



ESCUELA DE DANZA

Estrategias y aportes de los docentes de danza en la autorregulación de la ansiedad en los estudiantes

Estudiante: Zúñiga Berrios, Denisse Susan

Profesora Guía: Morán, Verónica

Memoria para optar al título de Profesor/a Especializado/a en Danza

Memoria para optar al grado Licenciada/o en Danza

Santiago, 2022

Agradecimientos

A mi madre Susan, quien confió en mí y me ayudó a sostener el proceso desde el amor incondicional.

A mi padre Jaime, quien me acompañó y motivó en todo momento, entregándome la fuerza necesaria.

A mis hermanas Massiel y Valeria, que estuvieron pendientes de mí cada día.

A mi “weli” Isabel quien confiaba en mí, entregándome tranquilidad.

Y a mi profesora guía Verónica Morán por acompañar mi proceso final y motivarme en el proceso.

Índice

1. Introducción.....	6
2. Antecedentes	7-11
3. Problematicación.....	11
4. Pregunta de investigación	12
5. Objetivo general	12
5.1 Objetivos específicos	12
6. Justificación	13-14
7. Marco teórico	15-29
7.1 Ansiedad.....	15-16
7.2 Tipos de ansiedad.....	16-18
7.3 Ansiedad en estudiantes de danza en Chile.....	18-19
7.4 Relación Danza y Pedagogía.....	20-21
7.5 El rol del docente en los estudiantes.....	22-23
7.6 Manejo de crisis de ansiedad en el aprendizaje.....	23
7.6.1 Manejo de crisis de ansiedad en el aprendizaje desde el rol docente.....	23-24

7.6.2	Manejo de crisis de ansiedad y autorregulación de estudiantes	24-25
7.7	Manejo de crisis de ansiedad en espacios físicos formales y no formales	26
7.7.1.	Espacios formales universitarios.....	26-27
7.7.2.	Espacios no formales.....	27-29
8.	Marco metodológico	30-32
8.1	Paradigma	30
8.2	Enfoque.....	31
8.3	Participantes	31
8.4	Recolección.....	32
8.5	Análisis	32
9.	Análisis de los resultados	33
9.1	Manejo del concepto ansiedad.....	33
9.2	Manejo de las crisis de ansiedad.....	34-35
9.3	Relevancia de la ansiedad en la sala de clases	36
9.4	Conductas beneficiosas.....	37-38
10.	Conclusiones	39

11. Anexo.....	40-49
12. Referencias Bibliográficas.....	50-52

Introducción

La presente investigación plantea una problematización sobre la presencia de ansiedad que se evidencia en estudiantes universitarios de danza y asimismo, la manera en que los docentes especializados actúan ante esta situación. Lo que se logra analizar como un aspecto bastante relevante dentro del desempeño y proceso de aprendizaje del estudiante, debido a las características que esta conlleva, puesto que la danza es una práctica netamente corporal y la mayoría de las veces también emocional, lo cual en ocasiones puede ser alterado debido a los síntomas y consecuencias de la ansiedad.

Esto viéndose afectado más aún en el contexto de post pandemia, debido al virus COVID-19 que llega a Chile en el año 2020, en donde según informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el porcentaje de ansiedad y estrés aumentaron en gran cantidad en la población y estudiantes luego de la pandemia, debido a cambios de rutinas y aislamiento social, entre otros factores.

Por esta razón, surge la necesidad de desarrollar un estudio investigativo que evidencie características de casos de ansiedad en la sala de clases y la descripción de métodos que tienen los docentes en las prácticas como herramientas a utilizar en aquel contexto, ya que, como estudiante de pedagogía creo fundamental el hecho de comprender el tema en cuestión, teniendo conocimiento de sus aspectos y de lo que esta tiene como consecuencia, para así estar al tanto de las acciones que se pueden tomar en cuenta, generando un espacio seguro para los estudiantes en la sala de clases.

Por otro lado, para responder inquietudes es necesario develar lo que las docentes comprenden sobre aquel concepto, la manera en que suelen estructurar sus clases, pensando en un progreso y una coherencia de este proceso y las herramientas que ellas tienen para aportar en la autorregulación de los estudiantes a través de su propia experiencia.

Es así como el método utilizado en la investigación del tema es de tipo cualitativo, puesto que, se realizará a través de entrevistas dirigidas a docentes especializados en danza, los cuales se encuentren actualmente realizando clases en la universidad, con el fin de generar una aproximación real y asertiva en la investigación.

2. Antecedentes

A continuación, se desarrollarán los antecedentes, a través de los principales ejes que corresponden a la presente investigación.

Para ello, es necesario comprender que el enfoque de esta investigación es sobre descripciones de ansiedad en la sala de clases en los estudiantes y la manera en que los docentes abordan aquellas situaciones, con el fin de acompañarlos y otorgar conductas beneficiosas en torno a la autorregulación del estudiantado desde el rol docente.

Sobre ansiedad en el individuo

La ansiedad se define como “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”. Esta se visualiza como una emoción normal y como un mecanismo que se activa cuando se está ante una amenaza, encargándose de proteger. Sin embargo, cuando esta pasa a ser incontrolable y una patología ya deja de ser solo una emoción.

Esta se encuentra presente como parte del repertorio emocional en los seres humanos, ya sea por sus vivencias, su entorno, las actividades que se realizan, entre otros, y se hace más presente aún en el ámbito académico universitario, espacio en el cual existe una gran exigencia y altas expectativas hacia los estudiantes. Tal como menciona Lina Díaz y Julieth Castro (2020):

El contexto universitario presenta unas características, exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen a los sujetos hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento académico debido a las exigencias presentadas para los estudiantes que generan sentimientos de incertidumbre frente a las obligaciones académicas, en la cual los resultados presentan un factor de ansiedad, Pérez et al. (2011) (según lo citado por Martínez, 2014), plantean que el ambiente universitario es exigente y cambiante para los estudiantes que ingresan en el, lo que puede impactar en su salud mental y en su desempeño académico. (p.7)

Por ende, quedando en evidencia que los niveles de ansiedad en las personas aumentan en gran cantidad en aquellos espacios académicos y universitarios debido a sus altas exigencias.

Del mismo modo, se comprende que este estado de ansiedad presente en el estudiante tiene una conexión directa con el proceso de aprendizaje, desde la manera de comprender ciertas instrucciones entregadas, debido a la disminución de niveles de concentración y atención, no logrando integrar correctamente o en profundidad el material expuesto en clases. Es así como

este estado también se extiende y se hace presente en la vida cotidiana, esto viéndose reflejado en la rutina diaria, en la salud mental, en las relaciones sociales y rendimiento académico, entre otros.

Danza y Pedagogía

Al momento de analizar esta categoría de la danza en relación con la pedagogía discrepo de dos puntos de vistas relevantes, analizados a continuación

En primera instancia se entiende que en esta disciplina existen diversos factores generadores de estrés y ansiedad. Tales como, la adquisición de un estado físico requerido, una ejecución de movimientos perfectos desde la técnica abordada y también, junto con esto, todos los estereotipos de bailarín/a que se han normalizado como óptimos según la sociedad a través de los años. Comprendiendo este ámbito como una construcción social en la danza, tal como se menciona:

Los estereotipos no son en definitiva más que el reflejo de una cultura, de una historia y, como tales van a nacer, mantenerse, porque responden a las necesidades que tiene tal contexto de mantener y preservar unas normas sociales ventajosas para él (González Gabaldon, 1999)

Por el contrario, en este segundo punto de vista, se puede evidenciar que existen muchos estudios y publicaciones en donde se recomienda la realización de esta disciplina, ya que aporta en gran medida a la disminución de la ansiedad, puesto que se liberan endorfinas, dopamina y oxitocina, siendo esto favorable para la salud tanto mental como física, en ocasiones pudiendo ser un complemento terapéutico para la ansiedad:

Se percibe una mejora de la comunicación facilitando la expresión no verbal de los sentimientos, emociones o estados de ánimo, así como en el proceso de socialización y el sentimiento de grupo, donde todos los miembros son importantes y se sienten útiles. La danza promueve los valores de solidaridad, respeto por la diversidad, tolerancia, cooperación y valoración de la propia identidad. (Núñez, 2018)

De este modo, es fundamental que el docente a cargo sea consciente de sus métodos de enseñanza aplicados en la práctica, puesto que este tiene una gran responsabilidad a la hora de

ser pedagogo/a, ya que, influencia bastante en la experiencia del estudiante, pudiendo esta ser tanto positiva como negativa, quedando expuesto por la investigación de Luz Estela Gómez Vahos (2019): |

Así, el docente para lograr un aprendizaje significativo debe generar en el aula un ambiente que invite a todos a observar, investigar, a aprender, a construir su aprendizaje, y no solo a seguir lo que él hace o dice (Ausubel, Novak & Hanesian 1978). El rol del docente no debe ser solamente proporcionar información y controlar la disciplina, sino ser un mediador entre el estudiante y el ambiente, siendo el guía o acompañante del estudiante, mostrándole al estudiante que él es una gran fuente de conocimiento (Ivie 1998; Novak, 2002; Kostianen et al., 2018)

De esta manera, también podemos analizar el estudio realizado por Valentín Martínez (2014), de la Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, “Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación”, en donde se realizó una investigación la cual busca contribuir la prevención de la ansiedad, para ello aplicaron el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI), en donde participaron 106 estudiantes, con el cual dieron cuenta del elevado porcentaje de alumnos que sufren ansiedad, confirmando la importancia del tema y que se debe actuar al respecto.

Tras esto, cabe destacar en un segundo aspecto, que al mencionar la palabra ansiedad se tiende a relacionar con otros conceptos, como, por ejemplo: depresión, estrés, miedo y angustia, entre otros. Aquellos términos tienen factores en común, pero claramente no tienen el mismo significado y características. Por lo que se puede observar, Valentín Martínez (2014):

Sea como fuere, Miguel-Tobal y Casado (1999) consideran que “ansiedad” y “miedo” son sinónimos en la mayor parte de los casos, aunque constatan en la literatura psicológica una preferencia por un término u otro en función de la “peligrosidad real del estímulo”, ponderación esta, por otro lado, harto compleja, toda vez que la reacción personal depende más de la percepción subjetiva que de la amenaza objetiva. (p. 65)

Del mismo modo, en la investigación anteriormente expuesta también se ejemplifican varios conceptos como ansiedad y angustia - ansiedad y arousal - ansiedad y estrés, etc. Quedando evidenciado que este concepto se encuentra relacionado con muchos otros, los cuales son claves, teniendo ciertas características en común, que las unen, pero que realmente se diferencian en gran parte.

Pandemia

En paralelo, es necesario el hecho de resaltar, los estudios actuales sobre la influencia que ha tenido la pandemia en relación con la ansiedad, ya que, esta se posicionó como uno de los primeros efectos de la pandemia sobre la salud mental, puesto que, este hito generó muchos cambios en cuanto al estilo de vida llevado por todo el mundo, comenzando por cambios de rutina, el encierro y por tanto el aislamiento social.

De esta manera, según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se confirmó que en Chile son más de 1 millón 100 mil las personas mayores de 15 años que padecen de trastorno de ansiedad, lo que corresponde al 6,5% de la población. Sin embargo, debido a la pandemia por COVID-19 se provocó un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo, siendo tal, que la OMS realizó un llamado de atención a todos los países para que refuercen los servicios de salud mental y apoyo psicosocial, tomándole una mayor importancia al tema en cuestión. (Organización Panamericana de la Salud, 2022)

Es por este motivo que la autorregulación juega un rol fundamental a la hora de hablar sobre la ansiedad, ya que esta se encarga de autodireccionar actitudes, pensamientos y acciones, con un fin en específico. Para esto se logra analizar la siguiente investigación:

Ante situaciones difíciles o amenazadoras, los procesos de regulación emocional comparten un objetivo funcional: minimizar la frecuencia, intensidad, duración o la ocurrencia de estados internos emocionales (p.ej. miedo, ansiedad), sus pensamientos asociados y reacciones fisiológicas. Algunos de estos procesos regulatorios son habituales, con o sin consciencia (p.ej. atención selectiva), mientras que otros involucran una mayor intención (p.ej. culpa, rumiación, evitación). La mayoría de los procesos, sin embargo, implican alterar la forma y frecuencia de los eventos que preceden a la respuesta emocional o a las consecuencias de ésta; incluyendo la respuesta en sí misma. La primera se denomina regulación emocional enfocada en los procesos antecedentes de la respuesta emocional y, la segunda, enfocada en la respuesta. (Llerena W. M., 2014)

Así pues, si la autorregulación se comprende desde la significancia que esta tiene en la mente y cuerpo y se aplica de manera consciente en el momento pertinente se podrían generar cambios bastantes positivos en el estudiante, mejorando su rendimiento, sus procesos y su vida cotidiana.

3. Problematicación

Luego de analizar los antecedentes del tema planteado: “¿De qué manera los profesores de danza pueden aportar a la autorregulación de los estudiantes?” Surge la disyuntiva sobre si los docentes especializados en danza están capacitados para comprender y manejar este tipo de situaciones de trastornos de ansiedad dentro de la sala de clases y si son un aporte en este sentido para los estudiantes.

Junto con esto, también surge la interrogante sobre los métodos ideales que se requieren en la danza para abordar el tema desde un aspecto empático, de manera que se acompañe el proceso del estudiante, sin que su motivación se vea afectada o disminuida.

Analizándolo también desde los cambios que hubo en las rutinas de los individuos debido a la pandemia por COVID-19 en el año 2020.

Por otro lado, cabe destacar que actualmente no existen estudios relacionados a ciertas conductas beneficiosas pensadas en el manejo de crisis de ansiedad en las prácticas de danza y de la autorregulación de los estudiantes dentro del aula, lo cual genera que no haya una mayor información sobre el tema y de esta manera no se tenga el conocimiento adecuado para actuar ante las situaciones que conllevan los trastornos de ansiedad. Por lo tanto, el hecho de investigar sobre el tema es bastante necesario, para así generar un aporte en esta disciplina vinculada a la ansiedad, desde el rol docente hacia los estudiantes.

4. Pregunta investigativa

¿De qué manera los profesores de danza pueden aportar a la autorregulación de la ansiedad en los estudiantes?

5. Objetivo general

Analizar el aporte de los docentes en los cuadros de ansiedad en los estudiantes de danza y su autorregulación.

5.1 Objetivos específicos

- a.** Identificar cuadros de ansiedad en la danza, desde el punto de vista de los docentes.
- b.** Caracterizar el manejo de crisis de ansiedad de los docentes.
- c.** Describir estrategias beneficiosas a partir de la percepción de los docentes hacia los estudiantes en cuadros de ansiedad.

6. Justificación

Para comenzar, queda claro que la preocupación e importancia de la salud mental ha sido mayor en los últimos años en Chile por parte de los profesionales de la salud y centros académicos hacia su estudiantado, sin embargo, cada vez sigue aumentando más el porcentaje de personas en el país que padecen de ansiedad. En donde los factores existentes que componen el entorno tienen una relación directa con ella.

Tal como lo es en el ámbito universitario, ya que este espacio tiene una exigencia bastante alta, presentando a los estudiantes a nuevos desafíos debido al proceso de formación profesional. En donde también en ocasiones existe una notable sobrecarga académica, la cual afecta de manera negativa en la mayoría de los estudiantes, llevándolos a situaciones de estrés y desmotivación, generando una disminución en cuanto a calificaciones y aprendizajes respecto al objetivo y meta en cuestión, de su proceso académico.

Asimismo, se puede comprender que cada universidad tiene distintas metodologías, líneas de enseñanza académicas y un modo de abordar esta disciplina, considerando que en algunas se tiene la visión de la enseñanza de la danza desde la sensibilidad y conciencia, de una manera más amable y en otras desde una visión más estricta, llevando el nivel de exigencia más alto aún.

Así pues, el hecho de investigar sobre la ansiedad en los estudiantes de danza se torna bastante necesario, en vista de que esta disciplina contempla características exigentes en cuanto al ámbito físico y mental, ya que se está siempre en constante movimiento debido a las condiciones de esta área en conjunto al intenso entrenamiento que se tiene, conllevando un gasto energético corporal y mental.

Según la Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile de la Universidad Católica, realizada por Ana Barrera quien lideró el estudio, revela que el 46% de los estudiantes tienen síntomas depresivos y muestras de ansiedad y un 54% sufre de estrés, además de presentar preocupantes cifras sobre la calidad de sueño y los hábitos de los estudiantes, en donde por esta misma razón el 44% de los estudiantes ha tenido que recurrir a ayuda psicológica profesional. En donde Ana Barrera menciona que “Es preocupante que los estudiantes estén presentando sintomatologías que puedan repercutir en su bienestar emocional y desempeño”. (CNN Chile, 2019)

Por este motivo es necesario buscar estrategias que aporten a la salud mental del estudiante, para que así pueda desarrollar su proceso de aprendizaje de manera óptima.

De esta manera reflexionando sobre la salud mental como un elemento primordial en las personas y también respecto al desempeño en la cotidianeidad, considerando que, si se tiene una buena salud mental y se preocupa de aquello, se tendrá una mejor calidad de vida, un mejor rendimiento académico y físico y una mayor motivación para la realización de actividades, por lo que, también es importante destacar que en la mayoría de los casos es imprescindible acudir a centros profesionales psicológicos, con el fin de favorecer la manera de afrontar cambios que van sucediendo, adoptando hábitos saludables, y aprendiendo técnicas de autorregulación que acompañen en el ámbito y proceso universitario.

7. Marco teórico

En los siguientes puntos se expondrá el marco teórico de la presente investigación. Constituyéndose de ejes principales, tales como la ansiedad y sus derivados, manejos de crisis de ansiedad, importancia del rol docente y espacios físicos donde se presenta la danza.

7.1. Ansiedad

Existen diversos estudios sobre el término “ansiedad”, en donde autores discrepan y también coinciden en ciertas definiciones. En ocasiones llegando a relacionar este concepto con bastantes otros, los cuales tienen ciertas características en común.

En un estudio realizado por Sierra & Zubeidat (2003) se menciona que las investigaciones desarrolladas durante los años han tenido dos problemas fundamentales, los cuales son: la ambigüedad conceptual del constructo de ansiedad y las dificultades metodológicas para abordarlo. En donde distintas corrientes psicológicas han abordado el concepto de ansiedad y de las similitudes y diferencias con otros conceptos como angustia, estrés, temor, miedo, tensión, amenaza, arousal, entre otros. Por lo que, esta confusión conceptual ha sido objeto de diversos estudios.

Para complementar el estudio revisado anteriormente sobre la ansiedad, también se puede citar:

Una aproximación conceptual que permite esclarecer el término de ansiedad, la proporciona Navarro et., al. (1995, Citados en Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011) al explicar, que, de acuerdo con el origen griego, se deriva del significado "constreñir", el cual está asociado al temor y a la pérdida, a la vez, los mismos autores le atribuyen una estrecha relación con la palabra alemana "angst" que fuera utilizada por Freud, y por su definición danesa "angst" o angustia, que empleará Kierkegaard. Así mismo, en su aplicación terminológica en el idioma inglés, la palabra “anxiety” designa malestar, preocupación, temor y angustia, como una manifestación de las emociones interiores (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011). El término ansiedad ha sido tomado desde diferentes puntos de vista, y aunque existen muchas definiciones, es complejo adoptar solo una, se logra rescatar los postulados de diferentes autores quienes concuerdan en que la ansiedad es un estado emocional que se presenta ante una amenaza y genera alteraciones orgánicas y cognitivas. (Daiana Londoño López, 2019)

Es así, como se pueden analizar diversas procedencias y terminologías de autores e investigaciones realizadas, sobre el término “ansiedad”, sin embargo, a pesar de esta

ambigüedad y dificultades que se presentan al definirlo como tal, se concierne en un punto de conexión en la materia, llegando a una definición sólida de este concepto, desde sensaciones presentadas tanto mental como corporalmente en este estado, mencionando descripciones de lo que esta produce y asimismo sus consecuencias, teniendo cada una relación directa con las demás.

7.2 Tipos de ansiedad

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, por lo que, esta tiene sus derivados, como lo son: el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, fobia social, agorafobia y fobia específica, los cuales se analizarán en profundidad a continuación, analizando definiciones de Corbin (2016):

Trastorno de ansiedad generalizada

Muchos individuos sienten ansiedad o preocupación cada cierto tiempo, especialmente cuando tienen que hacerles frente a situaciones que pueden resultar estresantes: hablar en público, jugar un partido de fútbol que significa mucho o al ir a una entrevista de trabajo. Este tipo de ansiedad puede hacerte estar alerta, ayudándote a ser más productivo y a realizar el trabajo de manera más eficiente. Las personas que sufren de trastorno de ansiedad generalizada (TAD), sin embargo, sienten ansiedad y preocupación la mayoría del tiempo, no solo en situaciones potencialmente estresantes. Estas preocupaciones son intensas, irracionales, persistentes (al menos la mitad de los días durante al menos 6 meses) e interfieren con el funcionamiento normal en su vida diaria (actividades tales como el trabajo, la escuela, los amigos y la familia), pues son difíciles de controlar. (Juan Corbin, 2016)

Trastorno de pánico

El trastorno de pánico es un trastorno de ansiedad muy debilitante y diferente al TAD. Mientras el trastorno de ansiedad generalizado se conoce como ansiedad rasgo, pues es más duradero, el trastorno de pánico se conoce como ansiedad estado, pues su sintomatología es aguda.

Las personas con trastorno de pánico experimentan sensaciones de muerte o la posibilidad de quedarse sin aire, que puede causar tanto problemas psicológicos como

físicos. De hecho, la sensación puede ser tan intensa que requiera hospitalización. (Juan Corbin, 2016)

Trastorno obsesivo-compulsivo

El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) se caracteriza porque el individuo que lo sufre tiene pensamientos, ideas o imágenes intrusivas. Estos causan ansiedad (obsesiones), y provocan que la persona realice ciertos rituales o acciones (compulsiones) para reducir el malestar. (Juan Corbin, 2016)

Trastorno por estrés postraumático

Esta condición ocurre cuando la persona ha vivido una situación traumática que le ha provocado un gran estrés psicológico, lo que puede ser incapacitante. Cuando la persona revive el hecho que le ha causado el trauma puede experimentar los siguientes síntomas: pesadillas, sentimientos de ira, irritabilidad o fatiga emocional, desapego hacia los demás, etcétera. (Juan Corbin, 2016)

Fobia social

La fobia social se caracteriza por un miedo irracional hacia situaciones de interacción social. Por ejemplo, los individuos que sufren este tipo de trastorno de ansiedad sienten una ansiedad incapacitante cuando tienen que hablar en público, porque tienen miedo a ser juzgados, criticados, humillados y piensan que los demás se van a reír de ellos delante de los demás. La fobia social es un trastorno serio, y algunos individuos pueden incluso sufrirla al hablar por teléfono o comer frente a otras personas. (Juan Corbin, 2016)

Agorafobia

La agorafobia suele asociarse al miedo irracional por estar en espacios abiertos como grandes calles o parques. En realidad, el agorafóbico siente una fuerte angustia producida por situaciones en las se siente desprotegido y vulnerable ante las crisis de

ansiedad que escapan a su control. Por tanto, el miedo no es producido por estos espacios de por sí, sino por las consecuencias de encontrarse expuesto a ese lugar, en el que se sienta indefenso. Esto hace que en los casos más graves el paciente puede recluirse en su casa como forma de evitación. (Juan Corbin, 2016)

Fobia específica

“Fuerte miedo irracional a un estímulo, por ejemplo, una situación, un objeto, un lugar o un insecto.” (Juan Corbin, 2016)

Posteriormente de observar esta descripción característica de cada uno de estos 7 tipos de ansiedad, se llega a la conclusión de que la ansiedad puede verse representada de distintas formas y en distintos ámbitos de la vida, ya sea por elemento externos o propias de la persona, teniendo diferentes síntomas y características cada uno, en donde cada persona logra vivir experiencias, sensaciones y también reacciones distintas al momento de presentar una crisis de ansiedad.

7.3 Ansiedad en estudiantes de danza en Chile

Desde la perspectiva de los estudiantes de danza, se pueden analizar muchos factores que son generadores de ansiedad en ellos. En donde como primer factor de confusión y estrés, se encuentra la presión social, simultáneamente con el cuestionamiento personal, al momento de decidir ingresar a estudiar una carrera artística en Chile, en este caso en específico “danza”, puesto que, se hace una constante reflexión y crítica en cuanto al salario, el campo laboral, las oportunidades de trabajo y la desvalorización del arte en el país, entre otros.

Este aspecto se puede ver reflejado en el hecho que ocurrió en la Universidad de Chile, en donde los estudiantes de artes manifestaron una gran precariedad de espacios disponibles para realizar sus ensayos, mientras que los recursos para las carreras más valoradas monetariamente estaban totalmente activos y disponibles, presentando una desigualdad en cuanto a recursos en las carreras de aquella universidad. Señalando:

Una guerra de pobres contra pobres se vive en la Facultad de Artes de la Universidad de Chile. Un conflicto que refleja, a escala de la Casa de Bello, un problema país:

cómo se reparten los recursos en beneficio de los sectores más "rentables" en detrimento de otros más pobres, como "el arte".

Las comparaciones son odiosas, pero útiles. Mientras la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas de la misma casa de estudios, cuna de los futuros ingenieros y gerentes, puede presumir de tener hasta canchas de squash en sus instalaciones, los estudiantes de Danza no tienen salas para practicar. (Fajardo, 2016)

En un segundo aspecto, analizado desde el punto de vista de la práctica y lo que esta conlleva de manera corporal, se puede analizar, Vázquez (2016) :

Pese a que sí está documentada la ocurrencia de las lesiones que generalmente sufren los bailarines por tendencias perfeccionistas que a la larga puede afectarlos, aunado a que son sometidos a regímenes alimenticios estrictos y sobreentrenamiento, son escasas las investigaciones de cómo el estrés afecta al movimiento.

Estas complicaciones del estrés podrían reducir en un futuro el periodo de tiempo como ejecutantes de danza, explicó Yessica, quien recientemente culminó una estancia de movilidad internacional en la Universidad de Durham, Inglaterra, con el propósito de especializarse más en el tema.”

Por consiguiente, el hecho de estudiar danza contempla muchas exigencias físicas, ya que se debe cumplir con capacidades físicas básicas del entrenamiento, como un estado físico pertinente, un cuerpo resistente y flexible, entre otras.

Asimismo, en muchos espacios y técnicas de danza se tiene un estereotipo de cuerpo que se considera apto para la danza, por lo tanto, existe también una presión por parte de la/el estudiante hacia sí misma/o para cumplir con aquellos requisitos e intentar encajar en aquellas técnicas.

7.4 Relación danza y pedagogía

La danza tiene bastantes definiciones, entre ellas cabe mencionar que esta se comprende como un arte y una disciplina, la cual incluye movimientos del cuerpo y también se utiliza como una manera de expresarse, asimismo se define como:

La danza es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad. (Julián Pérez Porto, definición.de, 2009)

Por otro lado, la pedagogía se puede definir como un saber de los pedagogos, una ciencia la cual busca distintos métodos de enseñanza y aprendizaje significativo, en donde así logran transmitir conocimientos de la materia a los estudiantes. Esta también se puede definir como:

En la actualidad, la pedagogía es el conjunto de los saberes que están orientados hacia la educación, entendida como un fenómeno que pertenece intrínsecamente a la especie humana y que se desarrolla de manera social.

La pedagogía, por lo tanto, es una ciencia aplicada con características psicosociales que tiene la educación como principal interés de estudio. (Julián Pérez Porto, definición de, 2008)

Por esta razón la práctica de la danza conlleva una gran significancia en la educación, esto siendo analizado desde el conocimiento y conciencia del propio cuerpo y la relación con otros. Dando cuenta que esta se encuentra directamente relacionada con la pedagogía, en cuanto a los métodos de enseñanza que conlleva la realización y aprendizaje de ella por parte de los pedagogos especializados, en donde al momento de planificar clases, se tienen en consideración distintos contenidos, objetivos y metodologías a trabajar, favoreciendo capacidades y potenciando habilidades de los estudiantes. Con el fin de ahondar en el tema se expone:

Como se puede observar, para esta autora la dimensión educativa de la danza abarca las tres dimensiones restantes, lo cual incide en la importancia de la danza en la educación y de la educación de la danza. Con respecto a los objetivos, consideramos muy apropiadas las puntualizaciones que Laban (1978) hace al respecto. En primer lugar, la experiencia propia de su existencia a través del cuerpo y el movimiento, afirmando que «uno de los objetivos de la danza en la educación (creo que el más importante) es ayudar al ser humano a que, por medio del baile, halle una relación corporal con la totalidad de la existencia» (p. 111). En segundo lugar, considera que la ejecución perfecta de coreografías sensacionales no debe ocupar un lugar privilegiado en la danza educativa sino promover el efecto benéfico que tiene sobre el alumno. Por este motivo, es necesario que dicha educación esté fundamentada en un programa definido que analice

minuciosamente el material y repertorio que se debe trabajar en el aula, contemple las etapas del desarrollo del niño e impulse su potencial físico y artístico. (Gregorio Vicente Nicolás, 2010)

Seguido de lo ya mencionado, se cita:

“La danza ofrece la posibilidad de ser trabajada en el escenario educativo, ya que permite a los estudiantes y maestros promover un proceso de enseñanza aprendizaje integral dentro y fuera del aula, generando beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales”. (Ballesteros, 2019)

De esta manera se comprende la relación entre la pedagogía y la danza, desde todo lo que esta conlleva y lo que logra generar en el ámbito educativo.

Adicionalmente, Perkins (2008) citado por (Couto, 2014) plantea que una práctica pedagógica que entrelace estas tres dimensiones: el sentir (relacionado con el momento sensible, motivado desde lo sensorial); el pensar (relacionado con el momento lógico, con la contextualización) y el actuar (relacionado con el momento de la práctica) en pro del desarrollo integral, generan un aprendizaje significativo desde la emoción, promueven el análisis que estimula la acción y amplía el horizonte. Así esta estrategia fortalece el aprendizaje de la danza, pero a su vez desarrolla un avance en los procesos de enseñanza aprendizaje. (Ballesteros, 2019)

En consecuencia, se comprende la manera en que la danza tiene relación con muchos otros conceptos, entrelazándose de esta manera con la pedagogía desde distintos referentes, quedando en evidencia que la danza es una disciplina totalmente educativa, la cual aporta tanto al individuo y su propia conciencia, como también la manera en que es capaz de sociabilizar con otros, sintiéndose así parte de un grupo.

7.5 El rol del docente en los estudiantes

El rol del docente se concibe como un elemento fundamental dentro del proceso de formación de los estudiantes, ya que, no solo cumple la función de informar sobre su disciplina y quehacer, sino, que también es un acompañante y promovedor de un ambiente seguro, acogedor y de respeto para y entre los estudiantes, en donde estos logren sentirse en un espacio de confianza y así lograr un aprendizaje significativo.

“Vygotsky ve a la educación como un proceso en el cual el docente es un guía, un facilitador que da las herramientas para que el estudiante pueda desenvolverse y así adquirir el conocimiento, que le ayudará a desarrollarse cognitivamente.” (Carlos Andrés Calle Suárez, 2014)

Al cumplir el rol de docente, se asume que en este proceso de enseñanza se genera una relación con el estudiante, por lo que se hace mención:

“La relación docente-estudiante es muy importante para la educación, ya que la teoría de Vygotsky afirma que el ser humano es completamente social, de esta manera el docente y el estudiante se complementan y se relacionan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como menciona Vigotsky los seres humanos”. (Carlos Andrés Calle Suárez, 2014)

De este modo, el docente no solo debe centrarse en ser un conductor de transmisión de información hacia sus estudiantes, sino que debe pensar en una serie de otras consideraciones, las cuales le aportan a cumplir este rol docente, desde la reflexión y autorreflexión para así pensarse a sí mismo y los métodos de enseñanza que ejerce, ampliando cada vez más su conocimiento y de esta manera, aumentando cada vez más su calidad de docente y su relación con sus estudiantes. Para seguir con esta idea se comprende:

El rol del docente no debe ser solamente proporcionar información y controlar la disciplina, sino ser un mediador entre el estudiante y el ambiente, siendo el guía o acompañante del estudiante, mostrándole al estudiante que él es una gran fuente de conocimiento (Ivie et al., 2018).

De igual forma:

El docente va a sumar dentro de su práctica educativa diferentes creencias, convicciones y escalas de valores que, sin lugar a duda, va a transmitir en su discurso pedagógico con sus alumnos. Por ello, debe ser totalmente consciente del compromiso educativo que tiene con sus discípulos y, en la medida de lo posible, debe mostrarse con el mayor grado de neutralidad para conseguir formar a estos niños dentro de los cánones de la libertad de pensamiento y de crecimiento, así como dotarles de un amplio bagaje de conocimientos y puntos de vista, que les posibiliten adquirir esa actitud crítica tan ansiada y que tanto escasea en nuestra sociedad actual. (Esther Prieto, 2008)

Es decir, el rol del docente se comprende como un elemento bastante importante dentro del ámbito educativo y el impacto que produce en los estudiantes, ya que este es el encargado de definir en una primera instancia si lo que está transmitiendo será un aprendizaje significativo o no y si la experiencia que los estudiantes tendrán será grata o de lo contrario una experiencia desmotivadora.

7.6 Manejo de crisis de ansiedad en el aprendizaje

Es relevante mencionar que la ansiedad en el aprendizaje es cada vez más común en los estudiantes universitarios, debido a las exigencias que este proceso académico demanda, enfrentándolos a nuevos desafíos, cambios y aprendizajes constantes. Esto viéndose incrementado más aún en el periodo de pandemia en marzo del año 2020, donde ocurrió un aislamiento social y las rutinas se vieron alteradas significativamente, de modo que todas las prácticas universitarias se debieron realizar obligatoriamente de manera virtual, reflexionándose desde el contexto que la danza es una práctica netamente corporal, conectada al movimiento constante, esta siendo la mayor parte del tiempo más práctica que teórica, generando cambios evidentes corporales y emocionales en los estudiantes.

Con el fin de realizar un aporte en el manejo de crisis de ansiedad, existen diversos métodos para accionar, ya sea desde la perspectiva del docente, como también desde el mismo estudiante, haciendo hincapié a la autorregulación. De modo que estos métodos de manejo de crisis de ansiedad se analizarán en profundización a continuación:

7.6.1 Manejo de crisis de ansiedad desde el rol docente.

El rol del docente es fundamental al momento de generar un ambiente seguro, el cual se encargue de prevenir episodios de ansiedad y también buscar métodos para el manejo de este en sus estudiantes. En donde se cita:

Algunas opciones para disminuir el estrés y la ansiedad del alumnado en el aula pueden ser:

- Trabajar las relaciones interpersonales y crear un clima seguro y agradable en el aula.
- Utilizar técnicas de relajación

- La respiración abdominal: sentados o tumbados, en silencio, con el cuerpo relajado y una mano en el abdomen, inspirar durante tres segundos e hinchar la barriga. Después expirar el mismo tiempo y vaciar la barriga.
- La relajación muscular: sentados, relajar el cuerpo y respirar durante unos segundos. Apretar los músculos de la cara y aguantar unos segundos, después relajar y respirar. A continuación, volver a apretar, pero esta vez un brazo... Repetir el proceso pasando por ambos brazos, el abdomen y las piernas).
- Practicar posturas de yoga y meditación en algún momento del día.
- Desarrollar habilidades organizativas y de gestión del tiempo.
- Inculcar hábitos saludables que beneficien la salud tanto física como mental de las personas.”
- Ofrecer técnicas breves e individuales para afrontar momentos de fuerte ansiedad (utilizar el pensamiento positivo, la distracción del pensamiento para eliminar los negativos...) (Unir, 2021)

Se comprenden estos como unos de los tantos métodos que los docentes pueden integrar en el aula, propiciando aquellas técnicas a los estudiantes, con el fin de beneficiar el proceso y velando por la buena salud mental en ellos durante el desarrollo.

7.6.2 Manejo de crisis de ansiedad y autorregulación de estudiantes.

Para la prevención y manejo de las crisis de ansiedad en los estudiantes, se puede tener en cuenta distintos factores a realizar, tales como:

- Planificar actividades priorizando entre ellas
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Mantener ciclos de sueño estables
- Buscar ayuda y compartir con otros

Practicar relajación y respiración profunda

- Mantener el sentido del humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad. (Bob Stahl, 2011)

Asimismo, apuntando a aportar a la autorregulación de la ansiedad se puede analizar la relajación muscular progresiva del psiquiatra estadounidense Jacobson, la cual consiste en una técnica que radica en obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, en donde se deben ir tensando y relajando los músculos del cuerpo. Esta consiste en:

- “Piernas: extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo
- Tronco: hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos
- Hombros: levantar hacia las orejas y llevarlos atrás
- Cuello: llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados
- Ojos: cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño
- Músculos del habla: levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba” Jacobson (1980)

Según lo anteriormente expuesto, es necesario y considerable el hecho de estar en conocimiento, tanto desde el rol docente, como también desde el rol de estudiante sobre diversos métodos que se pueden realizar para abordar las crisis de ansiedad y su manejo. De esta manera favoreciendo el desempeño en el proceso de enseñanza y aprendizaje, teniendo una autorregulación en el propio transcurso de formación académica.

7.7 Manejo de crisis de ansiedad en espacios físicos

El proceso de aprendizaje de los estudiantes se puede transmitir tanto en espacios formales, como también no formales. A continuación, se abordarán ambos, con el fin de exponerlos, sin embargo, la investigación está enfocada netamente en los espacios formales universitarios.

7.7.1 Espacios formales universitarios

Los espacios formales. Philip Hall Coombs y Manzoor Ahmed, en su libro “La crisis mundial de la educación” (1968), fueron los primeros en categorizar la educación según sus objetivos, sus prácticas pedagógicas, y los espacios físicos en los que se desarrollan, proponiendo la distinción entre la educación formal, no formal e informal, según (Combs 1974), definía estos conceptos de la siguiente manera: 1126 “....la educación formal es la institucionalizada, cronológicamente graduada y jerárquicamente estructurada, comprende desde los primeros años de escuela primaria hasta los últimos años de la universidad. (pág. 331)

En este punto el aprendizaje se da en una institución formal, la cual cuenta con mayor adquisición de recursos, por ejemplo, un equipo técnico para apoyar a los estudiantes. En este caso, al observarse una conducta de este tipo o en la que el estudiante informa que se encuentra presentando síntomas de ansiedad, se activan redes de especialistas en el área para apoyar a este, en donde existe un soporte y protección para el estudiante con consideraciones y estrategias que puedan apoyar su proceso sin afectar su salud.

Para ejemplificar, la Red G9 (Universidades Públicas No Estatales) presentó una gran preocupación en la comunidad universitaria, debido al aumento de niveles de ansiedad en sus estudiantes, en el contexto de emergencia sanitaria, por lo que, se vieron en la necesidad de generar medidas de acompañamiento, junto con un apoyo psicológico y también emocional.

Atención a distancia, cápsulas informativas, charlas temáticas y talleres han sido algunas de las acciones que las nueve universidades de esta red han implementado exitosamente. En la UCM generaron la iniciativa “Juntos nos cuidamos”, portal abierto a la comunidad que entrega información y opiniones de investigadores y expertos, a lo que se suman las acciones de apoyo institucionales focalizadas para estudiantes. (Comunicaciones Red G9, 2020)

Agregando:

Lo propio sucede en la Universidad de Concepción que mantiene la atención de salud mental gratuita para sus estudiantes, una activa difusión en redes sociales y además creó la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario – para funcionarios y académicos- integrando las áreas de psiquiatría y psicología. (Comunicaciones Red G9, 2020)

Asimismo, se puede divisar los diversos apoyos y acompañamientos que realizó la Universidad de la Frontera (UFRO) para la comunidad universitaria, también debido al impacto de la pandemia en la salud mental, en donde se gestionó el Programa de apoyo académico al estudiante (PAAU):

Este Programa cuenta con una línea de acompañamiento psicoeducativo donde se realizan talleres de adaptación universitaria y consultorías. De esta manera, se busca contribuir al bienestar del estudiante UFRO en base a cuatro temáticas principales: autogestión del aprendizaje, gestión de las emociones, desarrollo personal y habilidades sociales.

En el actual contexto de la pandemia, el PAAU ha ofertado cuatro talleres virtuales que tienen como objetivo apoyar la salud mental de los estudiantes, especialmente aquellos que cursan los primeros años. Uno de ellos es "Encerrados: relaciones familiares en tiempo de cuarentena", cuyo propósito es que estudiantes conozcan los procesos que se dan al interior de las familias en el contexto de pandemia y aprendan estrategias de autocuidado.

Los otros tres talleres son: "Cómo transformar la ansiedad a tu favor", en el cual se pretende que los estudiantes identifiquen las características y manifestaciones de la ansiedad, reconociendo estrategias de regulación de ésta en el contexto académico. "Planifica y administra de manera efectiva tu tiempo", orientado para que puedan reconocer cómo se está gestionando el tiempo y conocer estrategias para aprovecharlo de mejor forma. Finalmente, "Aprende a tu medida: estrategias de estudio", para que estudiantes puedan evaluar sus estrategias de estudio y mejorarlas, considerando los distintos aspectos de su vida. (Hernández, s.f.)

Por consiguiente, se considera que es bastante necesario el hecho de tomar decisiones y accionar como universidad, generando redes de apoyo con profesionales del tema en cuestión, de esta manera velando por el bienestar y salud mental del estudiantado, entregando herramientas de autocuidado y autorregulación, esto ya sea, a través de charlas, talleres,

atenciones psicológicas, entre otras. Puesto que, una buena salud mental beneficia en un mejor rendimiento académico y proceso de aprendizaje.

7.7.2 Espacios no formales

Para comprender el concepto de espacios no formales se puede citar:

El aprendizaje no formal resulta también de un proceso institucionalizado, intencionado y planificado por cualesquiera proveedores de educación. Representa una formación alternativa o complementaria a la adquirida en el marco del sistema formal. Atiende a todos los grupos de edad y se imparte, por lo general, bajo la forma de cursos de corta duración, seminarios o talleres. El aprendizaje informal es el aprendizaje no institucionalizado, no programado ni adquirido intencionalmente, aunque sí puede estar orientado. Se refiere a la experiencia lograda en la vida diaria, en el círculo familiar, en el trabajo o en el entorno local. Así aprendemos a hablar, por ejemplo, a caminar, a interactuar...” (Lluïsa Moret, “Entornos de aprendizaje no formales e informales”,

De esta manera, este se comprende como un proceso de aprendizaje el cual no es institucionalizado, pero que si conlleva un desarrollo significativo del aprendizaje. Seguido de esto, también se puede observar:

Fariás (2011), reconoce a estos espacios como espacios innovadores que deben tener la característica de promover la autonomía del estudiante y poseer la capacidad de dirigir y regular su propio aprendizaje y hacer frente a los desafíos de la educación superior poniendo en práctica su conocimiento y habilidades, de la misma forma que se lo exigiría su entorno profesional, orientado al logro de sus metas y objetivos. (Cáceda Ravelo, 2016)

Cabe destacar el hecho de que en este espacio es bastante relevante la autonomía en el estudiante, puesto que su proceso depende en mayor parte de sí mismo. Para complementar el tema:

La educación no formal es toda actividad educativa, organizada y sistemática que se da fuera del marco oficial de la institución escolar, para facilitar el aprendizaje a niños como a adultos...” (pág. 331). Por lo que para el autor la educación no formal se da fuera de un marco oficial permitiendo de esta manera establecer los objetivos, prácticas pedagógicas, y espacios físicos de mayor amplitud fuera de un contexto controlado. Por

último, el autor (Combs 1974), manifiesta en cuanto a la educación informal que: “...la educación informal es un proceso que se da durante toda la vida de una persona, en el cual se adquieren y acumulan conocimientos, habilidades y actitudes mediante las experiencias propias de cada individuo y la relación con el medio ambiente... (Cáceda Ravelo, 2016)

Por lo tanto, debido a que en los espacios no formales están fuera de un contexto controlado de manera profesional, no se cuenta con una red de apoyo conforme y concreta que se encuentre formada por especialistas en el área. Por lo tanto, el manejo de crisis de ansiedad debe ocurrir desde un trabajo autónomo, siendo la persona natural, un agente activo en cuanto a su proceso evolutivo, propio y personal.

De esta manera, el estudiante debe centrarse en buscar herramientas y técnicas por sí solo, las cuales logren beneficiar la prevención de crisis de ansiedad y también el manejo de esta, ya sea desde hábitos saludables, rutinas establecidas o técnicas de relajación, ya mencionadas anteriormente.

8 Marco Metodológico

La presente investigación generó su enfoque en analizar las metodologías utilizadas por los docentes en su quehacer profesional, observando la manera en que estructuran y llevan a cabo sus clases, esto con el fin de responder al planteamiento propuesto el cual es: ¿De qué manera los profesores de danza pueden aportar a la autorregulación de la ansiedad en los estudiantes?

Teniendo como objetivo principal el hecho de analizar el aporte de los docentes en los cuadros de ansiedad en los estudiantes de danza y su autorregulación. A continuación, se presentarán los cinco temas abordados en el marco metodológico en torno a la presente investigación.

8.2 Paradigma

Esta investigación consta con un paradigma fenomenológico, basado en torno a recolección de vivencias y entrevistas realizadas como medio de adquisición de información indispensable en la investigación.

Según lo expuesto por Cisterna (2005):

La investigación requiere de un entendimiento, análisis y construcción del conocimiento como un proceso subjetivo e intersubjetivo para sustentarlo epistemológicamente, en tanto que se entienda que es la investigadora que construye el diseño de investigación, recopila y organiza la información de acuerdo a sus estructuras conceptuales previas a partir del proceso de interpretación de la realidad, donde “la validez y la confiabilidad del conocimiento descansa en última instancia en el rigor del investigador (p. 62).

Por lo que, el investigador es el encargado de recopilar la información y organizarla, de manera que se obtenga una respuesta por medio de esta, sustentado en aquellas vivencias y realidades, por ello se realiza la elección de aquel método.

E. Husserl, fundador de la fenomenología, propone que:

A través de la reflexión, se puede descubrir aquello invariable que está presente en las vivencias del ser humano (esencias). M. Heidegger, su discípulo, quien, siguiendo la misma línea, avanza e intenta reconocer, a través del lenguaje, al Ser que está oculto en medio de su entorno (Dasein). (p.43)

8.3 Enfoque

El tipo de enfoque que tiene la investigación es de carácter cualitativo. Como investigadora el interés radica en analizar hechos de la cotidianeidad, más que estadísticas. Hernández, Fernández y Baptista, hacen referencia:

“El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.” (p.7)

Para complementar, los autores Blasco y Pérez en 2007 señalan que:

La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y como sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes. (p.25)

Haciendo referencia a la necesidad de realizar una recolección de datos a través de entrevistas y la observación de vivencias en el estudio, desde la realidad misma.

8.4 Participantes

Las participantes de la investigación serán docentes especializadas en danza, quienes enfocan sus clases en el área universitario, manejando cursos de gran cantidad de estudiantes. Esto con el fin de focalizar la investigación en torno al objetivo principal, el cual es aportar en la autorregulación de la ansiedad en los estudiantes, obteniendo respuestas pertinentes en cuanto al objetivo.

8.4.1 Caracterización de la muestra

Para el trabajo de investigación se realizará una entrevista, dirigida a dos docentes especializadas en danza de la región metropolitana, cuyas edades rondan los treinta años. Ambas se encuentran actualmente realizando clases en un espacio universitario. Una de ellas enfocada en la técnica contemporánea y otra en la técnica moderna.

8.5 Recolección

Los métodos de recolección a utilizar serán a través de las entrevistas fenomenológicas.

Hernández, Fernández, Baptista mencionan en 2014 que:

Los principales métodos para recabar datos cualitativos son la observación, la entrevista, los grupos de enfoque, la recolección de documentos y materiales, y las historias de vida.

El análisis cualitativo implica organizar, los datos recogidos, transcribirlos a texto cuando resulta necesario y codificarlos. (p.581)

Es así como a través de estas estrategias, se logran analizar las vivencias desde distintos puntos de vista, pudiendo basarse en más de una opinión, de esta manera posibilitando llegar al objetivo esperado de la investigación en cuestión, puesto que esta busca recopilar vivencias sobre diferentes estrategias que serían utilizadas para la funcionalidad de la pedagogía en danza, favoreciendo el desarrollo del aprendizaje del estudiante. Teniendo como arista clave el entendimiento de la ansiedad como un mecanismo que se activa para proteger cuando se está ante una amenaza, pero a la vez trabajando como docentes para tener herramientas metodológicas en este sentido, con el fin de no convertirse en un factor externo más generador de esta, sino un acompañante de aquel proceso.

8.6 Análisis

Los análisis de la recolección de datos permitirán entregar una clara respuesta del estudio, reafirmando lo expuesto anteriormente, sobre las metodologías pedagógicas abordadas para disminuir la ansiedad en los estudiantes.

Según lo mencionado por Cabrera (2005):

Es en este sentido esencial que la distinción previa de cuáles son los tópicos centrales que focalizan la investigación puede resultar de ayuda fundamental, ya sea se utilicen entrevistas, observaciones etnográficas, grupos de discusión, historias de vida, análisis textuales de carácter semiótico, investigación-acción u otro tipo de métodos cualitativos. (p.64)

Así pues, cumpliendo con el fin de la investigación a través de los objetivos y las experiencias expuestas y analizadas.

9 Análisis de los resultados

El análisis de los datos se realizó a través de los siguientes ejes abordados, tales como, el manejo del concepto de ansiedad, manejo de las crisis de ansiedad, relevancia de la ansiedad en la sala de clases y, por último, conductas beneficiosas. Observándose así gracias a la realización de una tabla de recopilación de información en la cual se organizan los discursos de las entrevistadas en función de dar respuesta a la pregunta de investigación.

9.2 Manejo del concepto ansiedad

La presente categoría, manejo del concepto ansiedad se abordó como primera instancia, para datar lo que las docentes comprenden por el concepto de ansiedad. En donde surgieron definiciones interesantes y novedosas de aquel término.

Los síntomas de ansiedad les producen alteraciones emocionales que impactan en las funciones cognitivas, atención, memoria, entre otros, en el rendimiento académico, en la esfera familiar y en las relaciones sociales. Asimismo, el insomnio es un síntoma frecuente en estudiantes con ansiedad. (María Fernández Martínez, 2020) Por lo que la siguiente entrevistada menciona:

Me parece quizás un estado de frustración, también de incertidumbre, de poca seguridad, de no sentirse tanto quizá en un espacio o lugar seguro, que provoca una reacción corporal, física, emocional, detonante quizás por algo, pero y al mismo tiempo el vacío de incertidumbre, porque es difícil como entrar en esos manejos también de ese estado, una definición, así como tal, como que me aparecen más sensaciones, conceptos, que una definición en sí.

De modo similar, la otra entrevistada entrega su definición del término, mencionando:

Yo creo que la ansiedad es una reacción emocional, obviamente también está implicado con el sistema nervioso que afecta como a la persona a nivel emocional, también quizás corporal y una situación interna y que produce quizás sudoración, palpitaciones rápidas, sensación de querer no sé, correr o salir de algún espacio que está produciendo cómo está esta sensación ansiosa.

Por lo que se distingue que se tiene una noción pertinente de aquel término, a modo general, el cual incide en que la ansiedad provoca una reacción corporal, física y emocional en el individuo, lo cual entrega una premisa de que puede haber alteraciones en la integración de contenidos y aprendizajes esperados en el quehacer, teniendo relación directa con lo expuesto anteriormente.

9.3 Manejo de las crisis de ansiedad

La categoría manejo de las crisis de ansiedad se centra en el cómo las docentes actúan al verse enfrentadas a situaciones de crisis de ansiedad en sus estudiantes en la sala de clases y también los métodos que tienen como herramientas a utilizar.

En donde una de las entrevistadas menciona:

He tenido que lidiar con cuadros de ansiedad, no sé si es por post pandemia que hay más cuadros de ansiedad o algo. Sucede que ahora es un tema que se habla más entonces me ha tocado que este año he recibido más estudiantes como con cuadros ansiosos, más presente en el sentido que ellos también me lo han verbalizado, entonces ahí me ha surgido la duda, si no sé si sucede más por post pandemia, posterior obviamente como el encierro o es porque ahora como la salud mental es un tema que se habla mucho más, como que ya no hay tanto tabú en relación a eso, entonces que probablemente producto de eso también las personas estamos tendiendo a tener como más apertura a hablar cuando nos sucede una situación.

De esta manera logrando identificar la presencia de la ansiedad de los estudiantes en la sala de clases e identificando que los casos relacionados a este estado han ido ocurriendo en mayor frecuencia en post pandemia, quedando evidenciado que el porcentaje ha aumentado luego de este suceso. Agregando también lo mencionado sobre la suposición de que existe una mayor exposición y apertura del padecimiento de ansiedad, lo que produce que esta se visibilice más, generando nuevos espacios para hablar más de esta y se tomen medidas preventivas y beneficiosas.

Por ende, surge la duda sobre las prácticas que se emplean para manejar aquellas situaciones. Por lo que, una de ellas menciona:

Obviamente sí necesitan salir de la sala de clases por un tema de no sentirse en este encierro, también acompañarlos desde la respiración, cómo hacer súper

consciente, de que se concentren en inhalar, en exhalar en cierto tiempo, como que sea el único pensamiento presente en estos momentos de crisis, creo que la respiración es fundamental (...) También siempre ando con flores de bach, que son terapias florales (...) que te acompañan en estos momentos de crisis, entonces siempre ando con mi botellita de flores de bach y me ha tocado que estudiantes me lo han pedido, porque siento que es una herramienta que te ayuda a bajar inmediatamente como esta ansiedad (...) también si es que hay algún estudiante que sea muy cercano a este estudiante que está en crisis le pido que lo acompañe, que lo ayude a respirar, cierto (...) posterior a estas crisis, obviamente hacer las consultas pertinentes, si es que están siendo acompañados por algún psicólogo o psicóloga, si están en un tratamiento de salud mental.

Mientras que la otra entrevistada menciona:

Dar un espacio también para reconocer ese estado y decir bueno, estoy en esta práctica, ¿qué quiero hacer con esta sensación?, ¿insistir en eso o transformarla? Identificar también qué necesito para transformarla dentro de la misma práctica, más que solo aislar como ese caso de ansiedad y decir, bueno, quédese sentadito, también es como integrar dentro de la práctica ese estado y también darle como ese poder al estudiante de decir bueno, yo también puedo modificar esto, puedo tener un espacio de autorregulación segura, pero con un tiempo determinado, quizás diferente al de los demás. En primera instancia a través del uso de la respiración y el silencio empezar a aquietar también como todo este torbellino mental, desde la respiración, y yo en particular trabajo bastante la meditación, entonces, creo que dentro de una práctica de danza, la que sea, no hay que quedarse solo con la práctica de las danzas, sino que también es bueno integrar experiencias que uno tenga por fuera, que sean herramientas o llaves de acceso para esa regulación.

Agregando:

“El espacio seguro uno lo puede entregar, pero tampoco uno yo creo que se pueda hacer cargo de la regulación de estos procesos de ansiedad, porque son super personales también, entonces a mí me parece relevante como ese espacio que se da para la autorregulación.”

Convergiendo cada una en que el uso de la respiración es una práctica fundamental para aquietar estos estados de ansiedad. Tal como se menciona en el punto “manejo de crisis de ansiedad. Acompañando también al estudiante desde sus propios métodos como docentes,

pero también haciéndolo participe en cuanto a su propia autorregulación desde el rol de estudiante, de esta manera cumpliendo el rol docente, como un canal y fuente de conocimiento para entregar las herramientas adecuadas, pero no haciéndose responsable en su totalidad de esta.

9.4 Relevancia de la ansiedad en la sala de clases

Esta categoría se encuentra relacionada con las demás, ya que se analiza desde la manera en que la ansiedad afecta a los estudiantes en la sala de clases y en su proceso de aprendizaje universitario.

Asimismo, evidenciando la descripción de características que van surgiendo durante aquella situación. Se puede citar:

La ansiedad influye en diversos contextos del individuo, ya sea en el social, laboral, personal o académico, con respecto a este último se ha evidenciado que los sujetos que muestran un alto nivel de ansiedad presentan una deficiencia en el desempeño de tareas cognitivas, Eysenck y Calvo (1992) (según lo citado por Rovella y González, 2008) otorgan el decrecimiento del desempeño cognitivo al componente de activación de la ansiedad, debido a la estrechez atencional característico de los estados más activados. La relación que se encuentra entre el bajo desempeño y la ansiedad es que para desarrollar las tareas se necesita una mayor información y debido al estrechamiento en la atención es posible que se deriva un fallo en la codificación de señales relevantes para la tarea (Lina María Díaz Córdoba, 2020)

A propósito de esto, una de las entrevistadas logra identificar ciertas características relevantes dentro del espacio universitario al transitar la ansiedad, por lo que menciona:

Al sentir ansiedad asumo que hay una incomodidad, también una necesidad de algo que no se está cumpliendo o una incomodidad y obviamente eso hablando desde la corporeidad, es decir, me está pasando y le está pasando a todo mi ser, le está pasando a mi cuerpo, entonces mi cuerpo también es el que está ahí dentro de una práctica de movimiento y por supuesto afecta, afecta el aprendizaje, afecta la relación colectiva, afecta la relación con el docente, afecta también en cómo el estudiante puede entender las premisas, por ejemplo que se están dando y tomárselo muy personal y sentir un ataque también a través de este docente, que me ha pasado. Pero

lo bonito yo creo, que ese espacio de confianza que luego también da ese espacio para el error dentro de esa ansiedad, también te puede ayudar a esa autorregulación, darte cuenta y luego ver desde afuera como qué es lo que está pasando, te permite también cómo encontrar un lugar un poquito más seguro en ese desarrollo de este proceso y obviamente afecta un montón en el desarrollo del aprendizaje, por eso creo que también es importante todo esto previo, porque si bien hay una persona con ansiedad en la clase y yo lo omito, también puede estar en esta sensación todo el tiempo, en ese malestar, también estoy generando un daño, no estaría haciendo una práctica saludable tampoco.

A su vez, la otra entrevistada menciona:

La ansiedad afecta de manera que delimita en el sentido de limitar la acción muchas veces, entonces, como son estudiantes de danza probablemente eso también le afecta en el momento de movilizar el cuerpo, porque la ansiedad también te va frenando, te va conteniendo, te va encerrando, por así decirlo, es una sensación como muy de encerrarse, entonces, creo que así también afecta la ansiedad a los estudiantes

De modo, que esta se relaciona totalmente con los puntos vistos anteriormente, sobre descripciones del concepto y las consecuencias que este estado tiene al momento de tener que concentrarse y adquirir nuevos conocimientos, quedando evidenciado que la ansiedad afecta netamente en los cuerpos danzantes y su movimiento, presentándose una dificultad en interiorizar el material y las premisas entregadas por docentes, ya que la atención está en otro lugar, por lo que se limita el movimiento y no permite llevar la experiencia en su totalidad.

9.5 Conductas beneficiosas

Por último, en esta categoría conductas beneficiosas, se abordan preguntas, con el fin de poseer conocimiento sobre las estructuras que las docentes utilizan en sus clases, para comprender si aquellas entregan un espacio e instancia previa al comienzo de la clase, la cual permita preparar al estudiante a la clase, desde la predisposición del cuerpo y si esta tiene una secuencia progresiva y coherente en relación con el proceso de la/el estudiante. De esta manera, una de las entrevistadas hace mención:

Entender cómo están los estudiantes es lo primero, hacer un círculo siempre, preguntar cómo están, qué necesitan, para mí eso es como la base de todo, porque también con lo que yo voy a trabajar luego, para mí es importante dentro de esa organización saber con quién me pongo enfrente a una clase, así como situar ese contexto pedagógico ante todo y luego dar un espacio también para que se puedan expresar, aunque no tenga que ver con la clase, la práctica, la cátedra, y luego ya sigo la planificación de las clases en sí, pero también siempre atravesada más que nada por este contexto de clase a clase.

Mientras que la otra entrevistada afirma:

“Estructura en relación como al calentamiento o entrar al cuerpo, después como a la clase técnica o la clase como base y después posterior, es como un momento de síntesis de la clase.”

En donde agrega:

Yo creo que mis clases en general no promueven la ansiedad, porque en realidad busco trabajar harto como generar espacios de tranquilidad, de confianza, de pasarlo quizás bien, también como no me gusta generar situaciones tensas, ni que estén atemorizando al estudiante, no para nada, como que mis clases buscan todo lo contrario, sentirse cómodo o cómoda, acompañada, como siempre vinculándose entre sus pares, entonces creo yo, que eso no debiese promover la ansiedad, para nada.

En consecuencia, se comprende que ambas docentes cuentan con una estructura de sus clases, que tienen una secuencia clara y coherente, en donde ambas mencionan que en un momento de la clase se preocupan de ofrecer a sus estudiantes un espacio en el cual puedan desarrollar la conciencia corporal, para así predisponer el cuerpo y saber cómo se encuentra cada estudiante, de esta manera logrando introducirse a la práctica desde una manera amable, en donde también se hace mención de la realización de una síntesis de la práctica, formando así este espacio de confianza y reflexión de los estudiantes sobre su propio proceso, de esta manera, haciendo que el estudiante logre pensar sobre su propia práctica y sea consciente de como la está desarrollando, generando un análisis autorreflexivo, lo que beneficia a la autonomía del estudiantado.

10 Conclusiones

Como docente en formación considero bastante enriquecedora la investigación, ya que me resulta muy útil el hecho de comprender conceptos claves y tener métodos beneficios en sus prácticas, favoreciendo el aprendizaje de los estudiantes, en donde la/el docente cumple este rol de ser mediador para el aprendizaje significativo. Comprendiendo que estos estados son recurrentes en la vida cotidiana y aún más en los espacios académicos debido a las exigencias y también influencia de las experiencias personales y externas a este espacio.

Ya que, en cada momento van aconteciendo sucesos, como, por ejemplo, el caso ya mencionado anteriormente, ocurrido en el año 2020 por el COVID-19, generando la pandemia, la cual conllevó una vida estudiantil virtual, pensándolo desde el punto de vista de los estudiantes de danza, quienes generalmente están habituados a las clases prácticas, desde el movimiento y activación del cuerpo, teniendo un training intenso y frecuente, por esta razón, concibiendo que se generó un aumento en la ansiedad debido a estos cambios de estilos de vida.

Por esta razón, como pedagogas y pedagogos de danza debemos saber acompañar en todo momento el proceso de los estudiantes desde una relación cercana y amable, generando prácticas factibles y progresivas, no generadoras de ansiedad, entregando instancias de un espacio seguro, en donde el estudiante se pueda desenvolver, tanto individualmente, como a modo grupal y a través de la práctica pueda ir aprendiendo a autorregularse.

Concibiendo el hecho de que el rol de docente es ser una fuente de conocimiento, el cual acompañe un proceso y entregue herramientas, pero asumiendo también, que el estudiante toma aquellas herramientas para luego construir su propio aprendizaje.

11 Anexo

Tabla de recopilación de datos de entrevistas.

Manejo del concepto ansiedad	Manejo de las crisis de ansiedad.	Relevancia de la ansiedad en la sala de clases.	Conductas beneficiosas.
1- “Me parece quizás un estado de frustración, también de incertidumbre, de poca seguridad, de no sentirse tanto quizá en un espacio, lugar seguro, que provoca una reacción corporal, física, emocional, detonante quizás por algo, pero y el mismo tiempo el vacío de incertidumbre porque es difícil como entrar en esos manejos también de ese	4- “En primera instancia a través del uso de la respiración y el silencio empezar a aquietar también como todo este torbellino mental, desde la respiración y yo en particular trabajo bastante la meditación entonces creo que dentro de una práctica de danza la que sea no hay que quedarse solo con la práctica de las danzas sino que también es bueno integrar	5- “Al sentir ansiedad asumo que hay una incomodidad, también una necesidad de algo que no se está cumpliendo o una incomodidad y obviamente eso hablando desde la corporeidad, es decir, me está pasando y le está pasando a todo mi ser, le está pasando a mi cuerpo, entonces mi cuerpo también es el que está ahí dentro de una práctica de movimiento y por supuesto afecta, afecta el aprendizaje,	7- “Entender cómo están los estudiantes es lo primero, hacer un círculo siempre preguntar cómo están que necesitan, para mí eso es como la base de todo porque también con lo que yo voy a trabajar luego no, para mí es importante es dentro de esa organización con quién me pongo enfrente a una clase así como situar ese contexto pedagógico ante todo y luego dar un

estado, una definición, así como tal, como que me aparecen más sensaciones conceptos que una definición en sí”. (...) 2- “Yo creo que la ansiedad es una reacción emocional, obviamente también está implicado con el sistema nervioso, que afecta a la persona a nivel emocional, también quizás corporal y una situación interna y que produce quizás sudoración, palpitaciones rápidas, sensación de querer correr o salir de algún	experiencias que uno tenga por fuera que sean herramientas o llaves de acceso para esa regulación, por ejemplo la ansiedad que podría ser desde la respiración o desde la misma meditación y yo he usado un montón cuando trabajaba con niños, más que ansiedad venían como con una sobrecarga de estímulos, llegaban, se pegaban, no sé, que de todo eso como que sucede, pero invitar también como aquietar su cuerpo, aquietar su	afecta la relación colectiva, afecta la relación con el docente, afecta también en cómo el estudiante puede entender las premisas, por ejemplo que se están dando y tomárselo muy personal y sentir un ataque también a través de este docente, que me ha pasado. Pero lo bonito yo creo que ese espacio de confianza que luego también dar ese espacio para el error dentro de esa ansiedad también te puede ayudar a esa autorregulación, darte cuenta y luego ver desde afuera como qué es lo que está pasando, te	espacio también para que se puedan expresar, aunque no tenga que ver con la clase la práctica la cátedra y luego ya sigo la planificación de las clases en sí, pero también siempre atravesada más que nada por este contexto de clase a clase.” 8- “Yo creo que mis clases en general no promueven la ansiedad, porque en realidad busco trabajar harto como generar espacios de tranquilidad, de confianza, de
--	---	--	--

espacio que está produciendo como esta sensación ansiosa.” (...) 3- “Una sensación también que muchas veces no se puede controlar, o sea ahí es el momento también de conocerse y saber cuándo pedir ayuda” (...)	mente, a quitar un poquito más la respiración, que funcionaba super bien sí, como a las niñas hasta les daba 5 minutos para dormir antes de empezar la clase y lo lograban, yo igual siempre guiando como una especie de meditación y allí también hay niñas que claro, que siguen esta invitación y otros se quedaban dormidos y también como yo puedo respetar esa necesidad de ese cuerpo, ese niño, adulto, de lo que sea, llegó un	permite también cómo encontrar un lugar un poquito más seguro en ese desarrollo de este proceso y obviamente afecta un montón en el desarrollo del aprendizaje, por eso creo que también es importante todo esto previo, porque si bien hay una persona con ansiedad en la clase y yo lo omito, también puede estar en esta sensación todo el tiempo, en ese malestar, también estoy generando un daño, no estaría haciendo una práctica saludable tampoco”.	pasarlo bien, también como no me gusta generar situaciones tensas, ni que estén atemorizando el estudiante, no para nada, como que mis clases buscan todo lo contrario, sentirse cómodo o cómoda, acompañada, como siempre vinculándose entre sus pares, entonces creo yo que eso no debiese promover la ansiedad para nada.” (...) 9- “Primero lo que te decía antes como el reconocerse el verbalizar
---	--	---	---

	descanso uno hace un poco un reseteo también al sistema nervioso generando ese espacio para poder continuar una práctica más amable”. (...) “Yo como la primera clase fui identificando también con que yo estaba trabajando porque lo que le digo, uno tiene una planificación y todo eso pero uno para llegar al lugar desconocido, no tiene idea con quien se va a enfrentar, entonces en ese sentido yo creo que lo importante primero es cómo debes espacio de libertad para entender con quién uno va a trabajar,	6- “La ansiedad afecta de manera que delimita en el sentido de limitar la acción muchas veces, entonces, como son estudiantes de danza probablemente eso también le afecta en el momento de movilizar el cuerpo, porque la ansiedad también te va frenando, te va conteniendo, te va encerrando, por así decirlo, es una sensación como muy de encerrarse, entonces, creo que así también afecta la ansiedad a los estudiantes”	también el estado en el que vengo podría entender mi cuerpo como está en ese momento, dar un espacio también para para reconocer ese estado y decir bueno estoy en esta práctica, que quiero hacer con esta sensación? insistir en eso o transformarla identificar también que necesito para transformarla dentro de la misma práctica más que solo aislar como ese caso de ansiedad y decir bueno quédese sentadito, también es
--	--	--	--

	antes que decir como bueno esto vamos a hacer primero, esto y lo otro, me aparece esa necesidad y claro, obviamente siempre hay una progresión porque yo también les voy invitando a ellas también, yo no sola, hay que bajar yo creo que eso como jerárquico de que yo voy a ver cómo están mis estudiantes si no que es algo en común yo empiezo a conocer y reconocer en ellas y al mismo tiempo ellas en mí, porque no me conocen, entonces también yo tengo que dar ese espacio para que ellas puedan entender cuál es mi tiempo, cuál es mi energía, cuál es mi proceso de trabajo,		como integrar dentro de la práctica ese estado y también darle como ese poder al estudiante, de decir bueno, yo también puedo modificar esto puedo tener un espacio de autorregulación segura, pero con un tiempo determinado, quizás diferente al de los demás.”(...)
--	--	--	---

	cómo es mi entrada a relacionarme con ellos y todo eso, entonces yo creo que ahí quizás también podría ser otra llave de cómo trabajar esa ansiedad, es bajar como esos niveles jerárquicos y decir bueno, aquí estamos iguales, quizá a mí también me puede pasar, también puedo sentir como una crisis de ansiedad, o la misma ansiedad, quizá no a este nivel de crisis, pero si tengo una ansiedad con el material, si puedo tener deseos y quizá no se me están cumpliendo en esta práctica y también aparece una ansiedad, pero en eso relacional, creo que es como la primera llave para poder manejar, dar		
--	---	--	--

	espacio para que la persona se autorregule.” “obviamente sí necesitan salir de la sala de clase salir de la sala de clase por un tema de no sentirse en este encierro, también acompañarlos desde la respiración, cómo hacer súper consciente, de que se concentren en inhalar, en exhalar en cierto tiempo como que sea el único pensamiento presente en estos momentos de crisis creo que la respiración es fundamental” (...) “También siempre ando con flores de Bach, que son terapias florales (...) que te acompañan en estos		
--	---	--	--

	momentos de crisis, entonces siempre ando con mi botellita de flores de bach y me ha tocado que estudiantes me lo han pedido, porque siento que es una herramienta que te ayuda a bajar inmediatamente como esta ansiedad”. (...) “También si es que hay algún estudiante que sea muy cercano a este estudiante que está en crisis le pido que acompañe, que lo ayude a respirar cierto y eso han sido como las herramientas, y posterior a estas crisis obviamente hacer las consultas pertinentes, si es que están siendo acompañados por algún psicólogo o		
--	---	--	--

	psicóloga si están en un tratamiento de salud mental”. “Hablarlo también a nivel curso (...) para que todos también estemos al tanto de esta situación que le puede ocurrir a cualquiera, y que podamos resguardarnos entre todas, sobre todo como son cursos grandes, entonces es necesario también tener la colaboración no solo yo como profe, sino que de los compañeros y las compañeras también, entonces es importante también hablarlo para que todo el curso esté al tanto de sí así todos tengamos las mismas herramientas”.		
--	--	--	--

--	--	--	--

9. Referencias bibliográficas

- Ballesteros, Y. (2019).
- Bob Stahl, E. G. (2011). *Mindfulness Para Reducir el Estrés: Una Guía Práctica*.
- Cabrera, F. C. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *theoria*, 14(1), 61-71.
- Cáceda Ravelo, D. A. (2016). Características de los espacios educativos no formales para la promoción de habilidades emprendedoras en los estudiantes de pregrado regular de universidades en Lima. 10.
- Carlos Andrés Calle Suárez, I. U. (2014). *ROL DEL DOCENTE EN LA PRÁCTICA DE VALORES*.
- Castro, L. D. (s.f.). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*.
- CNN Chile. (29 de abril de 2019). *CNN Chile*. CNN Chile: https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico_20190429/
- Comunicaciones Red G9. (26 de junio de 2020). *Diario UACH*. <https://diario.uach.cl/salud-mental-universidades-del-g9-realizan-acompanamiento-integral-a-estudiantes/>
- Corbin, J. A. (23 de 6 de 2016). *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-ansiedad>
- Córdoba, L. M. (s.f.).
- Daiana Londoño López, A. M. (2019). Niveles de ansiedad en bailarines de competencia en una academia de baile de la ciudad .
- Fajardo, M. (12 de 4 de 2016). *El mostrador*. <https://www.elmostrador.cl/cultura/2016/04/12/denuncian-estado-marginal-de-la-carrera-de-danza-en-la-u-de-chile/>
- Franco, L. M. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios . 7.

- Gregorio Vicente Nicolás, N. U. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Retos*.(17), 44.
- Hernández, C. (s.f.). *Universidad de la frontera*. <http://paau.ufro.cl/ufro-impulsa-diversos-apoyos-y-acompanamientos-para-la-comunidad-universitaria-frente-a-impacto-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-y-bienestar-psicologico/>
- Julián Pérez Porto, M. M. (30 de junio de 2008). *definición de*. <https://definicion.de/pedagogia/>
- Julián Pérez Porto, M. M. (24 de julio de 2009). *definición.de*. <https://definicion.de/danza/>
- Lina María Díaz Córdoba, J. V. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitario.
- Llerena, W. M. (2014). Ansiedad y autorregulación emocional en acogedores de Lima. *Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención*.
- Luz Estela Gómez Vahos, L. E.-V. (2019). El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC. *El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC*, 17(02).
- María Fernández Martínez, I. G. (2020). *Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*.
- Núñez, I. R. (2018). *Fundación de Educación para la Salud* . Fundación de Educación para la Salud : <https://fundadeps.org/opinion/Los-beneficios-de-la-danza-en-el-adolescente/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2 de Marzo de 2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Pérez, B. y. (2007).
- Pérez, V. M. (s.f.). 65.

- Sierra, J. C., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1).
- Unir. (25 de marzo de 2021). *unir*. <https://www.unir.net/educacion/revista/estres-y-ansiedad-en-el-aula/>
- Valentín Martínez, O. P. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 29(2).
- Vázquez, C. P. (6 de 5 de 2016). *Revista sin recreo*.
<https://www.revistasinrecreo.com/ciencia-y-tecnologia/estres-psicologico-influye-en-la-danza-yessica-herrera-guzman/>