

UNIVERSIDAD MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

LA BIODANZA COMO PROCESO TERAPÉUTICO PARA EL
FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN LA MUJER

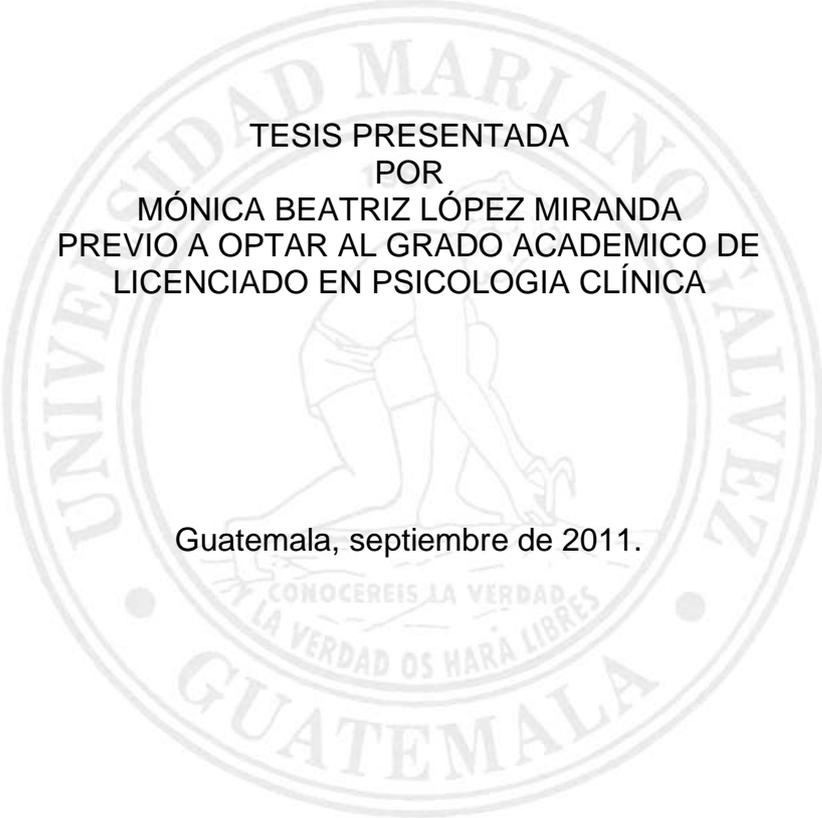


MÓNICA BEATRIZ LÓPEZ MIRANDA

Guatemala, septiembre de 2011

UNIVERSIDAD MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

LA BIODANZA COMO PROCESO TERAPÉUTICO PARA EL
FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN LA MUJER



TESIS PRESENTADA
POR
MÓNICA BEATRIZ LÓPEZ MIRANDA
PREVIO A OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA CLÍNICA

Guatemala, septiembre de 2011.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD Y DEL TRIBUNAL QUE PRACTICÓ EL
EXAMEN DE LA TESIS O TRABAJO DE GRADUACION

DECANO DE LA FACULTAD:

DR. CARLOS ENRIQUE RAMÍREZ MONTERROSA

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL EXAMINADOR:

LIC. MANUEL ARMANDO RODRIGUEZ ARGÜELLO

SECRETARIO:

LICDA. SARA EDITH BARAHONA DE MORALES

VOCAL:

LICDA. JULIA AMANDA CIFUENTES HERRERA

UNIVERSIDAD MARIANO GALVEZ DE GUATEMALA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA CLINICA

Guatemala, septiembre 20 de 2011

FACULTAD DE: Psicología

CARRERA: Licenciatura en Psicología Clínica

Se autoriza la impresión del trabajo de Tesis Titulado:

LA BIODANZA COMO PROCESO TERAPÉUTICO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA
EN LA MUJER

Presentado por el (la) estudiante: MÓNICA BEATRIZ LÓPEZ MIRANDA

Quién para el efecto deberá cumplir con las disposiciones reglamentarias respectivas. Dése cuenta con el expediente a la Secretaría General de la Universidad, para la celebración del Acto de Investidura y Graduación Profesional correspondiente. Artículo 57 del Reglamento de Tesis.

Atentamente,



DR. CARLOS ENRIQUE RAMIREZ MONTERROSA
DECANO FACULTAD DE PSICOLOGIA



CERM/aa

REGLAMENTO DE TESIS

ARTICULO 8º: RESPONSABILIDAD

Solamente el autor es responsable de los conceptos expresados en el trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad.

INDICE

	Página
RESUMEN	01
CAPITULO I Marco Conceptual	
1.1 Introducción	02
1.2 Antecedentes	03
CAPITULO II Marco Teórico	
2.1 Biodanza	05
2.1.1 Historia del sistema de biodanza	05
2.1.2 Elementos en biodanza	06
2.1.3 Principio biocéntrico	07
2.1.4 Metodología Vivencial	07
2.1.5 Grupo de biodanza	08
2.2 Autoestima	09
2.2.1 Desarrollo de la autoestima	10
2.2.2 Niveles de autoestima	11
2.2.3 Autoconcepto	12
2.2.4 Acción positiva de la autoestima	13
2.3 Mujer	13
2.3.1 Autoestima de la mujer	14
CAPITULO III Planteamiento del problema	
3.1 Planteamiento del problema	16
3.2 Justificación	16
3.3 Objetivos	16
3.3.1 Objetivo general	16
3.3.2 Objetivo específico	16
3.4 Hipótesis	17
3.4.1 Hipótesis general	17
3.5 Variables	17
3.5.1 Definición conceptual de variables	17
3.5.2 Definición operacional de variables	17
3.6 Alcance y límites	18

3.7 Aportes	18
CAPÍTULO IV	
Marco Metodológico	
4.1 Sujetos	19
4.2 Instrumento	19
4.3 Procedimiento	19
4.4 Diseño	20
4.4.1 Tipo de investigación	20
4.4.2 Metodología estadística	20
CAPÍTULO V	
Presentación de Resultados	21
CAPÍTULO VI	
Discusión de Resultados	22
CAPÍTULO VII	
Conclusiones	23
CAPÍTULO VIII	
Recomendaciones	24
Bibliografía	25
Anexo	27

RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar el fortalecimiento de la autoestima de la mujer, por medio de los talleres de biodanza, utilizando una muestra conformada por 30 mujeres, comprendidas entre las edades de 19 - 40 años, madres de alumnas y alumnos de la Escuela Domingo Faustino Sarmientos, de la zona 1, de la ciudad capital de Guatemala.

Así mismo se utilizó el instrumento de la escala de autoestima de Coopersmith, que fue elaborado por Stanley Coopersmith. Con una aplicación de pre-test y pos-test, con ocho sesiones grupales de biodanza.

Se realizó el estudio de investigación descriptivo, en el cual se evaluó el nivel de autoestima en la muestra antes mencionada. Con la metodología estadística del procedimiento de "t" de Student para obtener resultados estadísticos precisos.

La principal conclusión es que, si existe diferencia estadísticamente significativa en los talleres de biodanza que contribuyeron con fortalecer el nivel de autoestima de las mujeres participantes independientemente de cómo se encontraban inicialmente, mostrando respuesta positiva a los talleres

CAPÍTULO I

MARCO CONCEPTUAL

1.1 Introducción

La biodanza es un sistema pedagógico y terapéutico que utiliza el movimiento, la música y la comunicación en grupo, para la integración y estímulo del potencial humano. Una integración afectiva, una renovación orgánica y un re-aprendizaje de las funciones originarias de vida.

Autoestima, es la capacidad de valorar el Yo y tratarse a si mismo con dignidad, amor y realidad considerando a ésta como un atributo personal altamente favorable.

La mujer moderna vive sumergida en una red que se comenzó a tejer en la infancia a través de la recepción de mensajes, pocas veces saludables, luego enfrenta la adolescencia al bombardeo ideológico sociocultural, incluida la publicidad, relaciones de pareja, necesidad de conservarse bella, el matrimonio, hijos, trabajo diario, competencia social, menopausia y la vejez.

La propuesta a la mujer asistente por medio de la biodanza se motiva a que participen de una reintegración a la sociedad, un redescubrir y vivir la vida plenamente; por medio de la danza, la música y movimientos con expresión corporal y vivencial, para mejorar aspectos como: la alegría, el placer de vivir, autoestima, asertividad, autoconfianza, creatividad a su vida, armonización del cuerpo, mejoramiento en la calidad de vida, de salud, produciendo un bienestar emocional.

La presente investigación tuvo por objetivo determinar que la biodanza proporciona herramientas para fortalecer la autoestima de la mujer. Los resultados se presentan detalladamente en el capítulo correspondiente.

1.2 Antecedentes

Menjívar (1993), estudio Los efectos de la biodanza sobre un grupo de personas que presentan un trastorno distímico. Su propósito fue conocer los efectos que causa la biodanza sobre un grupo de personas que presentaban un trastorno de distimia, la muestra fue de 7 personas escogidas de la población de pacientes diagnosticados con trastorno distímico, de la clínica de Salud Mental de la Policlínica del IGSS, selecciono mujeres que estaban comprendidas entre las edades de 25 a 39 años. Utilizo entrevista psicológica y una hoja de registro antes-después de cada sesión de biodanza. El diseño de investigación fue descriptiva, con estudio de casos, obteniendo los resultados que reflejaron que el efecto de biodanza en este grupo de personas fue positivo.

Castro y Rossi (1995), en el estudio La influencia de la biodanza en el proceso psicoterapéutico. Su objetivo fue la búsqueda de la liberación de actitudes negativas, con el contacto de sí mismo y el de la identidad en el proceso terapéutico, realizado con pacientes adultos de ambos sexos, que asistían al Hospital de Día de la unidad de Psiquiatría del IGSS, utilizo como instrumentos la entrevista dirigida y guía de observación. Sus resultados indican que la biodanza influyó efectivamente como técnica expresiva auxiliar en el proceso psicoterapéutico. Se reforzó en los pacientes las emociones positivas y la manifestación de relajamiento, donde los pacientes se incorporaron a su actividad diaria, el desarrollo de la creatividad vital, una mejoría de adaptación a nivel familiar, social y laboral. Donde se determinó que la biodanza sí influía efectivamente, como técnica expresiva auxiliar grupal.

López y Yes (1996), estudiaron la Aplicación de la biodanza para el manejo del estrés. Su objetivo fue de verificar la influencia de la biodanza para el manejo del estrés. Se realizo con estudiantes practicantes del centro de servicio psicológico Mayra Vargas Fernández, plan sábado. Su propósito fue dar a conocer y descubrir cuántos de los estudiantes practicantes de la escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala USAC; conocen del tema de biodanza. Para la muestra utilizó el método estadístico no aleatorio. Sus instrumentos fueron entrevistas, el Cuestionario Signos y Síntomas indicadores de Estrés, concluyeron que el estrés de los estudiantes practicantes disminuyó satisfactoriamente por medio de la técnica de biodanza, logrando cambios de conductas positivas; y mayor confianza en sí mismo.

Estrada (1999), uso La biodanza como elemento complementario en el tratamiento de la Neurosis. Su propósito fue establecer la efectividad de la biodanza como complemento en el proceso terapéutico de la neurosis. La población fue obtenida con pacientes que asisten al grupo de biodanza del

programa del Hospital de día de la unidad de psiquiatría del hospital general del IGSS. Consistió en un grupo de 30 personas, de ambos sexos, entre las edades de 18 a 50 años. El tipo de investigación fue el análisis de los resultados y se hizo con el método porcentual en un contraste de resultados. Los instrumentos que utilizó fueron técnicas de observación con una guía estructurada, entrevista dirigida, autoevaluación antes y después del programa de biodanza. Donde concluyó que la biodanza posibilita la construcción de una cultura de paz, estimulando la identidad individual y colectiva, una reinserción al medio familiar, laboral y social al estimular relaciones interpersonales sanas. Proponiendo la inclusión de las terapias expresivas en el pensum de estudio en la escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, USAC.

Canto y Castro (2004), realizó un estudio comparativo: Depresión, Autoestima y Ansiedad en la tercera edad. Su muestra poblacional fue accidental, con asistencia libre, de ambos sexos de la tercera edad, de la zona centro de la Ciudad de Mérida. Utilizaron los instrumentos Escala de Autoestima de Coopersmith (versión para adultos), Escala de Ansiedad de Hamilton, y el Inventario de Depresión de Beck. Los resultados que obtuvieron comprobaron la comparación entre el nivel de la autoestima y los niveles de depresión, indicando que; entre mayor sea el nivel de la autoestima habrá menor depresión, y que a mayor nivel de ansiedad es menor la autoestima.

Guadalajara de Fuentes (2005), estudió La depresión en un grupo de ancianas institucionalizadas que se someten a un programa de biodanza. Su objetivo fue determinar cómo se presenta la depresión. La muestra fue un grupo de mujeres ancianas institucionalizadas. El método de la estadística fue descriptiva donde obtuvo el análisis y discusión de los resultados. Los instrumentos utilizados hoja de registro, entrevista, y la Escala de Depresión Geriátrica EDC. Los resultados concluyeron al comprobar que las ancianas institucionalizadas con depresión, registraron diferentes grados de mejoría, y que por medio de la biodanza tuvieron resultados positivos en la disminución del sentimiento de tristeza, sensación de fatiga, del sentimiento de auto desvalorización y la visión pesimista al futuro.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1 Biodanza

Toro (1976), crea Biodanza: danza de la vida. Con el prefijo bio que se deriva del término bios, que significa vida. La palabra danza, en la acepción francesa, que significa movimiento integrado pleno de sentido.

Es un sistema pedagógico y terapéutico que utiliza el movimiento, la música y la comunicación en grupo, para la integración y estímulo del potencial humano. Una integración afectiva, una renovación orgánica y un re-aprendizaje de las funciones originarias de vida.

2.1.1 Historia del Sistema de Biodanza

Toro (2007), cita que: el sistema de biodanza fue creado por el Dr. Rolando Toro, psicólogo, antropólogo, poeta y pintor chileno; en el año de 1965, mientras trabajaba como miembro docente del centro de estudios de antropología médica de la escuela de medicina en la universidad de Santiago de Chile, inicio sus primeros trabajos de danza con pacientes de dicha universidad y continuó profundizando su trabajo.

Constatando que la utilización de cierta música era contraproducente pues inducían al estado de trance. Por consecuencia las alucinaciones y delirios se acentuaban, pudiendo durar varios días. Experimentó con música, movimientos, ejercicios de contacto; para dar límite corporal, obteniendo un resultado en el que los enfermos elevaron el juicio de la realidad, concluyendo que ciertos tipos de ejercicios aumentan la identidad, conciencia corporal, otros conduciendo a la disociación del límite corporal y al trance; constituyendo una escala progresiva de pasos desde la identidad hasta el trance y viceversa.

La biodanza, es un sistema que reintegra a los seres humanos para vivir la vida plenamente, con toda su intensidad. Ya que poco a poco se ha olvidado la importancia de cosas tan fundamentales para obtener una vida feliz como respirar, caminar, comunicar las emociones, los sentimientos, compartir y amar; es decir, el ser humano se ha olvidado de sentir.

A partir de 1,950 se empezó a comprobar que ciertas características psicológicas de las personas, ciertas formas de enfrentar el mundo, hacían a las personas más o menos vulnerables a algunas enfermedades. Encontrándose correlaciones entre personalidad y enfermedad, por ejemplo

perfiles psicológicos de propensión al cáncer. Siendo su sello propio, un cambio terapéutico donde se da por la capacidad que tienen las vivencias para activar los recursos dormidos o bloqueados de las personas. Se trabaja desde activar y potenciar lo sano, es por ello que, además de ser un sistema terapéutico en si, puede ser un buen complemento de la terapia convencional.

2.1.2 Elementos en la biodanza

Toro (1997), aporta que el éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial, que son los siguientes:

- Poder musical: puede despertar vivencias intensas, su selección en biodanza obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales. La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias.
- Poder de la danza integradora: es la combinación música-movimiento-vivencia donde se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores.
- Poder de la metodología vivencial: es la sensación intensa de estar vivo “aquí-ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales, que tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.
- Poder de la caricia: es el contacto, la danza en pareja ó colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.
- Poder del trance: es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estados iniciales de la existencia. Con la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado.
- Poder de la expansión de conciencia: ampliar la percepción de la naturaleza y de las personas a través de los cinco sentidos, donde se induce a estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo.

- Poder del grupo: está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo.

Cada uno de ellos tiene, por sí mismo, un efecto transformador.

2.1.3 Principio Biocéntrico

Toro (2003), propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Todas las acciones de biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo como conmovedor de la vida, promueve una reformulación de valores culturales, restablece la noción de sacralización de la vida, constituyendo un paradigma que podrá servir de fundamento a las ciencias humanas y sociales. El principio biocéntrico surge de una propuesta a la cultura, se nutre de los impulsos que generan procesos vivientes, donde este planteamiento es biocosmológico, no antropológico, cosmológico y no teológico.

2.1.4 Metodología Vivencial

Toro (1997), Propone, la biodanza cuenta con cinco líneas de vivencias específicas que se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente:

- Vivencias de vitalidad: vivencia de capacidad y fuerza ,el desarrollo se genera estimulando, mediante las danzas, al sistema neurovegetativo simpático-parasimpático, a la homeostasis equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos, al instinto de conservación, lucha, fuga, energía para la acción, resistencia inmunológica. Básicamente, los ejercicios de vitalidad movilizan al inconsciente vital, el que constituye el fondo endotímico, el humor endógeno, los estados de ánimo, aportando alegría y entusiasmo.
- Vivencias de sexualidad: también llamada vivencias de intimidad, los ejercicios estimulan los movimientos, sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo, el placer y superar la represión sexual.
- Vivencias de creatividad: estos ejercicios estimulan los impulsos expresivos, de innovación, capacidad de crear danzas, creatividad existencial y artística, por medio del movimiento aportando exaltación creativa.

- Vivencias de afectividad: ceremonias de encuentro, rituales de vínculo, danzas de solidaridad; generosidad permitiendo una reeducación afectiva, el acceso a la amistad, ternura y al amor.
- Vivencias de trascendencia: vivencia de plenitud, danzas en la naturaleza, ejercicios en el agua, danzas de los cuatro elementos; vinculan a los participantes de biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica, el acceso a la conciencia cósmica y al gozo supremo.

2.1.5 Grupo de Biodanza

Moreno 1960, psicoterapia de grupo y psicodrama 1966, indica que el grupo de crecimiento personal o grupo de encuentro, es el que pretenden conseguir dichos objetivos a través de diferentes técnicas, no sólo la expresión verbal que en ocasiones es un obstáculo para ponerse en contacto con las emociones, sino principalmente a través de la catarsis emocional, la expresión corporal, el arte, el masaje sensitivo, los ejercicios bioenergéticos, en definitiva todo aquello que permite al individuo llegar a la raíz de sus experiencias.

Toro (1996), refiere que en un grupo de biodanza, se retroalimenta: control, apertura, contractura, integración o disociación de los distintos estados emocionales. Aclarando el libre fluir, o no fluir, de los distintos estados instintivos, afectivos y emocionales en el contacto interpersonal. Induciendo a nuevas formas de comunicación y vínculos afectivos para adquirir un cambio personal.

La modalidad de las sesiones grupales pueden ser mixtos, de un solo género, sin límite de edad; personas con dificultad para establecer vínculos profundos como pueden ser por inseguridad, estados depresivos, angustia, desconfianza, hostilidad, egocentrismo, carencia afectiva, falta de ímpetu vital, estrés, ausencia de motivaciones para vivir, personas con estima baja, grupos especiales de rehabilitación existencial, enfermos mentales, hipertensos, Parkinson y otros.

2.2 Autoestima

Craig (2001), desde el punto de vista psicológico, la autoestima es la capacidad que se desarrolla al experimentar la existencia, consciente del potencial, de las necesidades reales; de amarse incondicionalmente, confiar en sí mismo, lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que se puedan tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar. Es una disposición, contenido, recurso natural del ser humano, para que la desarrolle con una relación de experiencia de vida, es el hecho de estar consciente de las potencialidades y necesidades, desarrollando la confianza en si mismo. Se ha relacionado con el amor incondicional hacia si mismo orientándose a la acción de los logros, objetivos y el bienestar en general.

Branden (1989), es la suma de la confianza y el respeto por si mismo. Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Donde intervienen dos componentes; un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal, reflejando el juicio implícito que cada persona hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida; para comprender y superar los problemas y el derecho a ser feliz; respetar y defender los intereses y necesidades propias. Es una experiencia íntima; que reside en el núcleo del ser humano, no lo que otros piensan o sienten sobre el individuo.

Greenberg (1992, citado en Rice, 1997), es una necesidad humana vital, es el valor que los individuos ponen en el yo que perciben.

Satir (1992), es la capacidad de valorar el Yo y tratarse a si mismo con dignidad, amor y realidad considerando a ésta como un atributo personal altamente favorable.

McKay y Fanning (1999), es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actitud hacia si mismo, la forma en que toda persona se juzga. Y esta se encuentra ligada con la aceptación incondicional del individuo y con el ejercicio de sus aptitudes, ya que ambas son fuente de estímulo, es importante mencionar que la disciplina severa las criticas negativas y las expectativas irreales de los adultos, son muy destructivas.

Coopersmith (1980, citado en Freeman & Co. 1995), se entiende por la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor. En síntesis la autoestima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí

misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante conducta abierta.

Es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Es un reflejo del juicio que cada individuo hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, comprender y superar problemas y del derecho de ser feliz, respetar y defender sus intereses y necesidades. Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos. La autoestima viene no solo de decir a los niños lo maravillosos que son, sino también de comprobar los logros obtenidos con esfuerzo. La autoestima es un calibrador psicológico por medio del cual se observa y se reacciona ante la forma de como los demás valoren a la persona.

2.2.1 Desarrollo de la Autoestima

Maslow (1971, en Rice 1997), menciona; que el primer interés como seres humanos es satisfacer las necesidades básicas para la supervivencia: comida, agua, protección contra el daño. Solo cuando estas necesidades son satisfechas es que se puede dirigir la energía en necesidades más exclusivamente humanas: de amor, aceptación y de pertenencia. Haciendo esto posible una preocupación por la autoestima, ya que es necesario obtener reconocimiento, aprobación y competencia, y al obtener estas necesidades hay mayor probabilidad de crecer bien alimentados, seguros, amados y respetados, entonces el individuo se convierte en una persona autorrealizada cumpliendo con su potencial.

Coopersmith (1980 citado en Freeman & Co. 1995), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él. Explica el autor que las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con autoestima.

Quiles (2003), el origen de la autoestima, se sitúa en los primeros años de vida a partir de los mensajes, imágenes que los padres devuelven a su hijo, donde el niño se forma el primer concepto de sí mismo. Cuando un niño se siente aceptado por su familia, esto le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad, que son la base de un buen

nivel de autoestima para su futuro. Este niño conforme va integrándose a la sociedad absorbe o es influenciado por el entorno.

2.2.2 Niveles de Autoestima

Coopersmith (1980 en Freeman & Co.1995), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, Estos niveles se diferencian entre sí, dado que se caracteriza el comportamiento de los individuos.

- Nivel de autoestima alta: son las personas que desarrollan actividad, expresión, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo, se interesan por asuntos públicos; la baja destructividad al inicio de la niñez, confían en sus propias percepciones, esperan que sus esfuerzos deriven el éxito, se acercan a otras personas con la expectativa de ser bien recibidas, consideran que el trabajo que realizan generalmente es de alta calidad, esperan realizar grandes trabajos en el futuro y son populares entre los individuos de su misma edad. Tienen un sentido de amor propio, cometen errores pero están inclinados a aprender de ellos.

- Nivel de autoestima Media: son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto, donde las conductas pueden ser positivas, como: mostrarse optimistas, capaces de aceptar críticas, sin embargo, está asociada con ciertas características positivas y negativas de la personalidad. es simplemente el resultado de no haber dispuesto de la suficiente exposición a los factores evolutivos que conducen a la autoestima alta, pero también haber dispuesto de la suficiente exposición para evitar tener una autoestima baja. En éste caso la autoestima media es como un punto medio del continuo de calidades que oscilan entre la autoestima baja y alta.

- Autoestima baja: son las personas que ven implicadas en un sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo. Presentan un cuadro de desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia. Se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias. En situaciones grupales el individuo se siente temeroso a provocar el enfado de los demás, mostrándose pasivo y sensible a la crítica. Además se observan sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y

celos, poseen y manifiestan actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad

Branden (1989), hace referencia que en cualquier nivel de autoestima, es una experiencia íntima que reside en el núcleo del ser. Donde la persona piensa y siente sobre sí mismo no lo que otros piensan o sienten sobre ella, mencionando dos niveles de autoestima:

- Autoestima positiva o alta es el sentimiento, experiencia, la convicción de ser apto para la vida y sus desafíos, en consecuencia la mente es una herramienta básica de supervivencia, pilar central de una autoestima saludable, así como la política de vivir conscientemente, lo cual incluye racionalidad, honestidad e integridad. Vivir conscientemente es vivir responsablemente hacia la realidad, con respeto por los hechos, conocimiento y la verdad, con la intención de generar un nivel consciente apropiado a las acciones del ser humano.

- Autoestima falsa es cuando una persona no consigue tener autoestima, y las consecuencias son sentimientos de ansiedad, inseguridad, dudas sobre sí mismo, sensación de no encajar en la realidad y de ser ineficaz para existir; y al no desarrollarla fingen y buscan protección frente a su estado de temor interno; con una pretensión irracional de valorarse siendo un recurso autoprotector para disminuir la ansiedad y los recursos que utiliza son eludir, reprimir, racionalizar negar las ideas y sentimientos que pueden afectar la autoevaluación.

2.2.3 Autoconcepto

Chassin y Young (1981 citado en Rice 1997), refiere: el yo ha sido definido como la percepción que la persona tiene de su naturaleza carácter e individualidad. Es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es la identidad auto-hipotetizada, la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. Es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que las personas tienen de sí mismas. Es la suma total de las descripciones y evaluaciones que hace de sí misma. El autoconcepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes.

Cooley (1902, citado en Craig 2001), el yo-espectacular es la denominación que se utiliza de los demás como espejo, para que se perciba a sí misma. La persona se ve reflejada en la forma en como los demás la ven, En contraste de Mead, (1934) menciona, que no es lo que los demás en realidad piensan

del individuo, sino mas bien lo que el individuo percibe que los demás piensan de el.

Rogers (1961, en Rice 1997), autoconcepto como la teoría del yo, la forma en que la persona se ve a si misma. El concepto central es el Self, o concepto de si mismo, donde las ideas y las percepciones propias del individuo, son con respecto a las experiencias personales y sus aspiraciones.

Calixto (1995), describe, como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales, que incluye ideas, imágenes y creencias que la persona tiene de si mismo, las imágenes que los demás tienen de la persona, las que cree que deberían ser y las que le gustaría tener de si mismo.

Quiles (2003), es la representación mental que el sujeto tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual en un momento dado, teniendo una estrecha relación con la autoestima es evidente que la persona se sienta bien o mal consigo misma todo dependiendo de cómo se perciba, donde la valoración se produce a través del comportamiento conductual incluyendo acciones, verbalizaciones e intenciones de la persona.

2.2.4 Acción Positiva de la Autoestima

McKay y Fanning (1999), la autoestima es una consecuencia de poner ilusión en que se hace y en hacerlo cada día mejor; en realizar con amor los propios deberes, ser servicial con los demás, buen compañero, buen hermano, es una lucha diariamente contra los propios defectos y empezar cada día.

Satir (1992), aporta que las personas responden a una autoestima desarrollada, donde se entiende por el estilo honesto, directo, equilibrado de comunicación, caracterizado por diálogo respetuoso, frontal para expresar y defender los derechos a través de comportamientos adecuados con voz firme, contacto visual, postura recta, frontal y uso de expresiones verbales que reflejan autorrespeto. Tiene una relación con la comunicación en donde se respeta profundamente los pensamientos, sentimientos propios y de los demás.

2.3 Mujer

Mujer del latín mulier, -eris; a su vez viene de mulieris, aguado o blandengue. Es la persona de género femenino: del latín, fémina expresión compuesta por fides que se traduce fe y minus. Literalmente menos; con una traducción de: la que tiene menos fe.

2.3.1 Autoestima de la mujer

Bersing (1995), cita que ha llegado el momento en que las mujeres redescubran su verdadero papel, exploren su verdadera identidad, contacten su poder personal, hagan conciencia de sus decisiones, rebasen patrones, estereotipos socioculturales inculcados por padres, instituciones, personas influyentes, que han servido para esclavizarla, obligarla a vivir en la desvalorización y la indignidad.

Con una pérdida de amor propio, adecuándose a las innumerables exigencias del medio ambiente que devalúan su autoestima, la mantienen atada a la necesidad de aprobación social y cultural. Así aprende a complacer a otros, a ser buena, aplacar sus verdaderos sentimientos, fingir, mentirse a sí misma, no arriesgarse, aislarse o aturdirse en un camino que generalmente se hace nebuloso que le impide recordar sus legítimos derechos y ver hacia dónde se dirige realmente.

En medio de la controversia de vida, algunas mujeres deciden actuar como sufridas, otras como depresivas, muchas al estilo superindependiente, pero la mayoría de ellas, intuitivamente en su interior, sabe que hay que hacer cambios y revisar el asunto, antes de que el cuerpo responda autodestructivamente, con el típico mecanismo de la enfermedad.

En la búsqueda de ordenar la vida, crear un equilibrio para una vida de calidad, donde se fortalezca en logros, bienestar, autonomía, integración, respeto, armonía, decisiones, riesgos asumidos con valentía, en más placer y menos dolor; más autenticidad, menos mascarar, más versatilidad, menos rigidez, más presente, menos pasado, más aceptación, menos culpa y culpables. Nada tiene que ver con enfrentarse a los hombres, sino con una revisión interior y profunda en la que cada mujer es múltiple en esencia, siendo ahora el tiempo de dejar de posponerse, de retomarse, sin crear un caos.

Lagarde, y de Ríos (2001), la autoestima de la mujer se ve afectada por la opresión de género y es experimentada en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño, que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida. Es evidente el cúmulo de desventajas que derivan de la real supremacía de los hombres y de la posición subordinada de las mujeres en la sociedad. El enorme poder de los hombres y de las instituciones sobre todas las mujeres - poderosas o pobres, educadas o analfabetas-, daña la autoestima de las mujeres; este daño se convierte en marca de identidad femenina sobre todo cuando se cree en la natural precariedad de género o, por el contrario, cuando se cree que la igualdad entre mujeres y hombres es real.

Que la opresión de las mujeres como un conjunto articulado de características enmarcadas en la situación de subordinación, dependencia vital y discriminación de las mujeres en sus relaciones con los hombres, en el conjunto de la sociedad y en el estado. La opresión de las mujeres se sintetiza en su interiorización frente al hombre constituido en paradigma social y cultural de la humanidad.

Los derechos humanos surgen de los esfuerzos por cambiar de manera las condiciones de dominación-opresión de las relaciones entre ambos géneros. Ley de significación y promoción integral de la Mujer. Capítulo I. Principios, objetivo y ámbito de aplicación, dice que:

Artículo 3. Discriminación contra la mujer. Para los efectos de esta ley, se entiende como discriminación contra la mujer, toda distinción, exclusión o restricción basada en sexo, etnia, edad y religión, entre otros, que tenga por objeto o de cómo resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos sociales e individuales consignados en la Constitución Política de la República y de otras leyes, independientemente de su estado civil, sobre la base de igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, laboral, económica, ecológica, social, cultural y civil o en cualquier otra.

Es importante comentar que las mujeres en Guatemala, se han olvidado del pasado donde la mujer aparece como agente, productora, integrante; no como sombra o como parte de algo o alguien. Estudios realizados por científicas, antropólogas y sociales feministas, han obtenido acceso a documentos que exponen la existencia y la presencia de la mujer en la sociedad. La arqueología de los periodos anteriores a la conquista española, ponen al descubierto a las mujeres, no solo como esposas, ni reproductoras, sino más bien como gobernantes, sacerdotisas, deidades. En la iconografía maya se encuentran imágenes de deidades como Ixchel, señora Arcoiris, diosa de las tejedoras, que simboliza la trama de la vida.

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Planteamiento del problema

¿Es la biodanza un proceso terapéutico que aporta herramientas a la mujer, para mejorar su autoestima?

3.2 Justificación

En Guatemala la mujer ha sido víctima de violencia, dañada, ultrajada y en alguno de los casos asesinada, muchas veces solo por el hecho de ser mujer. La baja autoestima causada por una amplia gama de factores los cuales ha llevado a la mujer a conflictos emocionales en el ámbito familiar social y educativo, donde se encuentra en una identificación desvalorativa. El fortalecimiento de la autoestima en la mujer ayuda a desarrollar su potencial. La autovaloración, el quererse, respetarse, para que se proyecte ante los demás como una persona segura de si misma.

Por medio de la música, danza, expresión corporal, en un proceso grupal terapéutico de biodanza, surge la importancia de proporcionar a mujeres con baja autoestima un proceso práctico, donde se aporten herramientas para fortalecer y mejorar su autoestima.

3.3 Objetivo

3.3.1 Objetivo General

- Fortalecer la autoestima de la mujer, por medio de los talleres de biodanza.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de autoestima en las mujeres, asistentes a las sesiones de biodanza.
- Despertar en la mujer asistente, funciones innatas que se encuentran reprimidas, los sentimientos, y las relaciones armoniosas con el mundo exterior por medio de la biodanza.
- Identificar la influencia que tiene la practica de la biodanza en el mejoramiento de la autoestima.

3.4 Hipótesis

3.4.1 Hipótesis General

Hi. Existe diferencia estadísticamente significativa al 0.05% en el autoestima que presenta el grupo de mujeres antes y después del uso de biodanza.

Ho. No existe diferencia estadísticamente significativa al 0.05% en el autoestima que presenta el grupo de mujeres antes y después del uso de biodanza.

3.5 Variables

➤ Variable independiente:

- Antes de la biodanza
- Después de la biodanza

➤ Variable dependiente:

- La Autoestima

3.5.1 Definición conceptual de variables

Biodanza, es un sistema pedagógico y terapéutico que utiliza el movimiento, la música y la comunicación en grupo, para la integración y estímulo del potencial humano. Una integración afectiva, una renovación orgánica y un re-aprendizaje de las funciones originarias de vida

La autoestima, es la capacidad de valorar el Yo y tratarse a si mismo con dignidad, amor y realidad considerando a ésta como un atributo personal altamente favorable.

3.5.2 Definición operacional de variables

La biodanza se llevo a cabo por medio de ocho sesiones, en las cuales las mujeres participantes, realizaron actividades grupales, los talleres se realizaron por medio de música, danza, canto, expresiones corporales, interacción verbal y no verbal, rituales de expresión y re-educación afectiva, el mejoramiento de relaciones interpersonales.

Por medio de la escala de autoestima de Coopersmith, los resultados de alta, media o baja autoestima para las mujeres que asistieron a las sesiones de biodanza, la escala fue evaluada antes de la técnica de biodanza y al culminar las ocho sesiones de biodanza.

3.6 Alcance y Límites

Ámbito Geográfico: El trabajo se realizó en la zona 1 de la ciudad capital de Guatemala.

Ámbito Personal: Una muestra de 30 mujeres; comprendidas en las edad de 19 - 40 años.

Ámbito Institucional: Escuela Oficial de pre-primaria, Domingo Faustino Sarmientos

Ámbito Temporal: se realizó en los meses de julio-septiembre del 2010

Ámbito Temático: Fortalecer el mejoramiento de la autoestima en las mujeres asistentes, por medio de los talleres de biodanza

3.7 Aportes

- El desarrollo de capacidades y la identidad individual y colectiva.
- Mejorar el estilo de vida, espiritual, emocional y social en las mujeres.
- Proporcionar estrategias para la solución de problemas con confianza, amor y seguridad propia.
- El desarrollo de la creatividad en la vida diaria.
- La divulgación y conocimiento de la biodanza como una terapia de integración y desarrollo humano.
- Como antecedente a otras investigaciones.

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4.1 Sujetos

Se convocó a 45 mujeres, siendo estas madres de las alumnas y los alumnos de preparatoria, de la escuela Domingo Faustino Sarmientos, comprendidas en las edades de 19 - 40 años de edad, con un nivel educativo predominante de estudios primarios y el nivel socioeconómico de escasos recursos. Con una previa información de la técnica de biodanza y el fortalecimiento de la autoestima, y la calendarización de las actividades, 30 mujeres manifestaron la necesidad de participar.

Para la selección de la muestra se utilizó el método de muestreo no probabilístico voluntario, que consiste en encuestar a aquellos sujetos que están dispuestos a contestar un cuestionario en forma voluntaria. Se ha utilizado en temas que son muy sensibles: políticos o de situaciones muy personales.

4.2 Instrumento

Se utilizó el inventario de autoestima de Coopersmith, es un instrumento que evalúa el autoconcepto del individuo definido en términos de la visión de sí mismo del sujeto, producto de la capacidad para reaccionar, formar abstracciones y asignar significados y valores a si mismo como a los demás. Es una prueba del tipo cuestionario. Elaborado por Stanley Coopersmith.

El inventario de autoestima de Coopersmith, consta de 25 reactivos de respuestas dicotomicas, con un valor de 4 puntos por afirmaciones que vayan de acuerdo a una alta autoestima (mínimo 0, máximo 100 puntos. La validación y confiabilización de este instrumento fue realizado por Lara, Verduzco, Acevedo y Cortes según indican González y Villanueva (1995). La muestra para ello estuvo conformada por 30 mujeres. Las normas de calificación son, a conocer los siguientes niveles: baja autoestima, de 1 a 25 puntos, autoestima media, de 26 a 49, y alta autoestima, de 50 a 100.

4.3 Procedimiento

- Seleccionado el tema de investigación, se realizó la solicitud a Decanatura de la Facultad de Psicología, la autorización para realizar el trabajo de tesis, y el nombramiento de un asesor.

- Obtenida la autorización se procedió a realizar el trabajo de investigación.
- El tema de biodanza se investigó desde la motivación de la catedrática del curso de Técnicas Activas de noveno semestre de la carrera de psicología clínica en la Universidad Mariano Gálvez con sede en Antigua Guatemala, quien aportó conocimiento y didáctica.
- Se realizaron contactos con facilitadores de biodanza en México, quienes aportaron referencias bibliográficas vía internet. Se adquirió información y apoyo por la Licenciada Nayeth Aguilera y el Licenciado Jorge Aranda, facilitadores la terapia de biodanza en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social IGSS, Pamplona zona 13.
- La autorización por medio de la Señora directora del plantel estudiantil, Milvia Lisseth Mayorga Posadas, para planificar las actividades de la práctica de biodanza, en la Escuela Domingo Faustino Sarmientos.
- A las madres de las alumnas y los alumnos de preparatoria de la Escuela Domingo Faustino Sarmientos, comprendidas en las edades de 19 - 40 años de edad, se les convocó para una previa información de la técnica de biodanza y el fortalecimiento de la autoestima, así como para la calendarización de actividades.
- Se llevó a cabo las ocho sesiones de biodanza, basadas en los resultados del pretest de autoestima de Coopersmith. El postest, ha servido para elaborar el análisis comparativo de la escala.

4.4 Diseño

4.4.1 Tipo de Investigación

Investigación Descriptiva: Chávez (2006), Esta investigación descompone el objetivo de estudio en diversos aspectos. Como su nombre lo indica, se trata de la descripción de observaciones en un contexto determinado. Corresponde a un periodo relativamente corto, por tanto es sincrónica.

4.4.2 Metodología estadística

Para obtener los resultados estadísticos se utilizó el programa Microsoft Office Excel versión 2003.

El estadístico “t” de Student que es una distribución de probabilidad que surge del problema de estimar la media de una población normalmente distribuida cuando el tamaño de la muestra es pequeño.

CAPÍTULO V

PRESENTACION Y ANÁLISIS

En la tabla siguiente se presenta el Análisis Inferencial de los niveles de autoestima, obtenidos con el grupo de mujeres asistentes al taller de biodanza de la Escuela Domingo Faustino Sarmientos, de julio-septiembre de 2010.

Población	N	Media	T	Valor T critico	Aceptación de Hipótesis	
					Hi	Ho
Mujeres asistentes antes de los talleres de biodanza	30	24	-6.13	1.68	x	
Mujeres asistentes después de los talleres de biodanza	30	50.6				

Fuente: Escala de autoestima de Coopersmith.

Interpretación: se concluye que si existe diferencia estadísticamente significativa al 0.05% debido a que la T (-6.13) es mayor que el valor critico (1.68). Aceptándose así la hipótesis de investigación antes expuesta.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Evidenciando que las mujeres antes de la asistencia a los talleres de biodanza, presentaron una media de 24, y que después de los talleres de biodanza las mujeres asistentes presentaron una media 50.6, evidenciando estadísticamente así una diferencia significativa.

En comparación con las investigaciones mencionadas en los antecedentes puede decirse que se parecen a los resultados con:

Menjívar (1993), efectos de la biodanza sobre un grupo de personas que presentan un trastorno distímico, obtuvo efectos positivos en la disminución de la visión pesimista del futuro; menciona que los efectos positivos en el abordaje terapéutico del grupo de biodanza todos registraron mejoría, así mismo, Estrada (1999), la biodanza como elemento complementario en el tratamiento de la Neurosis, concluye que el proceso terapéutico con biodanza posibilita la reinserción al medio familiar, laboral y social al estimular las relaciones interpersonales sanas, donde el paciente desarrolló un buen nivel de autoconfianza. López y Yes, (1996), aplicación de la biodanza para el manejo del estrés, concluyeron que se disminuyó satisfactoriamente el nivel de estrés, logrando cambios en conductas positivas y confianza en si mismo.

Castro y Ross (1995), realizaron el estudio con el fin de determinar si la biodanza influía en el proceso terapéutico, donde se demostró que el paciente que participo en biodanza, desarrollo un buen nivel de autoconfianza, donde se utilizo como una técnica expresiva auxiliar en el proceso terapéutico del paciente.

En comparación con los datos anteriores, se coincide que la biodanza como proceso terapéutico y terapia grupal, es una técnica efectiva para el apoyo en la autoestima como eje central en la vida de los seres humanos, y la integración en la sociedad y una visualización y proyección a la vida sana.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES

1. Se acepta la hipótesis de investigación que expresa: Si existe diferencia estadísticamente significativo al 0.05% en el nivel del mejoramiento de autoestima, por medio de la biodanza como proceso terapéutico que aporta herramientas a la mujer participante.

2. La muestra correspondiente a las mujeres antes de la participación a los talleres de biodanza presentaron una media de 24, y después de la asistencia a los talleres de biodanza las mujeres participantes presentaron una media de 50.6, evidenciando estadísticamente así una diferencia significativa.

3. Se identificaron niveles de autoestima baja, media y alta en las mujeres participantes en los talleres de biodanza, habiendo obtenido cambios al inicio y al final de los mismos.

4. De un total de 8 mujeres con clasificación de autoestima media, se logro un fortalecimiento de la autoestima en 7 de ellas logrando que al final de los talleres de biodanza su nivel de autoestima subiera al nivel de autoestima alta.

5. Con los resultados obtenidos, se observa que los talleres de biodanza fortalecen el nivel de autoestima de las mujeres participantes independientemente de cómo se encontraban inicialmente, mostrando respuesta positiva a los mismos.

CAPÍTULO VIII

RECOMENDACIONES

1. La ampliación de la aplicación de la biodanza a otros grupos de pacientes tales como: niñas, niños, hombres, ancianos y personas con discapacidades físicas.
2. Que se utilicen los talleres de biodanza para las mujeres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, sexual, psicológica o que han pasado por un trauma psicológico.
3. Promover la práctica de la biodanza como una terapia de grupo innovadora y profundizar estudios que permitan su expansión y conocimiento en Guatemala.
4. La fomentación y la investigación de terapias alternas que permitan a los profesionales del área de salud mental; contar con herramientas efectivas y actualizadas para un mejoramiento de la autoestima de la persona en la sociedad de Guatemala.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

1. Bersing, Doris. (1995). La autoestima para las mujeres: ¿utopía o la verdad en la Nueva Era? Caracas, Venezuela.
2. Branden, N. (2003), Los siete pilares de la autoestima. Paidós Ibérica S. A. Barcelona, España.
3. Chávez, J. (2006). Como se Elabora un Proyecto de Investigación. Mundicolor, cuarta edición revisada, Guatemala, C.A.
4. Calixto, Saura. La educación del autoconcepto. Conceptos y propuestas. Servicio de publicaciones de la universidad de Murcia, España, 1995.
5. Craig, Grace J. (2001). Desarrollo Psicológico, Editorial Pearson Educación, octava edición, México 2001.
6. Freeman & Co. (1995). The Antecedents of Self Esteem Consulting, Coopersmith, S, (1967). USA, San Francisco.
7. Lagarde M. y de los Ríos, A. (2001). Autoestima y Género, Fuente: Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Editorial horas y horas.
8. Ley de significación y promoción integral de la Mujer. Capítulo I Principios, objetivos y ámbito de aplicación. Decreto 7-1999. Gobierno de Guatemala, Presidencia de la Republica, Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente. SOSEP. UNICEF.
9. McKay Matthew y Fanning Patrick, (1999). Autoestima, Evaluación y Mejora. Ediciones Martínez Roca. Madrid.
10. Moreno, J. L, (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama. Fondo de cultura económica, México.
11. Quiles María José, (2004). Educar en la autoestima. Editorial CCS, España.
12. Rice, Philip. (1997). Desarrollo Humano. Editorial Prentice Hall, primera Edición México.
13. Sánchez, José. (2002). Psicología de los grupos, teorías, procesos aplicaciones. Editorial McGraw Hill, Interamericana de España, Barcelona S.A.

14. Satir, V. (1992). Psicoterapia Familiar Conjunta. 2ª. Edición, editorial La Prensa Médica Mexicana, S. A. México, D. F.
15. Tamez, E. (2001). La sociedad que las mujeres soñamos. Editorial, departamento ecuménico de investigaciones, (DI) San José Costa Rica.
16. Toro Araneda, R. (1987). El Principio Biocéntrico. Editora Bio's, Recife, Brasil.
17. Toro Araneda, R. (1998). Escuela Modelo de Biodanza Sistema, Folleto: Curso de Formación para profesores de Biodanza, Chile.

TESIS

18. Canto Pech, Hugo y Castro Eira, (2004). Un estudio comparativo: Depresión, Autoestima y Ansiedad en la tercera edad. Ciudad Mérida, México.
19. Castro, Maritza y Rossi Mirza (1995). Influencia de la biodanza en el proceso psicoterapéutico. Tesis psicológica, Universidad de San Carlos de Guatemala.
20. Estrada Galindo, Sandra Carola (1999). La biodanza como elemento complementario en el tratamiento de la Neurosis. Universidad de San Carlos de Guatemala.
21. Guadalajara de Fuentes, María del Carmen (2005). Descripción de la depresión en un grupo de ancianas institucionalizadas que se someten a un programa de biodanza. Universidad Rafael Landívar. URL.
22. López García, Silvia y Yes Reyes Dora (1996). Aplicación de la Biodanza para el manejo de estrés. Universidad de San Carlos de Guatemala.
23. Menjívar Ochoa, Ana Elsy (1993). Efectos de la biodanza sobre un grupo de personas que presentan un trastorno distímico. Universidad Rafael Landívar, URL.
24. Wannam Mejía, María Eugenia (1998). La autoestima: propuesta de una terapia grupal como técnica efectiva para su mejora en adolescentes. Universidad Rafael Landívar.

ANEXO

Escala de Autoestima de Coopersmith

Instrucciones: responde las siguientes preguntas según tu criterio marcando con una **X**. Gracias por tu sinceridad.

		Me describe	No me describe
1.	Más de una vez he deseado ser otra persona		
2.	Me es difícil hablar ante un grupo		
3.	Hay cosas en mí que cambiaría si pudiera		
4.	Tomar decisiones es algo que me cueste		
5.	Soy una mujer divertida		
6.	En casa me enfado mucho		
7.	Me cuesta acostumbrarme a algo nuevo		
8.	Soy una mujer popular entre la gente de mi edad		
9.	Mi familia espera mucho de mí		
10.	En casa respetan mis sentimientos		
11.	Soy una mujer que siempre cede		
12.	Me es difícil ser yo misma		
13.	En mi vida todo está confuso		
14.	A menudo mis ideas no son tomadas en cuenta		
15.	No tengo buena opinión de mí misma		
16.	En muchas ocasiones me gustaría dejar mi casa		
17.	Ha menudo me siento harta del trabajo que realizo		
18.	Me siento más fea que los demás		
19.	Si tengo algo que decir normalmente lo digo		
20.	Me siento comprendida en mi familia		
21.	Todo el mundo me cae bien, menos Yo		
22.	Me siento presionada por mi familia		
23.	Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo		
24.	Las cosas no suelen preocuparme mucho		
25.	Pienso que las personas no confían en mí		

