporales y emocionales e influir decisivamente en su bienestar psicológico (Vernieri, 2006).

Diseño

Se trata de un estudio cuasi-experimental, con grupo control y grupo experimental y realización de pretest y postest. La intervención se evaluó a través de un cuestionario cerrado a los participantes con la finalidad de medir las variables dependientes (Ato, López y Benavente, 2013).

La intervención se realiza a través de una unidad didáctica de 13 sesiones. Distinguimos por un lado los contenidos

motrices propios del área de educación física y del bloque de contenidos de expresión corporal; y por otro, los contenidos referidos a la autoestima. El desarrollo conjunto de los mismos va a permitirnos establecer la relación existente entre danza-autoestima.

Expresión corporal y Danza: capacidades físicas básicas como resistencia y flexibilidad; habilidades motrices como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio (estático y dinámico) y coordinación (dinámico general locomotriz y segmentaria); expresión corporal base, como control y conciencia corporal (conocimiento corporal global y segmentario, propiocepción, relajación, respiración, lateralidad y gestualidad, cuerpo pesado/ligero); espacialidad (organización espacial y estructuración espacial, movimientos curvos y rectos, diferentes planos); tiempo (estructuración temporal/ritmo, movimientos rápidos y lentos, continuos/discontinuos); y energía (intensidad fuerte o suave).

Autoestima: autoconocimiento de la realidad corporal; desarrollo y percepción de las propias posibilidades/habilidades físicas; expresión libre, desinhibida y espontánea; conciencia y gestión emocional; percepción de la habilidad académica; relaciones socio-afectivas.

Instrumento de evaluación

Para recoger los datos del alumnado y medir la evolución de los niveles de autoestima aplicamos el cuestionario CEMMA desarrollado por Ramos (2008) dirigido a alumnos/as entre 9-13 años de edad.

Este cuestionario contiene 30 ítems y evalúa las siete dimensiones que en conjunto configuran la autoestima (4-5 ítems por dimensión): autoconcepto académico-instrumental, autoconcepto académico, autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional, y autoconcepto general.

Respecto a la fiabilidad de la prueba (Ramos, 2008), este cuestionario presenta una fiabilidad de 0,855; siendo de 0,828 para el primer factor (socioafectivo y emocional); de 0,743 para el segundo factor (académico); y de 0,783 para el tercer factor (deportivo).

Procedimiento y tipo de análisis

En primer lugar recogemos los resultados, obtenidos a través del cuestionario CEMMA, en una matriz de datos del programa estadístico SPSS. Para ello codificamos las respuestas del alumnado a las preguntas con significado positivo (ej.: Soy feliz) asignándoles un valor numérico: "Si" = 1 "No" = 3 y "A veces" = 2. Después recodificamos las respuestas a las preguntas con significado negativo (Ej.: Estoy triste muchas veces), asignándoles los siguientes valores numéricos: "Si" = 3 "No" = 1 y "A veces" = 2. Posteriormente hallamos las puntuaciones medias referidas a las diferentes dimensiones que configuran la autoestima (Ej.: Autoconcepto de apariencia física), tanto de la fase pretest como de la fase postest. Seguidamente pasamos a analizar estas dos muestras relacionadas a través de la prueba no paramétrica de los rangos con signo Wilcoxon, comparando las medias de la fase pretest y postest tanto del grupo control como del grupo experimental.

Resultados

Resultados

A continuación, pasamos a analizar cada dimensión en concreto examinando las diferencias producidas tanto en el grupo control como en el grupo experimental antes y después de realizar el proyecto de intervención. Para ello, recogemos la diferencia entre las puntuaciones medias que representa la evolución alcanzada en los niveles de autoconcepto, el valor Z que se corresponde con las puntuaciones típicas y el valor de significación o valor P que muestra la probabilidad de que los resultados obtenidos sean o no producto del azar.

Autoconcepto académico-instrumental

Tabla 1. Resultados del autoconcepto académico-instrumental.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,4511	1,4076	-1,120	,263
Grupo control	45	1,5722	1,5611	-,473	,636

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

El grupo experimental presenta una pequeña mejora de los niveles de autoconcepto académico-instrumental disminuyendo las puntuaciones medias de 1,45 a 1,40 con $Z = -1,120$. No obstante, el cambio no es significativo teniendo un valor de significación $Sig. = 0,263$ mayor de 0,05. En el grupo control podemos apreciar que las puntuaciones medias son prácticamente las mismas antes y después de realizar el cuestionario de evaluación con $Z = -0,473$ y que el cambio tampoco es significativo al tener un valor de significación $Sig. = 0,636$.

Autoconcepto académico

Tabla 2. Resultados del autoconcepto académico.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,4402	1,3750	-,935	,350
Grupo control	45	1,5722	1,4500	-2,253	,024

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

El grupo experimental muestra una mejora en relación a los niveles iniciales, pasando las puntuaciones medias de 1,44 a 1,37 con $Z = -0,935$, pero estos cambios no son significativos al tener un valor de significación $Sig. = 0,350$. En el grupo

control si encontramos una mejora significativa en el autoconcepto académico, disminuyendo las puntuaciones medias de 1,57 a 1,45 con $Z = -2,253$ y teniendo un valor de significación $\text{Sig.} = 0,024$ menor a 0,05.

Autoconcepto de habilidad física

Tabla 3. Resultados del autoconcepto de habilidad física.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,2717	1,1250	- 3,459	,001
Grupo control	45	1,378	1,3111	- 1,574	,116

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

El grupo experimental muestra una gran evolución de los niveles de autoconcepto de habilidad física, con un valor de significación $\text{Sig.} = 0,001$ y una disminución de las puntuaciones medias de 1,27 a 1,12 con $Z = -3,459$, acercándose a los valores ideales. En el grupo control también aparece una mejora en los niveles de autoconcepto de habilidad física al disminuir las puntuaciones medias de 1,37 a 1,31 con $Z = -1,574$. Sin embargo, esta mejora no llega a ser significativa, teniendo un valor de significación $\text{Sig.} = 0,116$ mayor a 0,05.

Autoconcepto de apariencia física

Tabla 4. Resultados del autoconcepto de apariencia física.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,4783	1,2500	- 4,069	,000
Grupo control	45	1,3611	1,3944	- ,505	,613

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

El grupo experimental muestra una notable mejora del nivel de autoconcepto de apariencia física, presentando un valor de significación $\text{Sig.} = 0,000$ y una disminución de las puntuaciones medias de 1,47 a 1,25 con $Z = -4,069$. Al contrario, en el grupo control aparece un aumento de las puntuaciones medias finales (peor puntuación de autoconcepto) pasando de 1,36 a 1,39 con $Z = -0,505$, unos cambios que no son significativos al presentar $\text{Sig.} = 0,613$.

Autoconcepto social

Tabla 5. Resultados del autoconcepto social.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,1435	1,1217	- ,990	,322
Grupo control	45	1,1778	1,1644	- ,647	,518

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

En contra de lo que preveíamos, no se han producido mejo-

ras significativas en los niveles de autoconcepto social. En este sentido vemos que tanto el grupo experimental como el grupo control no presentan una alteración significativa de las puntuaciones medias, pasando de 1,14 a 1,12 con $Z = -0,990$ y de 1,17 a 1,16 con $Z = -0,647$ respectivamente. Además observamos como en ninguno de los dos grupos los valores de significación presentan un valor inferior a 0,05 siendo $\text{Sig.} = 0,322$ en el grupo experimental y $\text{Sig.} = 0,518$ en el grupo control.

Autoconcepto de estabilidad emocional

Tabla 6. Resultados del autoconcepto de estabilidad emocional.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,5130	1,3348	- 3,889	,000
Grupo control	45	1,4089	1,3911	- 1,064	,287

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Observamos como el grupo experimental presenta un importante incremento de los niveles de autoconcepto de estabilidad emocional disminuyendo las puntuaciones medias de 1,51 a 1,33 con $Z = -3,889$. Estos cambios resultan claramente significativos teniendo un valor de significación $\text{Sig.} = 0,000$. El grupo control sin embargo mantiene las puntuaciones medias prácticamente iguales pasando de 1,40 a 1,39 con $Z = -1,064$ y valor de significación $\text{Sig.} = 0,287$ mayor a 0,05, que nos indica que el cambio no llega a ser significativo.

Autoconcepto general

Tabla 7. Resultados del autoconcepto general.

	N	Media	Pos-media	Z	Sig.
Grupo experimental	46	1,4348	1,2065	- 4,214	,000
Grupo control	45	1,2722	1,3278	- 1,724	,085

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

El grupo experimental muestra una mejora en los niveles de autoconcepto general disminuyendo las puntuaciones medias de 1,43 a 1,20 con $Z = -4,214$ y un valor de significación $\text{Sig.} = 0,000$. Por el contrario, el grupo control muestra una disminución del nivel de autoconcepto general al aumentar las puntuaciones medias finales, pasando de 1,27 a 1,32 con $Z = -1,724$. Esta evolución negativa del autoconcepto general no llega a ser tampoco significativa teniendo un valor de significación $\text{Sig.} = 0,085$.

Estos resultados evidencian, con la prudencia que exige este tipo de estudios, que este programa de danza libre-creativa favorece la mejora de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, en edades de entre 11-12 años.

A modo de resumen recogemos mediante la siguiente tabla

de resultados (Figura 1) la evolución de los niveles de autoconcepto encontrados en el grupo experimental.

Como podemos apreciar, la tendencia general es de una disminución de las puntuaciones medias que representan el aumento de los niveles de autoconcepto en todas las dimensiones que conforman la autoestima. No obstante, podemos observar como las dimensiones de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general son las que presentan una mejora realmente significativa.

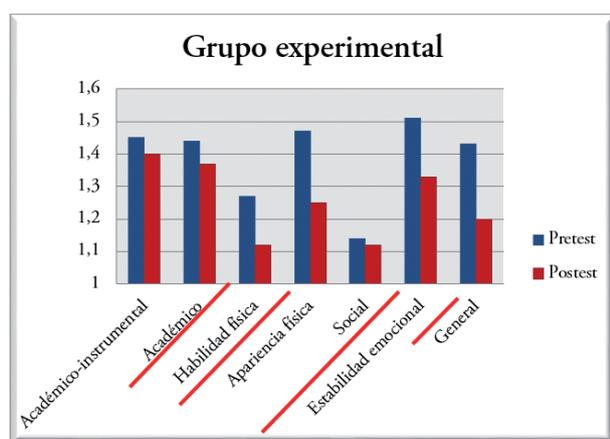


Figura 1. Evolución de las diferentes dimensiones de la autoestima en el grupo experimental.

Discusión y Conclusiones

Nuestros resultados coinciden con los estudios de otros autores que afirman que la danza presenta el potencial de incrementar nuestra autoestima (Márquez, 1995; Echevarría, 2000; Ruano, 2004; Santiago, 2004) y el autoconcepto profesional, social y familiar (Murgui, García, García y García, 2012). También coinciden con la investigación llevada a cabo por South (2006) que determina que un programa de danzas urbanas favorece los niveles de confianza y autoestima.

En este sentido encontramos que este programa de danza libre-creativa favorece el autoconocimiento, la autopercepción física y la estima corporal, tal y como encuentran Burgess, Grogan y Burwitz (2006) a través de un programa de danza aeróbica en adolescentes de 13-14 años, así como la investigación llevada a cabo por Megías (2009) en alumnos de segundo ciclo de primaria.

Encontramos además que este programa de danza favorece una mejor autopercepción de las propias habilidades físico-deportivas, proporcionando una mayor confianza en nuestras posibilidades físicas, relacionándose directamente este resultado con la investigación llevada a cabo por Zulaika (1999) en tercer ciclo de primaria.

También encontramos mejoras en la dimensión de estabilidad emocional, coincidiendo con las aportaciones de diversos autores (Castañer, 2000; Ruano y Barriopedro, 2006; Rueda y López, 2013) que mantienen la relación entre danza, la comprensión de los estados internos, la gestión inteligente de los mismos y la expresión de las emociones, siendo estos factores decisivos para el fomento de la autoestima positiva. En esta línea, Martín y Gúzman (2012) determinan que la Inteligencia Emocional se ve favorecida en niños de 10-12 años a través de deportes y actividades colectivas. En el ámbito de la tercera edad, encontramos también que la danza favorece el bienestar psicológico y la estabilidad emocional (Hui, Tsan-keung y Woo, 2009).

Con respecto al autoconcepto social, no hemos encontrado diferencias significativas a nivel global. Sin embargo, en este mismo estudio, analizando los resultados de los chicos y las chicas, encontramos que el caso de las chicas sí se han producido diferencias significativas positivas, lo que nos lleva a pensar que la danza tiene el potencial de favorecer las relaciones sociales tal y como afirman Vicente (2009); Rueda y López, (2013).

Paralelo a este estudio, Gil, Gutiérrez y Madrid (2012) encuentran una mejora de las habilidades sociales básicas y avanzadas, en niñas de 9-12 años a las que se les aplica un programa de danza.

En el grupo control sin embargo, podemos apreciar como únicamente el autoconcepto académico ha experimentado una mejora significativa por causas ajenas a este estudio (coincidió con la entrega de notas de un examen, lo que podría haber influido en esta percepción de la competencia académica), manteniéndose las demás dimensiones estables con puntuaciones similares en el pretest y en el posttest (Figura 2).

Además, comprobamos como en las dimensiones de autoconcepto de apariencia física y autoconcepto general no solo no existe una mejora significativa, sino que se da una evolución negativa del autoconcepto.

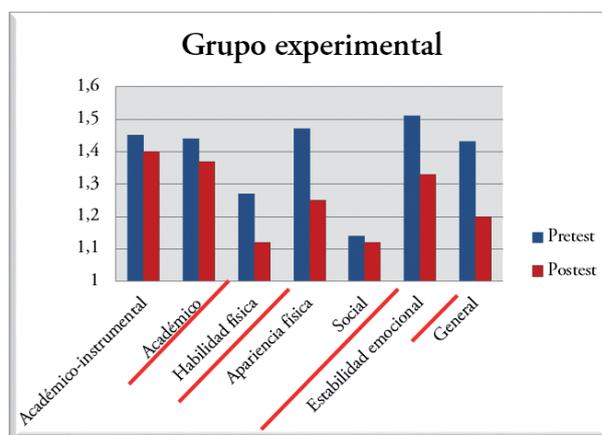


Figura 2. Evolución de las diferentes dimensiones de la autoestima en el grupo control.

Aplicaciones prácticas

Este programa de danza libre-creativa se convierte en un instrumento útil de apoyo a la labor del docente especialista de EF a la hora de favorecer la autoestima y el desarrollo íntegro de la personalidad del alumnado de tercer ciclo de primaria.

Este programa de danza libre-creativa nos ha permitido analizar la relación existente entre la danza y el aumento de los niveles de autoestima. En esta dirección encontramos las siguientes mejoras significativas en el grupo experimental:

El alumnado consigue una mejor percepción y evaluación de las propias habilidades motrices, incrementándose los niveles de autoconcepto de habilidad física; reconoce de forma más ajustada su realidad corporal, mejorando el autoconcepto de apariencia física; logra una mayor conciencia, comprensión y gestión inteligente de sus estados emocionales favore-

ciendo el autoconcepto de estabilidad emocional; y alcanza un mayor nivel de autoconcepto general.

La EC y la danza se convierten en instrumentos eficaces de desarrollo personal, permitiéndonos: conocernos de forma realista tanto física como emocionalmente, aceptarnos de forma incondicional, expresar en libertad nuestra esencia y nuestra individualidad de forma genuina, relacionarnos de forma más positiva con los demás, así como liberarnos de nuestras tensiones físicas y emocionales, potenciando así nuestra salud física, psíquica y emocional.

Por tanto, resaltamos la necesidad de dar a la danza y la EC un papel protagonista, invirtiendo en formación y tiempo para su puesta en práctica en horario escolar.

Para concluir, valorando el efecto de este proyecto de intervención, podemos afirmar que la danza presenta el potencial de provocar efectos positivos en la autoestima en las dimensiones físicas, emocionales y sociales que la conforman, así como en nuestra capacidad para ser felices.

Referencias

1. Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A. & González, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 15(2), 27-34.
2. Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
3. Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
4. Berge, Y. (2000). *Danza la vida. El movimiento natural una autoeducación holística*. Madrid: Narcea.
5. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.
6. Bozzini, M. C. & Marrazo, T. M. (1975). *Mi cuerpo es mi lenguaje*. Buenos Aires: Ciordia.
7. Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66
8. Canales, I. (2006). *Consecuencias pedagógicas de la mirada y el tacto en la expresión corporal*. Tesis Doctoral. Universitat de Lleida.
9. Candel, N., Olmedilla, A. & Blas-Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8(1), 61-77.
10. Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona. Inde.
11. Cuéllar, M. J. (1999). *Estudio de la Adaptación de los Estilos de Enseñanza a sesiones de Danza Flamenca escolar. Un nuevo planteamiento didáctico*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.
12. Duncan, I. (2003). *El arte de la danza y otros escritos*. Madrid: Akal.
13. Echevarría, B. (2000). *La influencia de un programa de educación física en la autoimagen y autoestima de la tercera edad*. (Tesis Doctoral). Universidad de Zaragoza.
14. Fernández-Abascal, E. G. (2008). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
15. Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
16. Fúlquez, S. C. (2010). *La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: un estudio transcultural*. (Tesis Doctoral). Universitat Ramon Llull.
17. Gil, P., Gutiérrez, E.C., Madrid, P.D. (2012). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(2), 83-88.
18. Hellín, P., Moreno, J.A. & Rodríguez, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(2), 219-231.
19. Hui, E., Tsan-keung, B. & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), 45-50.
20. Infante, G., Fernández, A. & Ros, I. (2012). *XVII Congreso de Estudios Vascos: Innovación para el progreso social*, 189-205. Donostia : Eusko Ikaskuntza. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
21. Isern, M. T. I., Segura, A. M. P., Aguilar, E. M. G., & Hito, P. D. (2012). *Cómo elaborar y presentar un proyecto de investigación, una tesis y una tesis*, 19. Edicions Universitat Barcelona.
22. Laban, R. (1993). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós Ibérica.
23. Leese, S. & Packer, M. (1982). *Manual de Danza*. Madrid: EDAF.
24. Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
25. Martín, M., Gúzman, J.I. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(supl.2) 29-44.
26. Mateos, M. J. (2003). Modelos de dramatización. En Vizuete. M. (Coord.), *Los lenguajes de la expresión*, 117-131. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
27. Megías, I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Tesis Doctoral. Universitat de Valencia.
28. Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona: Humanitas.
29. Murgui, S., García, C., García, Á. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(1), 19-25.
30. Murgui, S., García, C., García, Á. & García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 263-269.

31. Nieves, M. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física. *EmásF*, (14), 122–141.
32. Oltra, M. (1999). Alas para volar. La autoestima y la expresión corporal en el crecimiento corporal. *Gestaltnet*, (6), 93-106.
33. Ortega, M. A. (2010). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
34. Ortiz, M. (2002). *Expresión Corporal: Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
35. Pintado, M. S. (2013). *Bienestar emocional, imagen corporal, autoestima y sexualidad en mujeres con cáncer de mama*. (Tesis Doctoral). Universitat de Valencia.
36. Quin, E., Frazer, L. & Redding, E. (2007). The Health Benefits of Creative Dance: improving children's physical and psychological well-being. *Education and Health*, 25(2), 31–33.
37. Ramos, R. (2008). *Elaboración y validación de un Cuestionario Multimedia y Multilingüe de Evaluación de la Autoestima*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.
38. Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. (Tesis Doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.
39. Ruano, T. & Barriopedro, M. I. (2006). Impacto de la expresión corporal sobre las emociones en el ámbito educativo. *Motricidad*, (15).
40. Ruano, T., Learreta, B. & Barriopedro, M. I. (2006). El valor de la emoción en expresión corporal desde las diferentes orientaciones. *Kronos*, (9), 24–33.
41. Rueda, B. & López, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos*, (24), 141–148.
42. Sánchez, C. M. (2008). Autoconcepto y autoestima: construyo mi yo. *Innovación Y Experiencias Educativas*, (12).
43. Santiago, P. (2004). *Expresión Corporal y Comunicación: Teoría y Práctica de un Programa*. Salamanca: Amarú.
44. Serrano, A. M. (2013). *Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas*. (Tesis Doctoral). Universidad de Córdoba.
45. South, J. (2006). Community arts of health: and evaluation of a district programme. *Health Education*, 106(2), 155–168.
46. Teixeira, C.M., Nunes, F.M.S., Ribeiro, F.M.S., Arbinaga, F. & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Actividad física, autoestima y depresión en adultos mayores. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(3), 55-66
47. Vallés, A., & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS
48. Véliz, A. L. (2010). *Dimensiones del autoconcepto en estudiantes chilenos: Un estudio psicométrico*. (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco.
49. Vernieri, M. J. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Editorial Bonum.
50. Vicente, G. (2009). *Movimiento y danza en Educación Musical: un análisis de los libros de texto de Educación Primaria*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia.
51. Viciano, V. & Arteaga, M. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela: Danzas, Bailes, Funky, Gimnasia-Jazz*. Barcelona: INDE.