

PROYECTO CÓMO VINCULAR LA BAILOTERAPIA COMO ESTRATEGIA EN LA CULTURA FÍSICA-RECREATIVA, DENTRO DEL CURRÍCULO OCULTO DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES “SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ”.

JORGE ANTONIO JURADO ABRIL

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar por el título de
Magister en Educación**

Asesor

ALDEMAR SEGURA ESCOBAR

Licenciado en Artística

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

IBAGUÉ –TOLIMA

2015



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN



ACTO DE SUSTENTACION TRABAJO DE GRADO

Fecha : 24 de septiembre de 2015
Hora : 10:30 a.m
Lugar : Sala de Consejo Oficina Maestría en Educación.

PROGRAMA

1. *Presentación :*

TITULO DEL TRABAJO:

PROYECTO CÓMO VINCULAR LA BAILOTERAPIA COMO ESTRATEGIA EN LA CULTURA FÍSICA-RECREATIVA, DENTRO DEL CURRÍCULO OCULTO DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES "SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ".

AUTORES :

JORGE ANTONIO JURADO ABRIL

JURADO:

LUZ HELENA RODRIGUEZ

1. *Reseña Biográfica*
2. *Exposición del autor (20 minutos)*
3. *Intervención y preguntas de los jurados.*
4. *Intervención y aclaraciones del director.*
5. *Deliberación de los jurados*
6. *Lectura del acta de sustentación.*



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACION PUBLICA N° 0114

SEMESTRE A-2015

Siendo las 10:30 A.M. horas del día 24 de septiembre de 2015 se reunieron en el Sala de Consejo Oficina Maestría en Educación De La Universidad Del Tolima, el estudiante, el jurado Director del Trabajo de Grado, directora de Maestría en Educación e invitados al acto de sustentación:

TITULADO:

PROYECTO CÓMO VINCULAR LA BAILOTERAPIA COMO ESTRATEGIA EN LA CULTURA FÍSICA-RECREATIVA, DENTRO DEL CURRÍCULO OCULTO DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES "SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ".

La calificación otorgada por el jurado a la sustentación es la siguiente:

JURADO NOMBRE	LUZ HELENA RODRIGUEZ	CALIFICACION	4.3
---------------	----------------------	--------------	-----

SIENDO LAS: 11 10 a.m., HORAS SE CERRO EL ACTO DE SUSTENTACION

EN CONSTANCIA SE FIRMA:

JURADO NOMBRE	LUZ HELENA RODRIGUEZ	FIRMA	
---------------	----------------------	-------	---



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN



FORMATO PARA CALIFICACION DE TRABAJOS DE GRADO
(Para uso del Jurado)

FUNCIONES	CALIFICACION ASIGNADA
1. Aspectos de estilo y presentación	4.3
2. Marco teórico y actualización de conocimientos.	4.2
3. Método y técnicas adecuadas o de innovación en la metodología.	4.1
4. Relevancia científica y/o tecnológica e importancia socioeconómica de los resultados y recomendaciones.	4.5
NOTA FINAL	4.3

La calificación numérica equivale a la siguiente escala cualitativa así: Una nota definitiva menor de tres coma cero (3.0) equivale a **REPROBADO**; Entre tres coma cero (3.0) y tres coma nueve (3.9) **APROBADO**, entre cuatro coma cero (4.0) y cuatro coma cuatro (4.4) **SOBRESALIENTE**, y entre cuatro coma cinco (4.5) cuatro coma nueve (4.9) **MERITORIO** y cinco coma cero (5.0) **LAUREADO**.

COMENTARIO DEL JURADO CALIFICADOR

CALIFICACION CUALITATIVA cuatro tres sobresaliente

NOMBRE DEL JURADO
LUZ HELENA RODRIGUEZ

FIRMA

NOMBRE DE LOS ESTUDIANTES
JORGE ANTONIO JURADO ABRIL

FIRMA

NOMBRE DEL DIRECTOR TRABAJO DE GRADO:
ALDEMAR SEGURA

FIRMA

DIRECTORA MAESTRIA EN EDUCACIÓN
CONSTANZA PALOMINO DEVIA

FIRMA

DEDICATORIA

Al Dios ser supremo por haberme dado la vida, el amor y la oportunidad de conocerme, de ser quién soy y el don de servir a la humanidad.

A mi madre Nicanora Abril Rodríguez (q.e.p.d), mujer ejemplar que dejó un gran legado de responsabilidad a sus hijos, herramienta esencial para haber logrado esta otra meta, que en momentos de desasosiego me fortaleció.

A mi esposa Yakeline Chinchilla Palencia y nuestros hijos, Yolanda, Jorge Antonio, Jonathan Alexander y Leidy Daniela, que fueron los pilares que sostuvieron incólume el gran propósito de llegar al objetivo propuesto, que no permitieron que desfalleciera en este macro intento, que hoy me llena de júbilo.

A mi compañero de carrera militar (q.e.p.d) Elieth Lemus Martinez, que desde el cielo iluminó mi sendero a seguir por el camino de la sabiduría sin tropiezos.

A Rosalba Palencia Cuellar, suegra incondicional, que en sus momentos o actos de contricción, elevo plegarias al señor de los milagros para que me poseyera de inteligencia y se me abrieran las puertas y superara los obstáculos.

A mi compañero German Arciniegas muchas gracias por sus apoyos en el momento que los necesite.

Mucha fraternidad y paz...Jorge Antonio

AGRADECIMIENTOS

El autor expresa sus agradecimientos a:

El grupo de Docentes de la Maestría en Educación de la Universidad del Tolima, quienes a través de su participación con los módulos académicos, nos permitieron obtener una visión más amplia y sembrar la inquietud sobre el quehacer como profesionales de la Educación.

Los compañeros de actividades académicas, profesionales de otras disciplinas que siempre apuntaron a la Educación.

Dr. William Aponte Villamizar, Director Maestría.

Dr. Luis Alberto Malagón, Director Universidad Abierta y a Distancia.

Dr. Andrés Felipe Velásquez, Docente en Didácticas

Mg. Jairo Andrés Velásquez Sarria, Docente en Investigación Educativa.

Mg. Tobías Rengifo, Docente en Epistemología

Mg. Ligia Inés García, Docente Metacognición

Mg. Gladys Meza Quintero, Docente Seminario Evaluación Educativa

Mg. José Julián Yáñez Rodríguez, Docente Seminario Currículo y educación.

Mg. Dagoberto Salgado Horta, Docente Tic's en el Análisis de la Información.

Mg. Jesús Ortiz, Docente Problemas de la Educación

Lic. Aldemar Segura, Asesor académico del proyecto

GLOSARIO

ACTIVIDAD FÍSICA: movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

ALUMNO: Persona que recibe enseñanzas de un maestro o que sigue estudios en un centro académico.

BAILOTERAPIA: combinación de la gimnasia aeróbica con típicos pasos de baile que se ejecutan en las danzas ibéricas y latinas.

CUALITATIVO: De la cualidad o relacionado con ella.

CUANTITATIVO: procedimiento de decisión que pretende decir, entre ciertas

CURRÍCULO OCULTO: Se llama currículum oculto a aquellos aprendizajes que son incorporados por los estudiantes aunque dichos aspectos no figuren en el currículum oficial. Según las circunstancias y las personas en contacto con los estudiantes dichos contenidos pueden o no, ser "enseñados" con intención expresa.

EMPATIA: Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.

ESTRATEGIA: Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

ESTRÉS: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal.

ENTRENAMIENTO: es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista.

FUERTE MILITAR: fortificación, permanente o pasajera, que defiende un paso o constituye parte de un sistema.

MILITAR: Persona que forma parte de un ejército.

PLAN DE MORAL Y BIENESTAR: Documento soporte de las diferentes actividades deportivas, recreativas etc. a realizar durante un periodo anual como bienestar del personal que labora en una institución.

PSICOFÍSICO: de psicofísica. Disciplina que estudia las relaciones entre la magnitud de los estímulos físicos y la intensidad de las sensaciones que producen.

VINCULO: Vínculo etimológicamente proveniente del latín “vinculum” y significa unión, lazo, atadura, sujeción, relación entre dos cosas, dos personas o animales, o una persona y una cosa o animal.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	21
1. EL PROBLEMA	23
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	23
1.1.1 Descripción	23
2. OBJETIVOS	26
2.1 OBJETIVO GENERAL	26
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	26
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	27
4. DELIMITACIÓN DEL AREA	29
4.1 MARCO GEOGRÁFICO	29
4.2 GEOGRAFÍA	29
4.3 LÍMITES	29
5. MARCO TEÓRICO	30
5.1 ANTECEDENTES	30
5.1.1 ¿Qué es la Bailoterapia?.	30
5.1.2 Historia de la Bailoterapia	30
5.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	33
5.3 APROXIMACIÓN HISTÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN ETNOGRÁFICA	34
5.3.1 Tiene Carácter Fenomenológico	35

5.3.2 Es Holística y Naturalista	35
5.3.3 La Etnografía Educativa.	35
5.3.3.1 Tiene Carácter Inductivo	35
5.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	36
5.5 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.	37
5.6 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	37
5.6.1 Constitución Política de Colombia de 1991	37
5.7 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) EMSUB	38
5.7.1 Fundamentación de la Educación	38
5.7.1.1 Conceptualización Sobre Educación.	38
5.8 ASPECTOS INSTITUCIONALES DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES “SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ”	40
5.8.1 Literal 6: Bienestar Institucional	40
 6. PLAN DE MORAL Y BIENESTAR QUE EMITE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES “SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ”.	 43
6.1 SECCION IV	43
6.1.1 Numeral 9. Servicios de Recreación y Deportes.	43
 7. INCLUSIÓN CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	 44
 8. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	 47
8.1 LA BAILOTERAPIA	47
8.2 LA BAILOTERAPIA EN LO ARTÍSTICO	47
8.3 LA BAILOTERAPIA EN EL SER SOCIAL	48
 9. RECREACIÓN	 49
 10. BIENESTAR	 50

11. CULTURA FÍSICA	51
11.1 HISTORIA Y SURGIMIENTO ES TAN ANTIGUA COMO EL HOMBRE MISMO.	52
11.1.1 Desarrollo	54
12. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	57
12.1 APOYO PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN	57
12.1.1 Implicaciones Psicológicas del Estrés Académico.	57
12.1.2 Estrés Académico	58
12.1.3 Rendimiento Académico	61
13. EL DEPORTE COMO APOYO PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN.	63
13.1 BIENESTAR PSICOLÓGICO	64
14. PSICOLOGÍA SOCIAL	66
14.1 ACTITUDES	66
15. PSICOLOGÍA EDUCATIVA	67
15.1 LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA	71
16. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	72
16.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	72
16.1.1 Modalidad Básica de la Investigación	72
16.1.2 Del Nivel Empírico	73
16.2 TÉCNICA DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS.	74
16.2.1 Población y Muestra.	75
17. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	76

18. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	81
18.1 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	85
19. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA	86
19.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	86
19.2 Interpretación de Datos	86
20. CONCLUSIONES	103
RECOMENDACIONES	104
REFERENCIAS	105

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Fases investigación etnográfica	73
Tabla 2. La muestra es igual a 50, por lo tanto se procederá a trabajar sobre este dato.	75
Tabla 3. Variable independiente: La Bailoterapia	76
Tabla 4. Variable dependiente: Apoyo psicológico en la educación	81
Tabla 5. Cuestionario - Encuesta	85
Tabla 6. ¿Tiene conocimiento sobre qué es la bailoterapia?	86
Tabla 7. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística?	87
Tabla 8. ¿Cree que la bailoterapia como recreación, evita el estrés académico?	88
Tabla 9. ¿Cree que la bailoterapia fortalece su interrelación con sus compañeros?	89
Tabla 10. ¿Considera que la bailoterapia si fortalece su estado físico, psico-afectivo y social?	90
Tabla 11. ¿Considera la práctica de la bailoterapia, un aporte positivo a la actividad física del alumno en la Emsub?	91
Tabla 12. ¿Cree que el practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?	92
Tabla 13. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida militar?	93
Tabla 14. ¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub?	94
Tabla 15. ¿Cree que la bailoterapia disminuye sus dificultades de aprendizaje?	95
Tabla 16. ¿Mediante el baile puedes demostrar lo que eres?	96
Tabla 17. ¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima?	97

Tabla 18. ¿Consideras la bailoterapia, una actividad que te genera habilidad y destreza?	98
Tabla 19. ¿Piensas que mediante la bailoterapia se integran las diferentes culturas de los alumnos?	99
Tabla 20. ¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar?	100

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Árbol de Problemas	25
Figura 2. Mapa ubicación geográfica Fuerte Militar de Tolemaida-Municipio de Nilo Cund.	29
Figura 3. Inclusión Categorías Fundamentales	44
Figura 4. Constelación de ideas de la variable independiente	45
Figura 5. Constelación de ideas de la variable dependiente	46
Figura 6. Modelo dinámica de Bienestar	50
Figura 7. Puntaje encuesta pregunta no. 1. ¿tiene conocimiento qué es la bailoterapia?	87
Figura 8. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No 2. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística?	88
Figura 9. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.3. ¿Cree que la bailoterapia como recreación, evita el estres académico	89
Figura 10. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.4. ¿Cree que la bailoterapia fortalece su interrelación con sus compañeros?	90
Figura 11. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.5. ¿Cree que la bailoterapia si fortalece su estado físico, psico-afectivo y social?	91
Figura 12. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No.6. ¿Considera la práctica de la bailoterapia, un aporte positivo a la actividad físicadel alumno en la Emsub.?	92
Figura 13. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.7. ¿Cree que el practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?	93
Figura 14. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.8. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida militar?	94

Figura 15. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.9. ¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub??	95
Figura 16. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No.10. ¿Cree que la bailoterapia disminuye las dificultades de aprendizaje?	96
Figura 17. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.11. ¿Mediante el baile puedes demostrar lo que eres?	97
Figura 18. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.12. ¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima?	98
Figura 19. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.13. ¿Consideras la bailoterapia como una actividad que te genera habilidad y destreza?	99
Figura 20. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.14. ¿Piensas que mediante la bailoterapia se integran las culturas de las regiones colombianas?	100
Figura 21. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.15. ¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar?	101
Figura 22. Resultados generales por porcentajes	101

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Cuestionario	108
Anexo B. Encuesta tipo escala likert cursos a y b cp. bárbula baal 2 emsub	112
Anexo C. Cronograma	133
Anexo D. Panorámica desarrollo cuestionario alumnos Cp. Bárbula Baal2 Emsub	134
Anexo E. Guía metodológica para practicar la bailoterapia	135

RESUMEN

En el desarrollo de este proyecto se muestra mi interés, de vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física recreativa en la Escuela militar de Suboficiales del ejército colombiano, teniendo en cuenta que esa institución educativa militar, por su naturaleza de entrenamiento físico, no contempla en su malla curricular una actividad física moderna que se ajuste a los cambios sociales, producto de esta nueva cosmovisión, que se han dado con la ejecución de otros tipos de ejercicios corporales más gratificantes, divertidos, alegres y animados, sirviendo de apoyo psicológico en el rendimiento académico de los alumnos. Durante el desarrollo de las actividades en la investigación se tuvo en cuenta inicialmente mi experiencia como militar retirado y desempeño como docente, situación que me facilitó proseguir con este proyecto de lograr un cambio en la aplicación de otro tipo de actividad física como lo es la bailoterapia. Posteriormente se seleccionó a los alumnos del Batallón No. 2 para las entrevistas a 25 aprendices de otros salones que sirvieron como pilotaje y en su momento pidieron mantener su reserva del proceso. Luego se prosiguió con la selección de 50 estudiantes de la Compañía Bárbula (dos cursos A y B), donde se realizó la investigación. Esta se documentó a partir de entrevistas, aplicación de cuestionario e instrumento “Encuesta Likert”, concluyéndose y recomendándose, que la bailoterapia si es factible de ejecutarse haciendo uso del currículo oculto como estrategia soportada en el Plan de Moral y Bienestar institucional de la Emsub.

Palabras claves: Cosmovisión, Vincular, Estrategia, Cultura física, Currículo oculto

ABSTRACT

In the development of this project my interest is shown, linking the dance therapy as a strategy in recreational physical culture in the military NCO School of the Colombian army, considering that this military educational institution, by nature of physical training, does not include in its curriculum a modern physical activity that meets the social, the product of this new worldview, which have been given to the implementation of other more rewarding, fun, cheerful and lively body exercises, serving in counseling academic performance of students. During the development of activities in the research took into account my experience as a military initially removed and performance as a teacher, a situation that gave me pursue this project to make a difference in the application of other physical activity such as the bailoterapia . Later students of Battalion No. 2 for 25 trainees interviews other rooms that served as pilot and eventually asked to hold your reservation process was selected. Then he continued with the selection of 50 students Bárbula Company (two courses A and B), where the research was conducted. This was documented through interviews, questionnaire and application "Survey Likert" instrument, concluding and recommending that the dance therapy if it is feasible to run using the hidden curriculum as a strategy supported by the Plan of Moral and institutional Welfare Emsub.

Keywords: Worldview, Link, Strategy, Physical Culture, hidden curriculum.

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo del presente proyecto se muestra la importancia que tiene la ejecución de nuevas formas de actividades físicas en las instituciones de educación superior militar, en este caso la escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca” que brinde mayor satisfacción, alegría y bienestar a la preparación psicofísica del alumno, colocándose a la par de los avances y evoluciones de la sociedad contemporánea, en pro de profesionalizar en el siglo XXI, en mejores condiciones a los futuros suboficiales del ejército colombiano. Se observó la empatía de la diversidad de educando provenientes de diferentes regiones por la bailoterapia, sintiéndose confortados y satisfechos en su ejecución. Investigación que arroja como resultado el aval de los alumnos para realizarlo fuera de la demanda de la malla curricular, necesaria para reafirmar sus interrelaciones de compañerismo y por ende mejorar el rendimiento académico en este segundo nivel de profesionalización.

Teniendo en cuenta lo anterior la presente investigación se llevó a cabo en el mismo claustro militar sustentándose en la investigación etnográfica-educativa, de carácter cualitativo, descriptivo y cuantitativo, orientado a la microetnografía, al tomarse como unidad particular de estudio los alumnos de dos aulas de la Emsub. En esta metodología etnográfica no solo se observó sino que se interpretó, una sucesión de actividades de investigación que se desarrollarán en un periodo determinado con dos cursos, el A y B de la Compañía Bárbula, orgánica del Baal2 de la Emsub, en donde el investigador participó directamente de la investigación, ya que el escenario de esta, es ampliamente conocida por él, dada a su larga trayectoria de labor profesional como militar y docente y cuyo proyecto fue avalado por la dirección de la locación educativa.

Se abordaron los métodos que se utilizan y el uso de técnicas e instrumentos así como la población y muestra empleada. La modalidad básica de la investigación fue la de campo por su factibilidad, ya que me permitió estar en el lugar donde se da el problema,

explicando sus causas y efectos, invitándome a buscar una nueva forma de ejecutar otro tipo de actividad física que fortaleciera el bienestar, la moral y la convivencia de los alumnos de la Emsub, donde contó con un cronograma de trabajo.

1. EL PROBLEMA

- Cómo vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto de la Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca”.

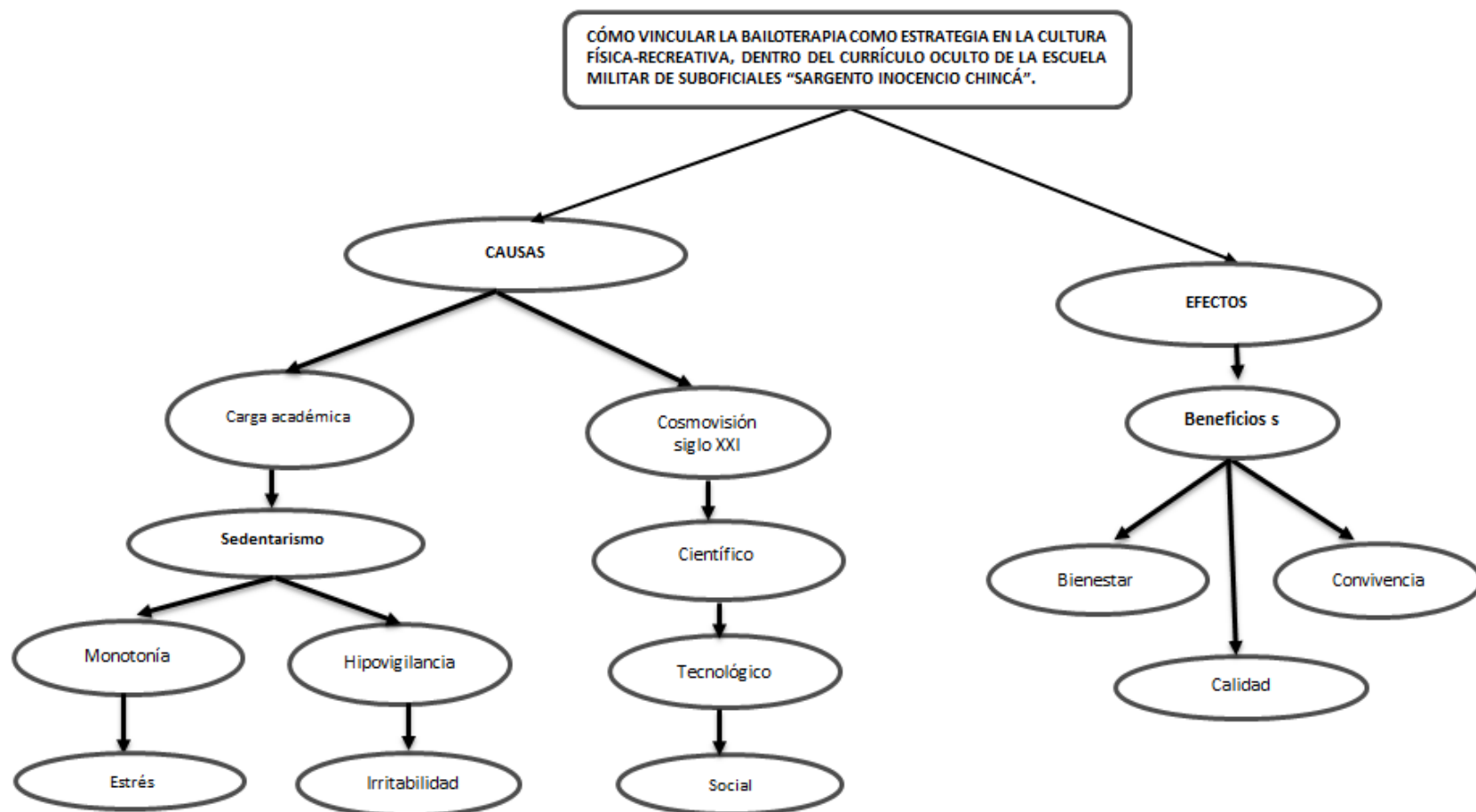
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Descripción. La Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca” es una institución de educación superior reconocida por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) conforme a lo establecido en el artículo 137 de la ley 30 de 1992, de tal manera los jóvenes colombianos mayores de 18 y menores de 28 años que desean ingresar a la carrera de suboficial del ejército, lo hacen en calidad de alumnos, permaneciendo inicialmente en el nivel básico, “instrucción y entrenamiento físico” como su primer periodo de preparación militar (seis meses), donde se ejecutan ejercicios con mayor intensidad como la gimnasia básica sin y con armas, que conllevan a potenciar la masa muscular para desempeñarse con mayor fortaleza en los diferentes escenarios de operaciones, que demanda la fuerza en el cumplimiento de la misión institucional. Posteriormente al finalizar este lapso de tiempo, son considerados a conformar el Batallón de Alumnos No.2 “Formación profesional”, (segundo nivel), situación que los compromete a mantener la mayoría del tiempo en las aulas y por ende al desarrollo de las actividades académicas diarias que demanda los diferentes programas para su formación profesional. Teniendo en cuenta la anterior situación, se evidencia que la interacción continua con el docente como facilitador, que conlleva al alumno a asumir una postura sedentaria, incidiendo en su rendimiento académico, menguando a corto plazo su interés por la institucionalidad militar, frustrando a futuro su proyecto de vida en la carrera de las armas. Tradicionalmente la escuela ha mantenido su entrenamiento físico riguroso dentro de su cultura física de la gimnasia, los deportes y otros ejercicios corporales que demanda la formación del militar, que de por sí, por su mismo estilo de aplicación tradicional, se convierten tediosos. Teniendo en cuenta estos argumentos, la

Emsub requiere otra forma de ejercitarse, pero más recreativa y moderna, sin dejar de lado de que estos tipos de ejercicios tradicionales de entrenamiento fuerte son la verdadera razón del ser militar, que brinde otros efectos beneficiosos psicofísicos, manteniendo un estado alto anímico más divertido en los practicantes, para que haya mayor concentración y se aumente el bienestar, en esta comunidad académica de alumnos del Batallón No.2 de la Emsub. Navarro (2005), y trascienda positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Bastida Tello, G. (2004). Ya que la constante carga académica, produce en los educandos, sensación de monotonía, hipovigilancia, saturación mental, e irritabilidad, manifiestas en el desarrollo de tareas largas, uniformes, repetitivas que continuamente se realizan, afectando el trabajo y buen rendimiento académico de los alumnos que conforman la institución militar educativa.

La Emsub, no puede estar ajena al desarrollo científico, tecnológico y social como uno de los factores más influyentes de la sociedad contemporánea y presente en la cultura física y los deportes en el ámbito nacional e internacional. En esta era existen otras formas de recrearse que se escapan del concepto tradicional, adaptándose a la realidad del militar, que buscan alternativas más entretenidas en el campo de la actividad física. De tal manera este proyecto se propone vincular la bailoterapia como cultura física-recreativa, (Torres, 1991; Etkin, 1993; Santos Guerra, 1994) en el currículo oculto de la Emsub, como una opción más divertida, saludable y flexible que permita a los alumnos del Batallón de Alumnos No.2, aumentar su bienestar durante su permanencia en el nivel II Formación Profesional.

Figura 1. Árbol de Problemas



Fuente: El autor

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Víncular la bailoterapia como estrategia en la cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto de la Escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá”.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Practicar la bailoterapia como cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto, proporcionando gran vitalidad, al desarrollo de las habilidades y destrezas físicas, de una forma más animada y divertida en los Alumnos que conforman el Batallón No.2 de la Emsub.
- Vincular la bailoterapia en el Plan de Moral y Bienestar de la Emsub, como estrategia en la cultura-física recreativa del personal orgánico del Batallón de Alumnos No.2, de la Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá”.
- Fortalecer la convivencia, promoviendo y recreando los valores culturales y artísticos de cada una de las regiones de los Alumnos que conforman el Batallón No.2, que permita mejorar su entorno social en las diversas celebraciones que demanda la institución educativa de carácter obligatorio.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La constante carga académica diaria en la Escuela Militar de Suboficiales del ejército, produce en el educando, sensación de monotonía, hipovigilancia, saturación mental, e irritabilidad, manifiestas en el desarrollo de tareas largas, uniformes, repetitivas que continuamente se realizan, afectando el trabajo y rendimiento académico de los alumnos que conforman esta unidad (Baal2), orgánica de la Emsub.

De tal manera se hace necesario ejercitar una actividad física, más recreativa, como son los ejercicios corporales de la bailoterapia, vitales para la salud, la educación y el bienestar, de todos los alumnos que la integran, fundamentando a su vez el desarrollo de las capacidades, hábitos y habilidades, que constituya una necesidad corporal básica, que el cuerpo humano necesita usar y así evitar posibles repercusiones emocionales, como la timidez, la desmotivación o desinterés por la carrera militar, afectando el progreso y bienestar de estos jóvenes.

El Batallón de Alumnos No.2 de La Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá”, no ejercita una actividad física recreativa, que promueva la bailoterapia como combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia, diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico y convertirla en el elemento idóneo para mejorar esta condición, orientadas a la difusión y cultivo de valores culturales de cada una de las regiones provenientes de estos jóvenes que permita promocionar el desarrollo humano e integre la comunidad académica de alumnos del Batallón No. 02, favoreciendo particularmente la concentración y sublimación de los impulsos de los educandos, en los distintos escenarios de enseñanza y aprendizaje (Taylor, Sallis y Needle, 1985).

Blair, Jacobs y Powell, (1985); Buffone, (1984); García Miranda, (1997); hacen referencia en sus investigaciones a los muchos efectos positivos que pueden tener los ejercicios físicos. Dentro de los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la salud se

encuentran el incremento de la capacidad pulmonar, mejora del tono muscular, aumenta la autoestima, facilita estados de humor agradables y el desarrollo de interacción social.

Se hace necesario destacar la génesis de la Gimnasia Aerobia, como uno de los componentes de la bailoterapia: En 1968 comienza la era del *Aerobics* cuando aparece publicado por primera vez El libro:

Aerobics escrito en los Estados Unidos por el Cooper (1991), médico de las Fuerzas Armadas Estadounidenses quien expone en esa obra, un programa de entrenamiento que el mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país. Este programa consistía en llevar a cabo esfuerzos físicos de intensidad moderada por un tiempo prolongado de trabajo, con el fin de mejorar la resistencia de quienes lo practicaban, definiendo en su libro que el entrenamiento aeróbico es una actividad que puede realizarse durante largo tiempo debido al equilibrio que se produce entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energías. En el año 1968 Sorence citado por Charola, (1983) propone a Cooper la posibilidad de utilizar la Danza Aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos de una base de Puerto Rico y comienza a sustituir la conocida y tradicional Gimnasia de Mantenimiento por esta novedosa forma de ejercitarse. Luego del éxito del primer libro Cooper publicó en el año 1970 un segundo tratado titulado *El nuevo Aeróbico* adaptado para personas mayores de 35 años. Posteriormente publica un tercer libro titulado *Aeróbico para mujeres* donde hace una especial adaptación para el sexo femenino (Pérez, & González, p. 14)

4. DELIMITACIÓN DEL AREA

4.1 MARCO GEOGRÁFICO

La investigación se llevará a cabo en el Batallón de Alumnos No. 2 orgánico de la escuela militar de suboficiales “sargento Inocencio Chinca” acantonada en el fuerte militar de Tolemaida en el municipio de Nilo departamento de Cundinamarca.

4.2 GEOGRAFÍA

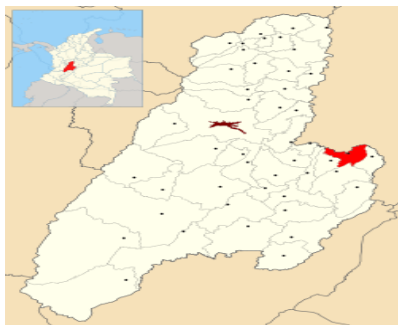
El Fuerte Militar de Tolemaida, se encuentra ubicada a tan solo 112 kms. De la ciudad de Bogotá y a un km. del municipio de Melgar del departamento del Tolima.

Gracias a su clima a sus grandes valles y ubicación geográfica en medio de la montaña hacia el centro del país, se convierte en el lugar perfecto para ubicar la base más importante de entrenamiento militar que posee el ejército nacional Colombia.

4.3 LÍMITES

Esta meseta limita con la población de Melgar, pasando por el municipio de Nilo hasta llegar al municipio de Girardot, abarca una gran zona de defensa y espacio para el entrenamiento de sus hombres.

Figura 2. Mapa ubicación geográfica Fuerte Militar de Tolemaida-Municipio de Nilo Cund.



Fuente: Alcaldía de Melgar, (2009).

5. MARCO TEÓRICO

5.1 ANTECEDENTES

5.1.1 ¿Qué es la Bailoterapia? La bailoterapia considerada una terapia alternativa es una forma de expresión artística, que mezcla la gimnasia aeróbica y de pasos de danzas ibéricas y latinoamericanas y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina, se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, elevar la autoestima, practicada en forma grupal, mejorando la relación social como alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

5.1.2 Historia de la Bailoterapia. La bailoterapia tiene su origen en Europa, creándose la necesidad de encontrar actividades recreativas, y de a poco se fue extendiendo a países de otros continentes como los de Latinoamérica. En el país donde la bailoterapia tuvo una aceptación increíble fue en Venezuela hace unos veinte años, donde evolucionó y se consolidó como una nueva actividad dentro de una gran cantidad de gimnasios.

Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. Es una novedosa rutina de gimnasia, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física. Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, Flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos,

que le brindan a la actividad una intensidad moderada -alta no llegando a ser agotadora. Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

La Bailoterapia apareció en Venezuela de la mano del Instructor cubano Pedro Moreno, quien crea un nuevo concepto de baile cuyo objetivo es ayudar a la gente a mantenerse en forma de una manera fácil y amena, conjugando salud, diversión y relax. Con esta modalidad se logran beneficios positivos, nos ayuda a tener control de nuestro cuerpo, a desconectarnos por instantes del mundo exterior y de los problemas. Bailar nos ayuda a ejercitarnos, fortalecernos, liberar tensiones y ansiedad, experimentar estados de paz y bienestar. En este largo proceso evolutivo de la práctica del ejercicio físico para el bienestar de la salud siempre han existido concepciones novedosas que han contribuido al ascenso a un nivel cualitativamente superior y a la humanización de dichos objetivos, quedando demostrado su vínculo social.

Una buena faena de bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión, algunos instructores las complementan con terapias de respiración o de meditación más cercanas al yoga, esto último dependiendo del público al que va

dirigido. Las sesiones duran como promedio de una a dos horas, sin embargo hay quienes son aficionados a los "maratones de baile".

Un punto a favor de la bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

Ruiz (1985) al analizar el concepto "ejercicio físico" aprecia que la categoría superior es *ejercicio* el cual constituye el medio fundamental para el desarrollo de las capacidades, los hábitos y las habilidades, por lo que lo expresa como el acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para la realización de las tareas de la educación física y el deporte.

Fidel Castro (2007), en el discurso pronunciado por el 26 de Julio en Granma plantea que la práctica del deporte, constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad lo que podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico. El deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.

5.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación está sustentada en la investigación etnográfica-educativa, de carácter inductivo, cualitativo, descriptivo, orientado a la microetnografía, al tomarse como unidad particular de estudio el aula dentro de su marco institucional.

Etimológicamente el término etnografía proviene del griego “ethnos” (tribu, pueblo) y de “grapho” (yo escribo) y se utiliza para referirse a la “descripción del modo de vida de un grupo de individuos” (Woods, 1987, p. 4).

Es quizá el método más conocido y utilizado en el campo educativo para analizar la práctica docente, describirla desde el punto de vista de las personas que en ella participan y aproximarse a una situación social.

La etnografía fue desarrollada por antropólogos y sociólogos siendo, según Giddens, el estudio directo de personas o grupos durante un cierto período, utilizando la observación participante o las entrevistas para conocer su comportamiento social. Rodríguez Gómez la define como el método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social concreta, pudiendo ser ésta una familia, una clase, un claustro de profesores o una escuela (Murillo, & Chyntia, 2010, p. 4).

Es probablemente el método más popular y utilizado en la investigación educativa para analizar la práctica docente, describirla (desde el punto de vista de las personas que participan en ella) y enfatizar las cuestiones descriptivas e interpretativas de un ámbito sociocultural concreto.

La investigación etnográfica es definida por Rodríguez Gómez et al. (1996) como el método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social

concreta, pudiendo ser ésta una familia, una clase, un claustro de profesores o una escuela.

Para ello, es preciso llevar a cabo, durante largos períodos de tiempo, una observación directa en el aula del quehacer docente cotidiano que permita la recogida de minuciosos registros y la realización de entrevistas, revisión de materiales y registros de audio y vídeo. Tras esto, el resultado que se obtendrá plasma una gran “fotografía” del proceso estudiado que junto a referentes teóricos, ayudan a explicar los procesos de la práctica escolar estudiada.

Según la complejidad de la unidad social estudiada, Spradley, (1980) establece un continuum entre las macroetnografías, cuyo objetivo es la descripción e interpretación de sociedades complejas, hasta la microetnografía, cuya unidad social viene dada por una situación social concreta.

En nuestro país, la mayoría de las investigaciones etnográficas realizadas en el ámbito educativo, están más orientadas a las microetnografías y toman como unidad particular de estudio el aula dentro de su marco institucional.

5.3 APROXIMACIÓN HISTÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INVESTIGACIÓN ETNOGRÁFICA

La etnografía es un proceso sistemático de aproximación a una situación social considerada de manera global en su propio contexto natural. El objetivo fundamental y el punto de partida que orienta este proceso de investigación es la comprensión empática del fenómeno objeto de estudio.

La etnografía se interesa por lo que la gente hace, cómo se comporta, como interactúa; se propone descubrir sus creencias, valores, motivaciones...etc.

Las características de la etnografía como forma de investigación social, señaladas por Del Rincón (1997):

5.3.1 Tiene Carácter Fenomenológico. La investigación describe los fenómenos sociales desde el punto de vista de los participantes.

Supone una permanencia relativamente persistente por parte del etnógrafo en el grupo o escenario objeto de estudio.

5.3.2 Es Holística y Naturalista. Las etnografías son muy detalladas ya que producen distintas perspectivas para conceptualizar la realidad y la visión del mundo.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. El objetivo principal es saber el por qué y para que se está realizando.

5.3.3 La Etnografía Educativa.

5.3.3.1 Tiene Carácter Inductivo. Es un método de investigación basado en la experiencia y exploración de primera mano, a través de la observación participante.

La etnografía se centra en explorar los acontecimientos diarios en la escuela aportando datos descriptivos acerca de los medios y contextos de los participantes implicados en la educación y así descubrir patrones de comportamiento de las relaciones sociales dinámicas como las que se producen en el contexto educativo.

Los intereses del etnógrafo se centran en las interacciones que se producen en los escenarios educativos donde se producen las interacciones, los valores, las actividades y las expectativas de los participantes.

La investigación educativa aportó una perspectiva nueva donde se priorizaba el estudio del contexto.

Desde este momento va adquiriendo una mayor importancia la microetnografía que se centra en los eventos educativos de cualquier tipo que se aproxime a las complejas relaciones que se producen. Este nuevo enfoque lleva a que se hagan nuevos análisis de los procesos curriculares en el aula y al estudio del “currículo oculto”.

La aplicación de la etnografía desde este nuevo enfoque puede aportarnos un conocimiento científico de según Woods, (1987) se puede dar un uso pedagógico a la etnografía si nos centramos en los siguientes aspectos:

Los efectos que producen los cambios en las estructuras organizativas sobre los individuos o grupos implicados.

Se puede realizar un seguimiento de la trayectoria educativa de la comunidad, tanto del alumnado como de los profesores.

Las culturas y subgrupos particulares: la cultura de los profesores, cómo se agrupan los alumnos, etc.

Las estrategias que emplean las personas y el significado oculto aplicadas a la educación, al profesorado, la escuela, la enseñanza o sus compañeros.

La influencia de las opiniones en el resto de las personas implicadas.

5.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Esta investigación, en lo sociológico, se propone que los alumnos del Batallón No. 2, su bienestar y su convivencia sean más placentera, mediante la ejecución de actividades

físicas lúdicas que coadyuven a la interacción cultural-social con los demás compañeros proveniente de las diferentes regiones del país.

En este contexto, las principales demandas que la sociedad hace hoy a la educación es una formación sana de vida, desarrollando nuevas habilidades en una nueva cosmovisión para una sociedad cambiante como lo es la del siglo XXI.

5.5 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

Dentro de lo Axiológico, la educación actual permite desarrollar la facultades físicas, intelectuales y morales del ser humano inmerso en un sistema de valores para insertarse en la sociedad, educar es formar la mentalidad, desarrollar la inteligencia y cultivar las aptitudes materiales y espirituales; ya que es un medio para satisfacer las demandas del progreso social.

El desarrollo y formación de valores en el ser humano es muy importante ya que influye en el desarrollo de su personalidad y es su identificación personal, su marca, su sello muy propio de cada ser humano. Ya que los valores dan sentido a la vida, pero en la actualidad hay una crisis de valores, que tal vez lo estamos implantando mal en la sociedad y en los hogares lo traen mal cimentado.

5.6 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

5.6.1 Constitución Política de Colombia de 1991. Los Artículos 7, 8, 27, 67, 70 de la Constitución Política de Colombia de 1991 garantizan la responsabilidad del Estado en la protección de la diversidad étnica y cultural de la nación colombiana, de las personas, sus riquezas culturales y naturales, sus libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra, el respeto a los derechos humanos, a la paz, a la democracia, practica del trabajo y recreación, el mejoramiento cultural, científico, tecnológico,

protección del medio ambiente. Los integrantes de los grupos étnicos tendrán derecho a una formación que respete y desarrolle su identidad cultural.

El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.

CAPITULO 7: DE LA FUERZA PÚBLICA

ARTICULO 217. La Nación tendrá para su defensa unas Fuerzas Militares permanentes constituidas por el Ejército, la Armada y la Fuerza Aérea.

Las Fuerzas Militares tendrán como finalidad primordial la defensa de la soberanía, la independencia, la integridad del territorio nacional y del orden constitucional.

La Ley determinará el sistema de reemplazos en las Fuerzas Militares, así como los ascensos, derechos y obligaciones de sus miembros y el régimen especial de carrera, prestacional y disciplinario, que les es propio.

5.7 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) EMSUB

5.7.1 Fundamentación de la Educación

5.7.1.1 Conceptualización Sobre Educación.

- Qué es Educación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, la educación es presente y futuro; ella constituye uno de los instrumentos más poderosos para explorar los cambios que se requieren en aras de la dignidad humana. Uno de los desafíos del ser humano es el de modificar su pensamiento de manera que posea los elementos para enfrentar la complejidad creciente, la rapidez de los cambios y lo imprevisible que caracteriza a

nuestro mundo. El propósito de la educación va más allá de transmitir lo viejo. Va más bien, direccionada a la apertura del espíritu para acoger lo nuevo.

Educación Superior en Colombia (Ley 30 de 1992): La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional. La Educación Superior es un servicio público cultural, inherente a la finalidad social del Estado.

- Educación en las Fuerzas Armadas de Colombia: La organización militar ha implementado el sistema de educación de las Fuerzas Armadas SEFA, y su fundamento se resume en que: El Modelo Institucional Educativo de nuestras FFAA debe estar caracterizado por la entrega vocacional de sus integrantes, con alta cohesión social, con el ejercicio de valores importantes tales como honor, deber, patriotismo, lealtad y disciplina núcleo básico que da sentido a lo Militar y Policial; cuyo rasgo esencial es lo vocacional “servicio a la Patria”.

La educación desde esta perspectiva implica el desarrollo de capacidades que deben alcanzar cada fuerza. No es una actividad aislada, sino una intrincada red de procesos intelectuales y materiales que se unen en un conjunto de actividades que por su influencia entre unos y otros, configuran diferentes funciones.

Las FFAA tienen en la educación su principal estrategia de cambio y modernización. Los procesos de formación del profesional de armas tienen que ver como aportan valor agregado a la preparación para sumar capacidades que permitan contar con unas fuerzas eficientes que requieren ser excelentemente educadas, instruidas y entrenadas.

Educación en el Ejército Nacional: La educación en el Ejército Nacional se encuentra direccionada por la Jefatura de Educación y Doctrina, la cual contribuye al desarrollo y

cumplimiento de las líneas estratégicas del PESE, en coherencia con las políticas articuladoras del PEFA. Bajo la tutela de la JEDOC se encuentran todas las Escuelas de: Formación, Capacitación, Instrucción y Entrenamiento del Ejército Nacional.

La educación, en el Ejército, debe ser integral y reclama la consideración del militar desde su ser interior. Esto permite dimensionar sus competencias planteadas históricamente y los retos que supone la asunción de realidades complejas y dinámicas, todo desde la comprensión de la educación como eje fundamental para el desarrollo pleno de los sujetos centrales de la razón de ser del Ejército de Colombia.

5.8 ASPECTOS INSTITUCIONALES DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES “SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ”

La Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá” es una unidad orgánica de la Jefatura de Educación y Doctrina (JEDOC) del Ejército Nacional, y una institución de Educación Superior, reconocida por el Ministerio de Educación nacional (MEN), conforme al establecido en el artículo 137 de la Ley 30 de 1992. De carácter estatal de formación militar y académica, y como tal requiere de avances evolutivos en su contexto curricular, asumiendo nuevas modalidades de cultura física.

Educación Superior en Colombia (Ley 30 de 1992): La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional. La Educación Superior es un servicio público cultural, inherente a la finalidad social del Estado.

5.8.1 Literal 6: Bienestar Institucional. El concepto de Bienestar es dinámico, en construcción permanente y está en interrelación directa con la satisfacción de las necesidades de las personas y de la sociedad, es el resultado de un sinnúmero de

situaciones derivadas de las necesidades del ser humano y la forma de satisfacerlas. Los términos Bien y Estar evocan la condición de encontrarse a gusto, a plenitud o con satisfacción. Todos los programas que se realizan desde las diferentes áreas de Bienestar Institucional promueven la formación integral, el desarrollo humano y la calidad de vida de la comunidad académica (estudiantes, profesores, empleados, egresados y jubilados). Los servicios de Bienestar que la Escuela Militar de Suboficiales brinda a la comunidad académica son: Deportes, Fomento Artístico y Cultural, Salud, Orientación y Promoción Socioeconómica.

En el mismo sentido, la EMSUB complementa su actuación en esta área al desarrollar a través de planes y estrategias permanentes las políticas que emana el comando superior respecto al bienestar, lo cual constituye una verdadera cultura hacia el mejoramiento de las condiciones de los hombres y mujeres pertenecientes a la comunidad educativa.

Las políticas de acción del Bienestar institucional están orientadas hacia la promoción de un desarrollo humano e integral de la comunidad académica mediante la promoción socio-económica, el cultivo de valores culturales y artísticos, la preservación del medio ambiente, la atención a la salud integral, la promoción de la recreación y sus distintas manifestaciones, la formación ética, moral y espiritual y la formación permanente de docentes, personal administrativo y estudiantil.

En consecuencia, se trazan las siguientes políticas:

- Construir comunidad y fortalecerla.
- Organizar, planificar y ejecutar programas de bienestar.
- Apoyar la formación integral de los estudiantes y el bienestar general de directivos, profesores y personal administrativo de la Escuela.

- Realizar estudios de evaluación socioeconómica de la comunidad académica
- Prever y facilitar los escenarios deportivos adecuados para la práctica de los deportes de la cultura, de la lúdica y recreación.

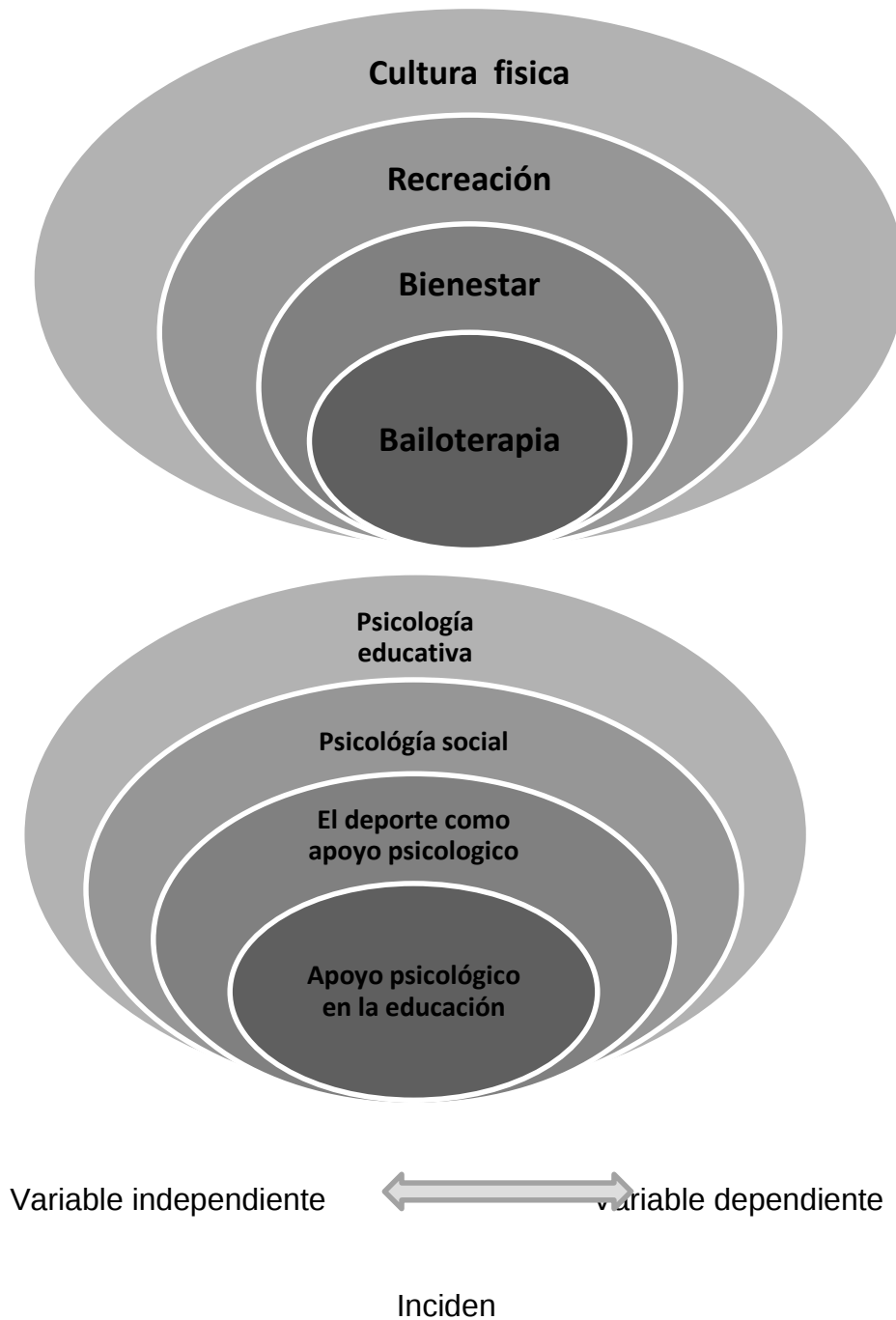
6. PLAN DE MORAL Y BIENESTAR QUE EMITE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES “SARGENTO INOCENCIO CHINCÁ”.

6.1 SECCION IV

6.1.1 Numeral 9. Servicios de Recreación y Deportes. La escuela militar de suboficiales, cuenta con una infraestructura suficiente para que todo el personal de la unidad, efectuara la práctica de deportes, incremento físico y actividades de recreación. Cada batallón cuenta con una cancha de fútbol y una cancha polideportiva, dentro de las instalaciones del cantón se tiene una cancha de tenis, bolos, piscina, tenis de mesa, se pueden practicar deportes como el billar, el ajedrez, además para la práctica adecuada y profesional de los diferentes deportes se cuenta con licenciados en educación física y profesores de deportes.

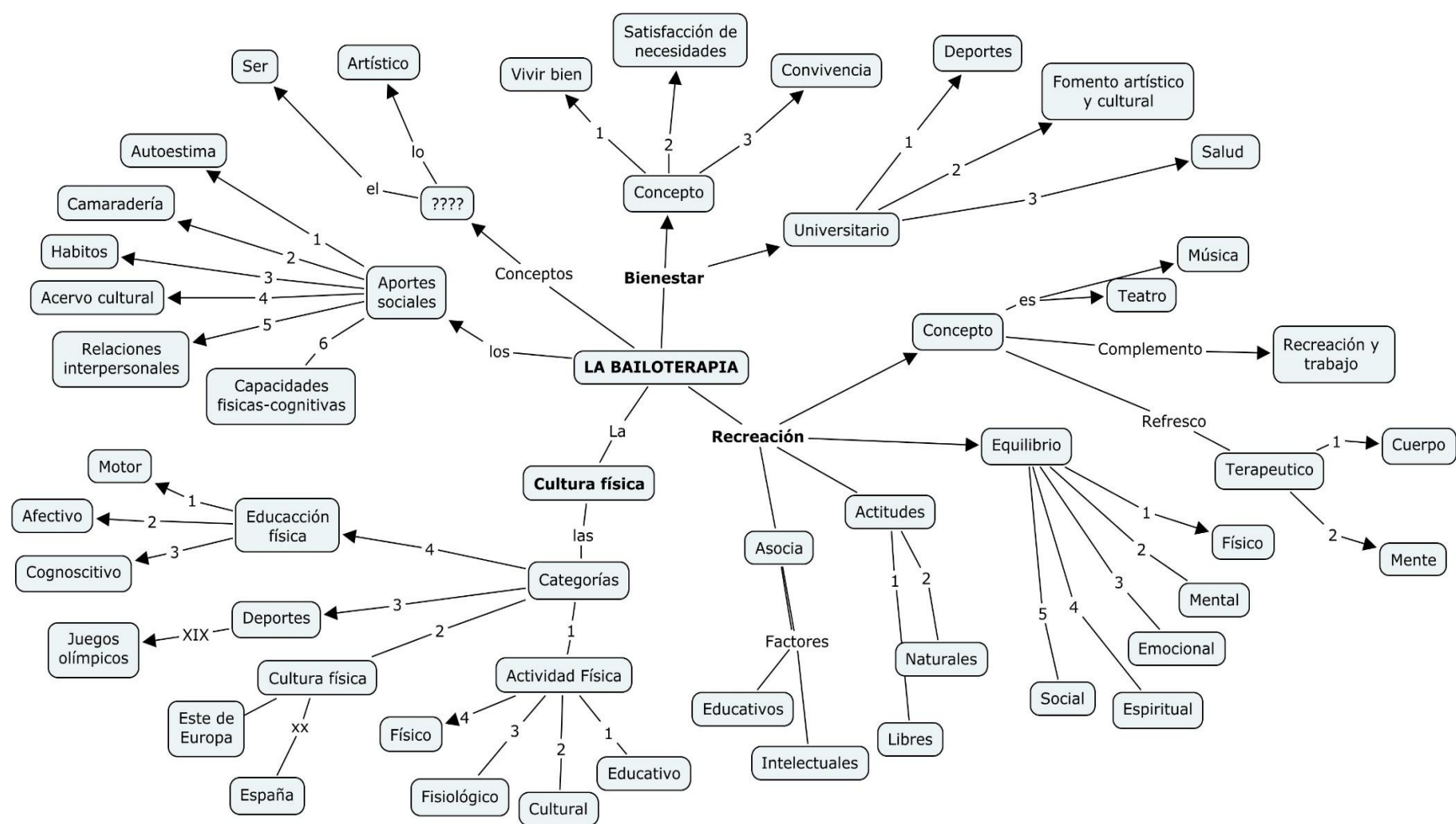
7. INCLUSIÓN CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Figura 3. Inclusión Categorías Fundamentales



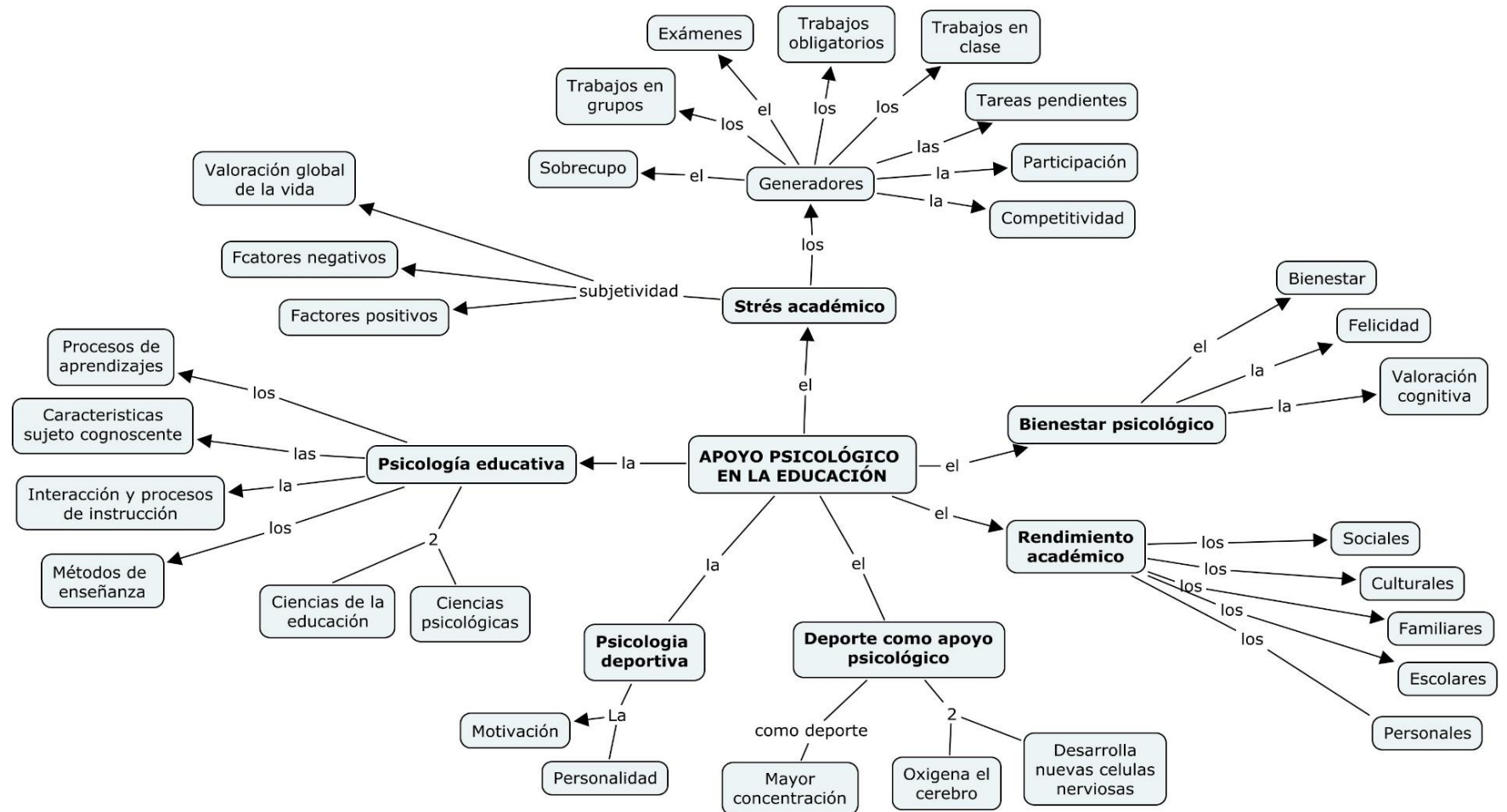
Fuente: El autor

Figura 4. Constelación de ideas de la variable independiente



Fuente: El autor

Figura 5. Constelación de ideas de la variable dependiente



Fuente: El autor

8. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

8.1 LA BAILOTERAPIA

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas ibéricas y latino-americanas y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina. La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile.. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

Es la energía del baile que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a diferentes centros de bailoterapia, como son los parques, gimnasios, escuelas de baile, en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, sedentarismo, fortalecer su estado físico-anímico, mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

8.2 LA BAILOTERAPIA EN LO ARTÍSTICO

El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia.

8.3 LA BAILOTERAPIA EN EL SER SOCIAL

La Bailoterapia implica perder el miedo a bailar en el público. Al son de la música de diferentes géneros, como: salsa, merengue y reggaetón, las personas una a una se iban acercando, para realizar actividad física y practicar este deporte que está de moda.

9. RECREACIÓN

Definición: la recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

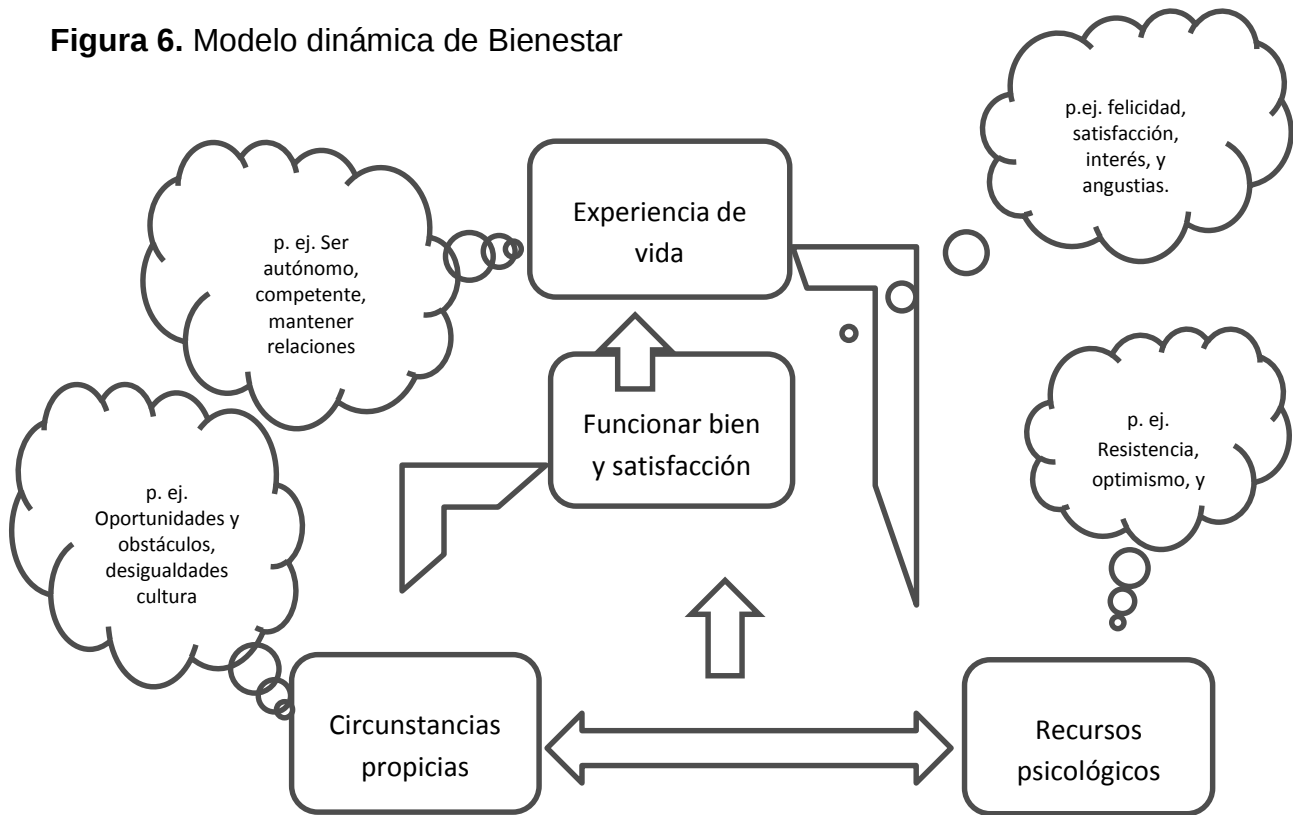
A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

10. BIENESTAR

El informe final de la Foresight Commission británica, lo define como «[...] un estado dinámico en el cual el individuo puede desarrollar su potencial, trabajar productiva y creativamente, construir relaciones sólidas y positivas con otros, y contribuir a su comunidad. El bienestar aumenta cuando un individuo puede cumplir sus metas personales y sociales y alcanzar un propósito en la sociedad».

La Foresight Commission on Mental Capital and Well-being del Reino Unido, explica su visión con el siguiente modelo dinámico del bienestar.

Figura 6. Modelo dinámica de Bienestar



Fuente: El autor

11. CULTURA FÍSICA

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Una diferencia esencial entre educación física, deportes y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y el deporte pueden ser entendidas en su interrelación e integración con la primera, pues queda

expresado que la educación física, representa la plataforma prácticas e interpretativa sobre la cual se han erigido éstas, incluido el deporte.

11.1 HISTORIA Y SURGIMIENTO ES TAN ANTIGUA COMO EL HOMBRE MISMO.

La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar las hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

Las primeras referencias de la utilización organizada del ejercicio físico con fines educativos se orientan a China unos 30 siglos antes de Cristo, manifestándose de forma diferente en las siguientes civilizaciones, aunque en todas prevaleció el carácter clasista, militarista y no científico.

Se considera como principal figura precursora de la Educación Física moderna a Juan Cristóbal GutsMuths quien nació en 1759 y fallece en 1839, antecedido por el trabajo no menos meritorio de un gran número de figuras que desde diferentes concepciones contribuyeron entre los siglos XV al XVIII al posterior desarrollo de esta disciplina, dentro de ellos resaltaron De Feltre, Mercuriales, De Montaigne, Comenius, Locke, Rousseau, Pestalozzi y Froebel.

El primer término en ser empleado fue educación física el cual se atribuye a John Locke en Inglaterra, en 1693, y posteriormente a Ballexserd, (1792), en Francia. (Blázquez, 2001). Sin embargo, durante varios siglos prevaleció el término gimnasia, que proviene del latín “gymnasia” que significa ejercitar. No es hasta 1893 que se hace oficial en España el término educación física, como materia educativa, en sustitución del término, hasta ese entonces usual, de Gimnástica (Moreno, 1999).

La aparición del término “Gimnástica” se atribuye al mundo helénico. Aristóteles 384 – 322 a. de C. como base de la instrucción de los jóvenes atenienses daba un especial significado al “ejercicio natural combinado con juiciosas dosis de entrenamientos corporales”.

El término gimnástica que perduró desde la antigua Grecia hasta bien avanzado el Siglo XX se encuentra, en la actualidad, en desuso. Sin embargo, ya desde el “Congreso Mundial de Educación Física y el Deporte” Madrid 1966, comienza a generalizarse educación física para determinar el conjunto global de conocimiento en el campo motriz.

La Educación Física, desde un enfoque integral físico educativo se dirige a los ámbitos cognoscitivo - afectivo, físico - motor y socio - cultural, en contribución al desarrollo de cada sujeto como persona, en interacción con otras personas y el medio ambiente que le rodea.

El término deporte comienza a popularizarse a fines del Siglo XIX, sobre todo con la aparición de los Juegos Olímpicos de la Era Moderna. También se han desarrollado un conjunto de deportes adaptados para personas con necesidades educativas especiales.

El término cultura física comienza a utilizarse con cierta regularidad, sobre todo en la Europa del este y España, en el Siglo XX. Educación física y deporte son términos con un contenido conceptual más consolidado y arraigado en el tiempo en esta área de conocimiento científico, mientras cultura física y actividad física surgen con posterioridad y se convierten en nociones que permiten abarcar todo el conjunto de manifestaciones físico deportivas y recreativas desde una perspectiva sociocultural.

En Cuba, se comienza a difundir a finales de los años 60 y principios de los 70, a partir del proyecto epistemológico emprendido por los doctores Raudol y Ariel Ruíz Aguilera y por otros profesores y técnicos cubanos que habían realizado estudios en países del extinto campo socialista.

11.1.1 Desarrollo. Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc., el fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

Constituye un hecho irrefutable que la cultura física, en tanto como fenómeno social de masas, se inserta en lo antropológico, desarrolla su propia historia dentro del acontecer histórico de la humanidad y adopta las formas, proyecciones, objetivos y propósitos que respaldan los intereses de cada época y circunstancias conforme con las leyes del progreso científico técnico y el imperativo sociológico de los factores políticos e ideológicos que presiden o influyen en el desarrollo de la actividad.

Solo analizando el pasado pudiéramos comprender mejor el presente, sentenció con su gran sabiduría y pensamiento dialéctico Engels; por ello, para adentrarnos en las características del deporte moderno para comprender los cambios que se han producido en las técnicas y reglamentaciones, así como en las formas de desarrollo de las diferentes disciplinas, sobre todo en lo concerniente a los aspectos que sustentan su organización actual, la base científica, sus objetivos y la incidencia de sus resultados en la persona, o sea, el participante.

El profesor de cultura física debe ser una persona calificada para instruir y enseñar ejercicios aeróbicos, y anaeróbicos que le sirvan al estudiante para practicarlos por el resto de su vida.

Hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear cultura física en los estudiantes implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte del diario vivir.

La cultura física y el deporte constituyen actitudes consustanciales a la naturaleza biológica y social del ser humano; que su origen, desarrollo, organización y vigencia social parten de la esencia biológica del movimiento como factor determinante de la vida; y que la capacidad de moverse del hombre es la esencia de su estructura anatómica fisiológica, en tanto que la dirección, objetivo, características, intensidad y volumen del movimiento como expresión física supone su base social, sus características técnicas, los propósitos educativos y formativos de salud y recreación, de competición popular o de alto rendimiento.

Esta realidad que conforma la clasificación de los ejercicios físicos, que dan nombre a su aplicación, que permiten ordenar métodos e integrar sistemas y subsistemas, fue siempre reconocida, utilizada, estudiada y aplicada de forma sistemática, con el más amplio, definitivo y claro concepto de beneficio para el hombre, del progreso y bienestar, para elevar los límites de rendimiento motor y las capacidades funcionales sobre la base de su condición de ser social; fue el hombre concebido como la mayor riqueza de la humanidad, el centro de la dedicación de los estudiosos de la ejercitación y la capacidad de movimientos, del desarrollo de las cualidades físicas esenciales, velocidad, resistencia, fuerza.

Tanto en la preparación para el trabajo, la conquista de la naturaleza, la lucha por la paz; como la preparación para las guerras y las luchas de conquistas, los ejercicios físicos y el entrenamiento, han desempeñado su importante papel que, como se conoce, no se asienta solamente en las posibilidades de desarrollo físico – funcionales, sino en la formación del carácter y las cualidades éticas, morales y volitivas que integran la personalidad humana.

El estudio histórico, el acontecer del ejercicio físico, los juegos y el deporte desde la comunidad primitiva y el mundo antiguo hasta la actualidad, permiten asegurar que el movimiento deportivo está en una constante y profunda evolución, y que las diferencias mostradas y adoptadas por las actividades físicas a través de los siglos responden a

contextos políticos, económicos, sociales y precisos que determinan no solo el tipo y la naturaleza de la organización, sino también las características mismas del ejercicio físico; es decir, son las necesidades de la sociedad los vectores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, obviamente subordinados a la ideología o pensamiento rector de la clase dominante.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, físicamente preparada, multilateralmente y armónicamente desarrollada, está determinada por la vida, por las exigencias de la sociedad que construye el socialismo. Cada vez más la cultura física en sus diferentes manifestaciones educación física, deportes y recreación física- se convierten en una necesidad de cada individuo, una necesidad de toda la sociedad. A través de la educación física se influye en la educación de diferentes valores.

Existen dos vías para el desarrollo de la cultura física, una, lo informal como la vía que apoyada en lo formal y sin dirección intencionada satisface al individuo cuando participa de manera espontánea, activa y/o pasiva, teórica y/o práctica en actividades de la cultura física, y la otra la formal como la vía que estructura la participación activa y/o pasiva, teórica y/o práctica de los individuos dirigida con intención al desarrollo de la cultura física.

12. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

12.1 APOYO PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN

Ser estudiante implica enfrentarse a una serie de situaciones que pueden ser o no estresantes para un individuo, las constantes y crecientes demandas académicas requieren desarrollar en el estudiante habilidades que le permitan adaptarse a un ambiente escolar competitivo. Según Perales, Sogi y morales (2003):

Una carrera universitaria se desarrolla en un periodo del ciclo vital con características que les son propias como la adolescencia por sí misma, es una etapa de la vida que requiere de cuidados y atenciones especiales con características de la adolescencia y la adultez joven, por otro lado Juszczak, Melinkovich y Kaplan, (2006), mencionan que la adolescencia por sí misma, es una etapa de la vida que requiere de cuidados y atenciones especiales dado que dicha etapa posee sus propias problemáticas, en las cuales podrían desarrollarse conflictos en el bienestar psicológico salud mental y emocional, por lo que es evidente la necesidad de planificar cierto tipo de servicios oportunos y funcionales para identificar conductas de riesgos, hábitos insanos, problemáticas académicas y promover la prevención de riesgos en la salud (Puertas & González, 2012, p. 38)

12.1.1 Implicaciones Psicológicas del Estrés Académico.

Perales, Sogi y Morales, (2003), indican que en diversas Instituciones Educativas del mundo se debe de tomar mayor atención y cuidados orientados a la salud mental de los estudiantes y a sus necesidades dado que muchos de ellos se encuentran estudiando carreras muy demandantes y estresantes. Evans, (1999), sostiene que los servicios de salud mental para los estudiantes en sus colegios con lleva ventajas: 1) las escuelas son

lugares ideales para brindar este tipo de servicios, dada la concentración de alumnos y de las posibles problemáticas a desarrollar, 2) la escuela es el segundo lugar en el que los alumnos pasan más tiempo después de casa, lo que requiere de una especial atención. La implementación de este tipo de servicios dirigidos a la comunidad estudiantil ha tenido auge y funcionalidad, se ha visto un impacto positivo, lo que respalda el desarrollo de más sitios de apoyo estudiantil para las diversas problemáticas que se presentan como el estrés causado por las labores y actividades propias de un estudiante.

Williams, (2006), resalta la importancia en cuanto a las necesidades y satisfacción de dichas necesidades tanto sociales, físicas y psicológicas en la etapa de la adolescencia para no tener repercusiones en el estado de salud general. Todo esto se suma para que el estrés que los estudiantes soportan durante su formación universitaria sea obligadamente alto con un riesgo de deteriorar el bienestar psicológico de los estudiantes (Andrade, & Barquin, p. 57).

12.1.2 Estrés Académico.

De acuerdo con Soria y Sosa (2003), la escuela es uno de los lugares donde el individuo se somete a un ambiente de alta competitividad, compromiso y responsabilidad que requiere utilizar constantemente habilidades de afrontamiento que permitan hacer frente a los diversos estresores relacionados con la vida académica de los colegios.

Para autores como Polo, Hernández y Poza, (1996), el estrés académico se define como aquél que se produce en el ámbito educativo. Otro de los estresores más comunes en este ámbito y de los más relevantes es el de la competitividad; son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades

del mercado laboral. Ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo de los últimos cursos) se plantean serlo por encima de la adquisición de conocimientos.

Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge (2001), enlistan una serie de situaciones generadoras de estrés entre los estudiantes, tales como:

- Sobrecarga académica
- Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas
- Realizar un examen
- Realizar trabajos obligatorios
- Exponer trabajos en clase
- Tarea de estudio
- Participar en el aula
- Competir entre compañeros
- Trabajar en grupo o equipos
- Sobrecupo de las aulas

Cierto nivel de estrés siempre es necesario para que las personas sean funcionales y activas ante ciertas circunstancias de la vida, sin embargo la

exposición al estrés crónico en las Instituciones Educativas puede llegar a tener altas repercusiones negativas en la salud, dado que disminuye la competitividad y las capacidades en los estudiantes haciendo que estos no sigan siendo funcionales en un contexto en donde las capacidades y múltiples habilidades son necesarias para responder a las demandas propias de la formación de una carrera universitaria (Rodríguez, Rojas y Soria, 2001).

De acuerdo con Deckro, Ballinger, Hoyt, Wilcher, Dusek, Myers, Greenberg, Rosenthal y Benson (2002), en un estudio sobre el estrés en estudiantes, los autores concluyeron que es necesario un programa de intervención dirigido a los estudiantes en donde la evaluación de dichos efectos del estrés no sólo sean examinados sino también haya una pronta intervención psicológica adecuada para el mejoramiento de la salud general de los estudiantes; esta intervención estaría conformada por técnicas psicológicas que son funcionales para el control y reducción del estrés y sus consecuencias, tales como la ansiedad y técnicas como la relajación (Andrade, & Barquin, 2013, p. 59).

12.1.3 Rendimiento Académico.

De acuerdo con Torres y Rodríguez (2006), el rendimiento académico o también denominado rendimiento escolar se define como el nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma (edad y nivel académico) que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación y generalmente se mide a través del promedio general, el cual muestra el rendimiento escolar de los alumnos. Dicho rendimiento académico es influenciado por una serie de factores tales como: sociales, culturales, familiares, escolares y personales.

Himmel, 1985 cit. en Andrade, Miranda y Freixas (2003), define al rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio, Chadwick (1979) cit. en Andrade, et. al. (2003), define al rendimiento académico como la expresión de capacidades y características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa el nivel alcanzado.

Bresó, Llorens y Martínez (2003), exploraron las relaciones entre el bienestar y las expectativas de éxito académico en una muestra de 872 estudiantes, encontrando que existe una relación positivamente significativa entre los niveles de bienestar psicológico y las expectativas de éxito académico. Esto es a mayor satisfacción y compromiso académico, mayor expectativa o certeza de acabar los estudios en el tiempo adecuado. Como se ha visto los problemas emocionales y mentales tales como el estrés, la depresión, etc. que presentan los estudiantes durante el curso de

sus estudios a causa de grandes exigencias, han causado la atención y preocupación de las autoridades correspondientes y la atención directa proporcionada a población estudiantil, para satisfacer sus necesidades y brindar la ayuda necesaria, tal es el caso de los psicopedagógicos. Existen programas de salud mental y emocional para estudiantes, en algunas Instituciones Educativas, se ejecutan por medio de los denominados Comités de Bienestar, cuyo principal objetivo es la prevención de la discapacidad emocional del alumno Perales, Sogi y Morales (2003).

Lo anterior hace evidente que los estudiantes carecen de estrategias o presentan conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. Lo que hace necesario el apoyo hacia los estudiantes en esta etapa de adaptación por parte de servicios psicoeducativos en las diversas Instituciones Educativas (Andrade, & Barquin, 2013, p. 61).

13. EL DEPORTE COMO APOYO PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN.

No podremos abordar, en el presente trabajo, los muchos conceptos y diversos marcos teóricos de la Psicología General y de las demás Ciencias sociales afines a ella y complementarias, por lo cual manejaremos terminos comprensibles por todos, asumiendo el riesgo de sacrificar cierto nivel de precisión conceptual. Un estudio elaborado por una universidad holandesa, concluye que el ejercicio físico ayuda a oxigenar el cerebro y a desarrollar nuevas células nerviosas, necesarias para la conexión entre neuronas, favoreciendo de esta manera la capacidad cognitiva. Siempre se ha sabido que la ejecución de ejercicios influye en el nivel físico, sistema cardiovascular, articulaciones y huesos, faltando conclusiones que indicaran su influencia directa en las notas.

En el trabajo se ha demostrado que al mejorar la capacidad pulmonar, se incrementa la cantidad de oxígeno que recibe el cerebro, haciendo que se oxigenen las neuronas y mediante la estimulación de la plasticidad sináptica se creen nuevas células nerviosas. Pero más allá de los aspectos fisiológicos, el deporte también actúa sobre la conducta, pues aumenta la concentración, la organización y el aprovechamiento del tiempo útil, lo que tiene una repercusión directa sobre el rendimiento académico. Además, también se aumentan los niveles de endorfina y norepinefrina, que hace que se reduzca el estrés y la ansiedad, mejorando con ello el humor. Sin embargo, el sedentarismo sigue haciendo estragos entre los jóvenes. Un tercio de la población escolar no practica ningún deporte y la mitad de los estudiantes (de entre 15 y 17 años) solo lo ejercitan en las clases de Educación Física de su instituto.

Sin embargo, los jóvenes que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente de forma más activa, están socialmente más integrados, pues a través del deporte se desarrollan la visión de equipo, el trabajo en conjunto y diversas estrategias de superación personal. Una buena forma física también reduce el riesgo de padecer obesidad, diabetes o hipertensión, ayudando a controlar los niveles altos de

colesterol y triglicéridos. Aparte, está demostrado que los jóvenes que practican deporte suelen mantenerse alejados de las drogas, de los malos vicios y, sobre todo, de la pereza, único pecado capital capaz de generar otros pecados.

13.1 BIENESTAR PSICOLÓGICO

Hablando del Bienestar psicológico, Sánchez (1998) hace referencia al sentido de La felicidad o bienestar que es una percepción subjetiva. De esta misma forma se entiende como el grado en que una persona evalúa su vida incluyendo como componentes la satisfacción con la vida misma y por ende la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. También es visto como una valoración cognitiva, es decir, como la evaluación de la congruencia entre las metas deseadas y las obtenidas en la vida, siendo estas afectadas por el estrés académico cuando no se logran las metas, deteriorando el bienestar psicológico del estudiante. También para Diener y colaboradores (1997), brindan una concepción más integradora de bienestar, considerándolo como una evaluación que hacen las personas de su vida que incluyen tantos juicios cognitivos como reacciones afectivas (estado de ánimo y emociones). Para Diener (1994, existen tres características que definen el bienestar psicológico; subjetividad, presencia de indicadores positivos y de factores negativos y una valoración global de la vida.

Un alto bienestar depende de una percepción positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar psicológico depende del desajuste entre expectativas y logros. Entre los factores que afectan el bienestar psicológico en los colegiales se encuentra lo que se conoce como el estrés académico, el cual se revisará a continuación (Andrade, & Barquin, 2013, p. 58).

Aportes de la Bailoterapia desde el punto de vista social

- Desarrolla las relaciones interpersonales.
- Eleva la autoestima.
- Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.
- Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- Se nutre el practicante de energía positiva.
- Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

A través de la práctica regular de la Bailoterapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

14. PSICOLOGÍA SOCIAL

14.1 ACTITUDES

La psicología social es definida como la ciencia que estudia los fenómenos sociales e intenta descubrir las leyes por las que se rige la convivencia, investiga las organizaciones sociales y trata de establecer los patrones de comportamientos de los individuos en los grupos, los roles que desempeñan y todas las situaciones que influyen en su conducta. Todo grupo social adopta una forma de organización dictaminada por la misma sociedad con el fin de resolver más eficazmente los problemas de la subsistencia.

El estudio de actitudes es un tema central de la psicología social. Las actitudes están implicadas en casi todas las áreas de la disciplina, incluyendo la conformidad, la atracción interpersonal, la percepción social y el prejuicio. En la psicología social, las actitudes se definen como evaluaciones globales doctas de una persona, un objeto, un lugar o un asunto que influyen el pensamiento y la acción. Es decir, las actitudes son expresiones básicas de aprobación o desaprobación, favorabilidad o desfavorabilidad, o gustar y disgustar. Ejemplos incluirían que nos guste el helado de chocolate, ser anti-aborto, o endosar los valores de un partido político particular.

La Psicología Social es definida también como la ciencia que estudia los fenómenos sociales e intenta descubrir las leyes por las que se rige la convivencia. Investiga las organizaciones sociales y trata de establecer los patrones de comportamientos de los individuos en los grupos, los roles que desempeñan y todas las situaciones que influyen en su conducta. Todo grupo social adopta una forma de organización dictaminada por la misma sociedad con el fin de resolver más eficazmente los problemas de la subsistencia.

15. PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Como bien lo indica su nombre, la psicología educativa es una ciencia interdisciplinar que se identifica con dos campos de estudios diferentes, pero interdependientes entre sí. Por un lado, las ciencias psicológicas, y, por otro, las ciencias de la educación.

EL núcleo central entre estas dos ciencias es aquello que provee a la psicología educativa de una estructura científica constitutiva y propia, que viene conformado a través del estudio del aprendizaje; como fenómeno psicológico que depende básicamente de las aptitudes, diferencias individuales y del desarrollo mental, y también, como factor fundamental de la educación, en cuanto objetivo de la enseñanza o relación maestro-alumno.

La psicología educativa se ocupa de los procesos de aprendizaje de temas educativos y de la naturaleza de las intervenciones diseñadas para mejorar ese aprendizaje. No es tanto una rama separada de la psicología sino como un conjunto de preguntas y preocupaciones que psicólogos con diferentes formaciones, diferentes métodos y diferentes perspectivas sobre el aprendizaje y el desarrollo se han planteado de diferentes maneras a lo largo de décadas.

No obstante, la psicología educativa ha de ser tratada como una ciencia autónoma, poseedora de sus propios paradigmas que van desde el estudio experimental hasta el tratamiento de problemas específicamente educativos que se producen en el ámbito escolar.

Podemos señalar por tanto que la psicología educativa trata de cuestiones tales como: El proceso de aprendizaje y los fenómenos que lo constituyen como la memoria, el olvido, la transferencia, las estrategias y las dificultades del aprendizaje.

Los determinantes del aprendizaje, partiendo del estudio de las características del sujeto cognoscente: disposiciones cognitivos, afectivas y de personalidad que pueden influir en los resultados del aprendizaje; la enseñanza y desarrollo del pensamiento, implicaciones educativas; y los alumnos con necesidades especiales.

La interacción educativa existente entre maestro-alumno, alumno-alumno, maestro-alumno-contexto educativo, así como la educación en el ámbito familiar, la estructura y proceso del aula como grupo, y la disciplina y control en la clase.

Los procesos de instrucción: procesos psicológicos de la instrucción, instrucción y desarrollo, objetivo de la instrucción, la enseñanza individualizada, la evolución psicoeducativa y el proceso escolar.

En el desarrollo de la psicología educativa, han sido esencialmente relevantes tres grandes tendencias dentro de la psicología cognoscitiva. En primer lugar, se ha producido un giro hacia el estudio de formas de comportamientos cognoscitivos cada vez más complejas, incluyendo las que forman parte del currículum escolar. En segundo lugar, ha habido un interés cada vez mayor en el papel del conocimiento del comportamiento humano, dirigiéndose los esfuerzos en la actualidad a encontrar maneras para representar la estructura del conocimiento y a descubrir cómo se usa el conocimiento en las diferentes formas del aprendizaje. Como consecuencia natural de este interés, ahora la atención se centra en el carácter significativo y la comprensión como parte normal del proceso de aprendizaje.

Por el momento la psicología educativa se ha caracterizado como una ciencia muy descriptiva, que analiza la ejecución, pero que no produce sugerencias para mejorarlas. El fin de la mayoría de los psicólogos educativos es de convertirla en una ciencia descriptiva capaz de guiar procesos de enseñanza así como de describir procesos de aprendizaje.

Componentes de un enfoque prescriptivo de la psicología educativa.

Existen cuatro componentes de una teoría prescriptiva de aprendizaje. Éstos son:

Descripción del estado de conocimiento a adquirir;

Descripción del estado inicial con el cual comienza el estudiante;

Especificación de las intervenciones que pueden ayudar al estudiante a ir de su estado inicial al estado deseado, y Evaluación de resultados de aprendizajes específicos y generalizados.

Hasta ahora la psicología educativa y la cognoscitiva se han centrado mayormente en los componentes (a) y (b). La mayor parte de las investigaciones se han dedicado a la descripción de los procesos de quienes son hábiles en su ejecución en diversos dominios. Con el volumen cada vez mayor de trabajo sobre niños y los diversos estudios de contraste que se han proporcionado, actualmente se está produciendo, sin embargo, un proceso considerable en la construcción de descripciones de estados de competencia iniciales e intermedios.

Con respecto al componente (c), que especifica los actos educativos que pueden ayudar a los estudiantes a transformarse de sus estados iniciales, la psicología educativa todavía aguarda un largo camino por recorrer. De este estudio se derivan los métodos, técnicas y estrategias a utilizar en el aula.

Algunos investigadores han ofrecido amplias sugerencias, como la de reducir las exigencias de memorización en las primeras etapas en que se enseña un concepto, relacionar las reglas sintácticas con las justificaciones semánticas para procedimientos, o ayudar a los estudiantes a adquirir y organizar grandes cantidades de información específica de un dominio. Algunos estudios han investigado directamente los efectos de dicha educación en algún dominio limitado. Sin embargo, la mayor parte de las

recomendaciones educativas que se pueden extraer de la psicología cognoscitiva deben considerarse como principios muy generales que necesitan estudio y elaboración en múltiples dominios del aprendizaje.

Mientras la psicología cognoscitiva ha elaborado una teoría del ser humano como un activo constructor de conocimiento, una nueva visión del aprendizaje está naciendo: la que describe los cambios en el conocimiento como el resultado de la auto modificación que hacen los estudiantes de sus propios procesos de pensamiento y estructuras de conocimiento. Esto significa a su vez que la enseñanza no se debe diseñar para introducir el conocimiento en las mentes de los estudiantes, sino situar a los estudiantes en una posición que les permita construir un conocimiento bien estructurado. Para saber cómo serán probablemente estas poblaciones se necesita saber más de lo que se sabe ahora sobre los procesos cognoscitivos dentro del aprendizaje. Mientras se va configurando un cuadro más rico de los procesos cognoscitivos de aprendizaje, en parte a partir de estudios descriptivos de las transformaciones del conocimiento bajo varias situaciones educativas, se podrá disponer de la base científica para una teoría más descriptiva de intervención. Con respecto a la valoración de los resultados específicos y generales, el componente (d), de aprendizaje, parece que la psicología educativa dispone de más instrumentos necesarios. Al menos en teoría, es posible usar las descripciones los estados de conocimientos deseados e intermedios, que ahora se están identificando mediante análisis de tareas cognoscitivas, para crear métodos que midan el éxito de los esfuerzos educativos. En lugar de tratar la ejecución en un conjunto específico de tareas como el objetivo de la educación, debería ser posible tratar la ejecución en tareas como el indicador de la comprensión y el conocimiento, que son objetivos más profundos de la educación. Considerándolo desde el laboratorio, este aspecto parece casi trivial, ya que es exactamente como procede la mayor parte de la investigación cognoscitiva en la interpretación de los datos sobre comportamiento.

15.1 LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA

La psicología educativa ha hecho grandes contribuciones en la clasificación detallada de los métodos de enseñanza y una clasificación de estos.

Al abordar el estudio de los métodos de enseñanza, es necesario partir de una conceptualización filosófica del mismo como condición previa para la comprensión de estos. Desde el punto de vista de la filosofía, el método no es más que un sistema de reglas que determinan las clases de los posibles sistemas de operaciones partiendo de ciertas situaciones iniciales que condicionan un objetivo determinado, (Klinberg 1980).

Por tanto el método es en sentido general un medio para lograr un propósito, una reflexión acerca de los posibles caminos que se pueden seguir para lograr un objetivo, por lo que el método tiene función de medio y carácter final.

El método de enseñanza es el medio que utiliza la didáctica para la orientación del proceso enseñanza-aprendizaje. La característica principal del método de enseñanza consiste en que va dirigida a un objetivo, e incluye las operaciones y acciones dirigidas al logro de este, como son: la planificación y sistematización adecuada.

Otras definiciones incluyen la de Imideo Nérici que afirma que el método de enseñanza es el conjunto de movimientos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. Para John Dewey el método significa la combinación del material que lo hace más eficaz para su uso. El método no es nada exterior al material. Es simplemente un tratamiento de éste con el mínimo de gasto y energía (Andrade, & Barquin, 2013, P. 74).

16. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

16.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación está sustentada en la investigación etnográfica-educativa, de carácter inductivo, cualitativo, descriptivo, orientado a la microetnografía, al tomarse como unidad particular de estudio dos aulas dentro de su marco institucional.

En esta metodología etnográfica no solo se observó sino que se interpretó, una sucesión de actividades de investigación que se desarrollaron en un periodo determinado con dos cursos, el A y B de la Compañía Bárbula, orgánica del Baal2 de la Emsub, en donde el investigador participó directamente de la investigación, ya que el escenario de esta, es ampliamente conocida por él, dada a su larga trayectoria de labor profesional como docente y cuyo proyecto fue avalado por la dirección de la locación educativa.

En este capítulo se describe y justifica la estrategia metodológica adoptada para el desarrollo de esta investigación, por tanto se abordan los métodos que se utilizan y el uso de técnicas e instrumentos así como la población y muestra empleada.

16.1.1 Modalidad Básica de la Investigación. Esta corresponde a la investigación de campo por su factibilidad, ya que nos permitió llegar al lugar de los hechos donde ocurrió el problema, explicar sus causas y efectos ayudándonos a precisar su concurrencia.

16.1.2 Del Nivel Empírico

Tabla 1. Fases investigación etnográfica

FASES	SI	NO	¿Por qué? ¿En qué momento?
Fase 1: Selección del diseño.			Diseño flexible, abierto, que cambiará, atendiéndose lo inesperado o lo que suceda, hasta recoger la información necesaria. Objetivo de la investigación: investigar en los grupos de aula su aceptación a la bailoterapia e impacto psicofísico en los alumnos del Baal2.
Fase 2: Determinación de las técnicas.			-Observación directa del investigador. -Entrevistas-Cuestionarios de preguntas. -Encuesta
Fase 3: Acceso al escenario.			Aprovechar el desempeño laboral, para poder realizar la investigación en forma directa por el investigador.
Fase 4: Selección de los informantes.			Cursos A y B de la Compañía Bárbula del Batallón de alumnos No.2.
Fase 5: Recogida de datos y determinación de la duración en el escenario.			Obtención de la información a través de la asistencia a las actividades académicas durante un periodo prolongado aproximado siete meses.

FASES	SI	NO	¿Por qué? ¿En qué momento?
Fase 6: Procesamiento de la información recogida.			
Fase 7: Elaboración del Informe.			

Fuente: El autor

16.2 TÉCNICA DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

Se han aplicado algunas de las técnicas de investigación como las entrevistas a los alumnos que conforman el Baal2 de la Emsub., ya que nos ayuda a obtener la información necesaria para conocer la magnitud del objetivo de nuestra investigación y en este caso la opinión de cada uno de éstos. (Martínez, 2002).

Se recogió la información a través de un proceso de comunicación entre el investigador y el alumno donde en este dio respuesta a las preguntas formuladas por éste mediante un cuestionario previamente diseñado en función de las dimensiones que se pretenden estudiar, determinándose el tipo de preguntar a diseñar (Hernández *et al*, 2003; Martínez, 2002), optando por *preguntas cerradas que* contienen categorías o alternativas de respuesta previamente delimitadas, es decir, se presentó a los participantes las posibilidades de respuesta, circunscribiéndose a ellas, donde se incluyeron varias alternativas de respuesta.

La entrevista es una de las vías más comunes para recolectar información sobre acontecimientos, aspectos subjetivos de las personas: creencias, aptitudes, opiniones, valores o conocimiento, que de otra manera no estarían al alcance del investigador (Rodríguez y otros, 1999; Acevedo, 1988, Arnal y otros 1995).

El pilotaje consistió en la aplicación del proyecto de preguntas a los alumnos que asisten a las clases de aula y que no conformaron la muestra, lo cual nos permitió perfeccionar la versión final de la entrevista. Además, ya en el acto de aplicación de la misma se garantizó la seguridad de su anonimato con la obtención de datos generales de las participantes, en otro momento y luego de ser respondidas por el personal seleccionado y recogidas por el investigador.

Para planificar esta entrevista se tuvo en cuenta las tres fases siguientes:

- Objetivo de la encuesta
- Muestreo de personas a entrevistar
- Desarrollo de la entrevista

16.2.1 Población y Muestra. Está integrada por 50 integrantes orgánicos del Batallón de Alumnos No. 2 de la Escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca” de los cuáles 25 sirvieron como pilotaje para la muestra.

La población con la que vamos a investigar es la siguiente:

Tabla 2. La muestra es igual a 50, por lo tanto se procederá a trabajar sobre este dato.

Objetivo de la investigación	Compañía “Bárbula” Cursos A y B	No. de alumnos y docentes
Alumnos	1er. Pelotón Curso “A”	23
	2do. Pelotón Curso “B”	23
Docentes	Cursos A y B	04
Total		50

Fuente: El autor

17. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 3. Variable independiente: La Bailoterapia

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA/ INSTRUMENTO
Vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física recreativa dentro del currículo oculto de la Emsub, para ejercitar el cuerpo de una forma más divertida y entretenida y así mejorar el bienestar y la convivencia de los alumnos del Baal2, a través del baile.	Bailoterapia Bienestar Recreación	Pasos básicos Ritmo Tiempo Arte Bienestar	Tiene conocimiento sobre que es la Bailoterapia? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística? 1.Totalmente de acuerdo	Entrevista-estructurada

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA/ INSTRUMENTO
	Cultura física	Valores culturales Comunicación. Transmisión de sentimientos y sensaciones.	2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Considera la práctica de la bailoterapia como un aporte positivo a su actividad física como alumno de la Emsub? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo.	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA/ INSTRUMENTO
			¿Cree que la bailoterapia fortalece la interrelación entre sus compañeros? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿La bailoterapia como recreación fortalecería su estado físico, psico-afectivo y social como alumno de una institución militar? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA/ INSTRUMENTO
			5. Totalmente en desacuerdo. ¿Cree que practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub?	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA/ INSTRUMENTO
			1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Piensas que mediante la bailoterapia se integra la cultura de muchas regiones Colombianas? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo.	

Fuente: El autor

18. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 4. Variable dependiente: Apoyo psicológico en la educación

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA /INSTRUMENTO
Es la que estudia los procesos mentales y consiste en entrenar al estudiante en habilidades y estrategias para saber responder de una forma adecuada y favorable a sus problemas diarios de estudio.	Procesos Mentales	Memoria Percepción Retención	¿Cree que la bailoterapia disminuye tus dificultades para el aprendizaje? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo.	Entrevista-estructurada
	Habilidades y estrategias	Motivación Comprensión Autocontrol	¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA /INSTRUMENTO
	Inteligencia	Aprendizaje Razonamiento Planear y resolver Problemas	3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Mediante el baile puedes demostrar lo que tú eres? 1.Totalmente de acuerdo	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA /INSTRUMENTO
			2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo.	

CONTEXTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA /INSTRUMENTO
			¿Consideras la bailoterapia como una actividad que te genera habilidad y destreza? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo. ¿La bailoterapia como recreación le servirá para evitar el estrés académico? 1.Totalmente de acuerdo 2. de acuerdo 3. neutral 4. En desacuerdo 5. Totalmente en desacuerdo.	

Fuente: El autor

18.1 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Para operativizar los métodos escogidos, se recurrirá a la siguiente técnica e instrumento: • Cuestionario - Encuesta

Se aplicará la técnica de la encuesta entre los alumnos del Batallón No.2, a los que se les distribuirá el respectivo formulario con preguntas con determinada escala de estimación para las respuestas, tal como consta en el instructivo anexo al formulario de Encuesta.

El proceso que se va a seguir es el siguiente:

Tabla 5. Cuestionario - Encuesta

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
2. A que personas o sujetos?	Alumnos del Baal2 de la Emsub
3. Sobre qué aspectos?	Indicadores traducidos ítems: La bailoterapia, bienestar, recreación y cultura física.
4. Quién?	Investigador Esp. Jorge A Jurado
5. Cuando?	Enero a Agosto de 2015
6. Donde?	Emsub- Fuerte Militar Tolemaida
7. Lugar de investigación	Aulas A y B Cp. Bárbula
8. Que técnica se utilizó en la recolección de la información?	Encuesta Likert
9. Con qué?	Cuestionario
10. En qué situación?	Favorable por la participación de todos los componentes de este proyecto.

Fuente: El autor

19. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA

19.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de aprobación por número de alumnos y puntajes obtenidos por ítems.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

19.2 Interpretación de Datos

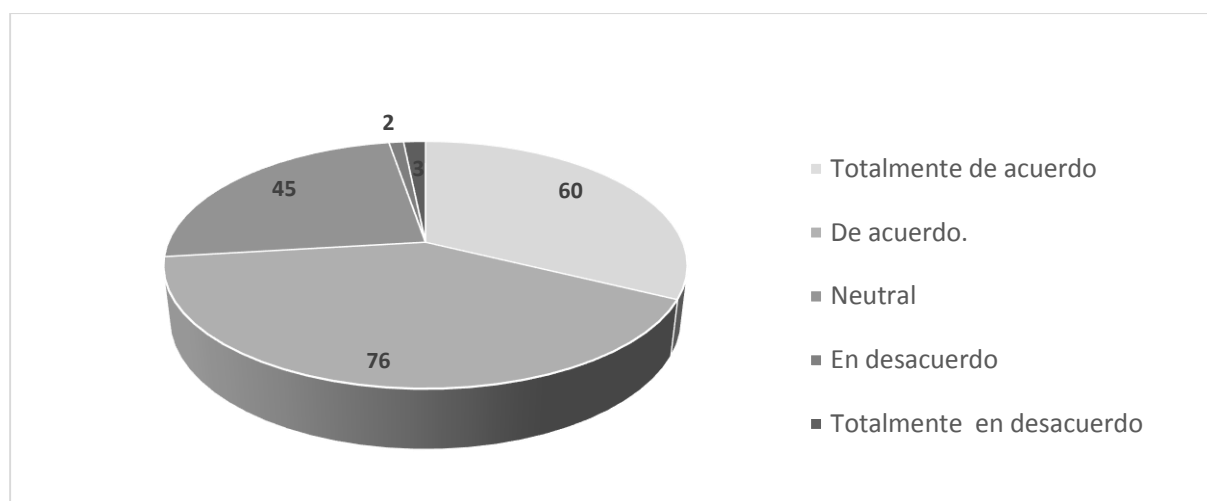
Encuesta dirigida a los alumnos de los cursos A y B de la Compañía Bárbula del Batallón de Alumnos No. 2 de la Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chinca”

Tabla 6. ¿Tiene conocimiento sobre qué es la bailoterapia?

Valores	Alternativa “B”	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	12	60
4 pts.	De acuerdo	19	76
3 pts.	Neutral	15	45
2 pts.	En desacuerdo	01	02
1pto.	Totalmente en desacuerdo	03	03
Total		50	186

Fuente: El autor

Figura 7. Puntaje encuesta pregunta no. 1. ¿tiene conocimiento qué es la bailoterapia?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 60 puntos favorables al ítem TA, 76 puntos al ítem A, 45 puntos al ítem I, 1 punto al ítem D y 3 puntos al ítem TD.

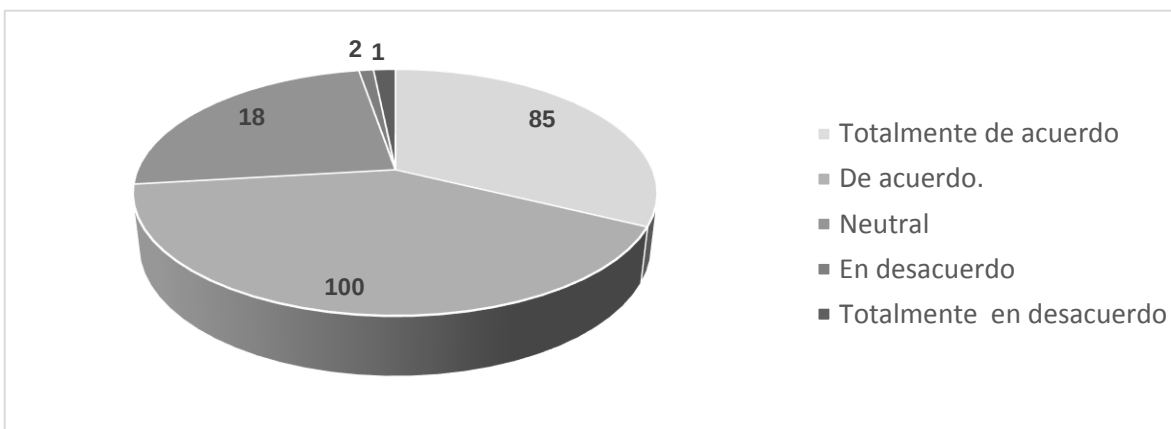
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la escuela militar de suboficiales, en su mayoría si tienen conocimiento de lo que es la bailoterapia.

Tabla 7. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	17	85
4 pts.	De acuerdo	25	100
3 pts.	Neutral	6	18
2 pts.	En desacuerdo	1	2
1pto.	Totalmente en desacuerdo	1	1
Total		50	206

Fuente: El autor

Figura 8. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No 2. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 85 puntos favorables al ítem TA, 100 puntos al ítem A, 18 puntos al ítem I, 2 puntos al ítem D y 1 punto al ítem TD.

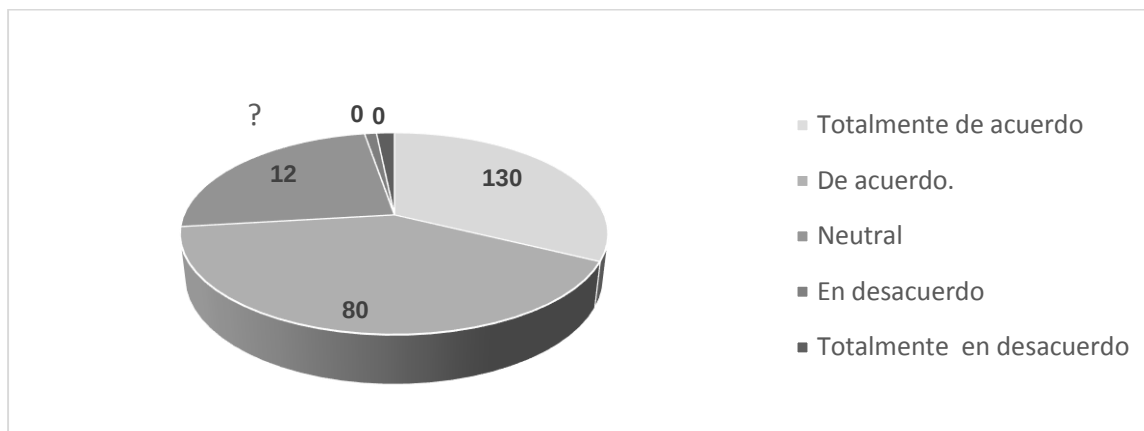
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la escuela militar de suboficiales, en su mayoría si consideran la bailoterapia como expresión artística.

Tabla 8. ¿Cree que la bailoterapia como recreación, evita el estrés académico?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	26	130
4 pts.	De acuerdo	20	80
3 pts.	Neutral	04	12
2 pts.	En desacuerdo	0	0
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	222

Fuente: El autor

Figura 9. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.3. ¿Cree qué la bailoterapia como recreación, evita el estres académico



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 130 puntos favorables al ítem TA, 80 puntos al ítem A, 12 puntos al ítem I, 0 puntos al ítem D y 0 puntos al ítem TD.

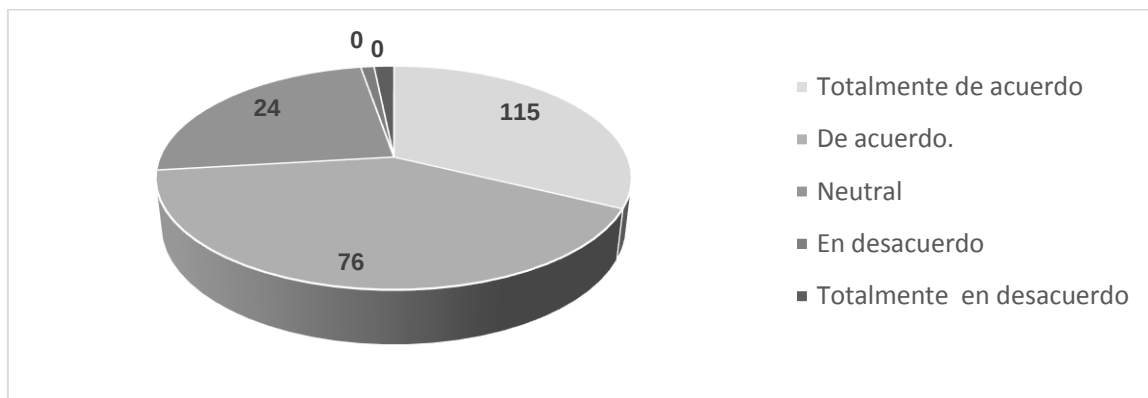
Interpretación de datos. De los resultados obtenido se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría si les sirve la bailoterapia para evitar el estrés.

Tabla 9. ¿Cree que la bailoterapia fortalece su interrelación con sus compañeros?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	23	115
4 pts.	De acuerdo	19	76
3 pts.	Neutral	8	24
2 pts.	En desacuerdo	0	0
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	215

Fuente: el autor

Figura 10. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.4. ¿Cree que la bailoterapia fortalece su interrelación con sus compañeros?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 115 puntos favorables al ítem TA, 76 puntos al ítem A y 24 puntos al ítem I, 0 puntos al ítem D y 0 puntos al ítem TD.

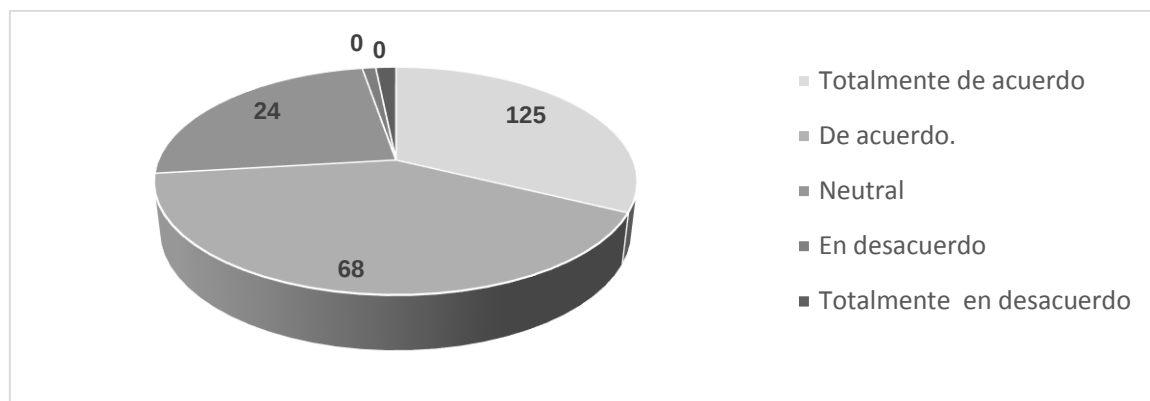
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría piensan, que la bailoterapia si fortalece la interrelación entre los alumnos del Baal2 de la Emsub.

Tabla 10. ¿Considera que la bailoterapia si fortalece su estado físico, psico-afectivo y social?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	25	125
4 pts.	De acuerdo	17	68
3 pts.	Neutral	8	24
2 pts.	En desacuerdo	0	0
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	217

Fuente: El autor

Figura 11. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.5. ¿Cree que la bailoterapia si fortalece su estado físico, psico-afectivo y social?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 125 puntos favorables al ítem TA, 68 puntos al ítem A y 24 puntos al ítem I, 0 puntos al ítem D y 0 puntos al ítem TD.

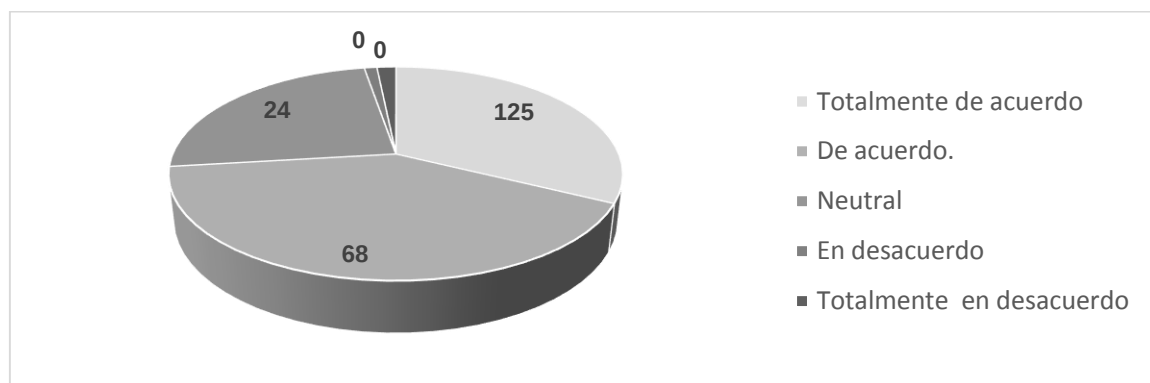
Interpretación de datos. De los resultados obtenido se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría piensan, que la bailoterapia como recreación si fortalecería su estado físico, psico-afectivo, y social como alumno de la Emsub.

Tabla 11. ¿Considera la práctica de la bailoterapia, un aporte positivo a la actividad física del alumno en la Emsub?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	26	130
4 pts.	De acuerdo	19	76
3 pts.	Neutral	4	9
2 pts.	En desacuerdo	1	2
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	217

Fuente: El autor

Figura 12. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No.6. ¿Considera la práctica de la bailoterapia, un aporte positivo a la actividad física del alumno en la Emsub.?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 130 puntos favorables al ítem TA, 76 puntos al ítem A, 9 puntos al ítem I, 1 puntos al ítem D y 0 puntos al ítem TD.

Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría consideran la práctica de la bailoterapia como un aporte positivo a la actividad física de los alumnos de la Emsub?

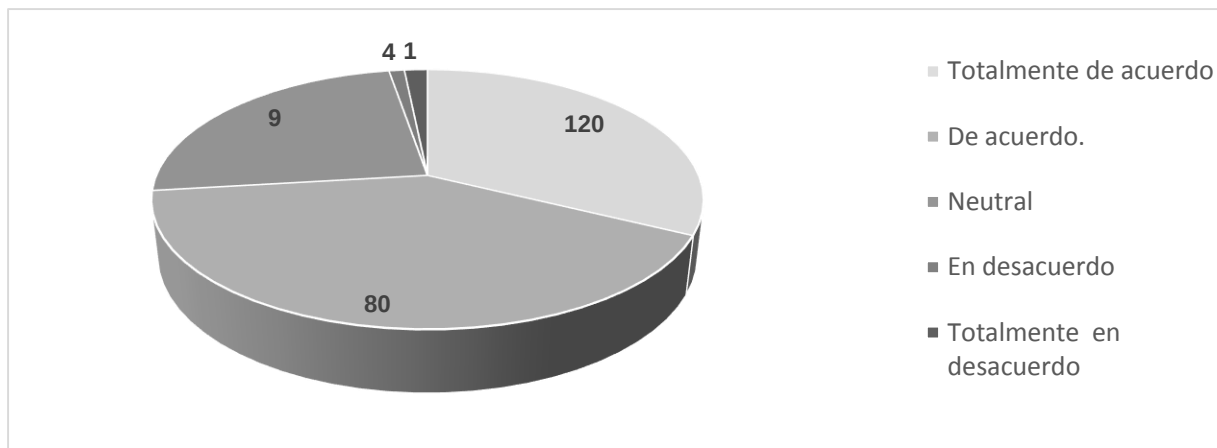
Tabla 12. ¿Cree que el practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	24	120
4 pts.	De acuerdo	20	80
3 pts.	Neutral	3	9
2 pts.	En desacuerdo	2	4
1pto.	Totalmente en desacuerdo	1	1
Total		50	214

Fuente: El autor

Figura 13. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.7. ¿Cree que el practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?

Fuente: El autor



Análisis de datos: En esta pregunta se determinó 120 puntos favorables al ítem TA, 80 puntos al ítem A y 9 puntos al ítem I, 4 puntos al ítem D y 1 punto al ítem TD.

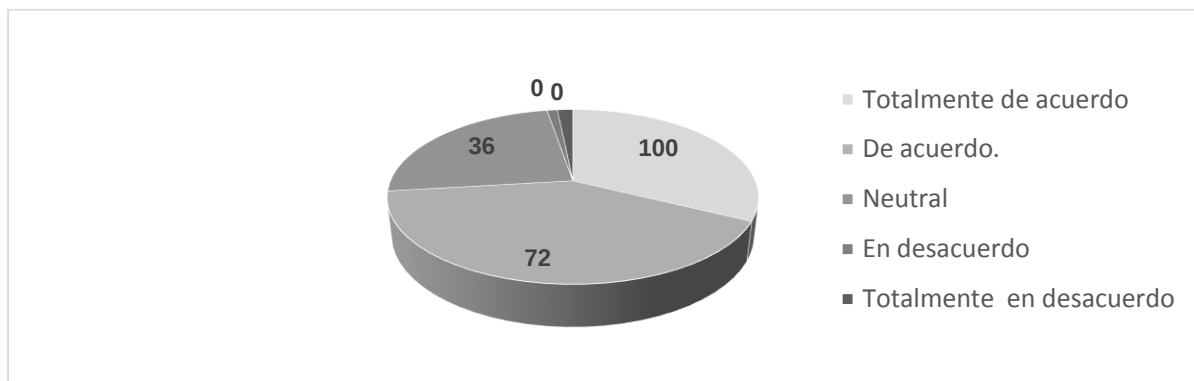
Interpretación de datos: De los resultados obtenido se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría no creen que la bailoterapia afecte su vocación militar?

Tabla 13. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida militar?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	20	100
4 pts.	De acuerdo	18	72
3 pts.	Neutral	12	36
2 pts.	En desacuerdo	0	0
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	208

Fuente: El autor

Figura 14. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.8. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida militar?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 100 puntos favorables al ítem TA, 72 puntos al ítem A y 36 puntos al ítem I, 0 puntos al ítem D y 0 punto al ítem TD.

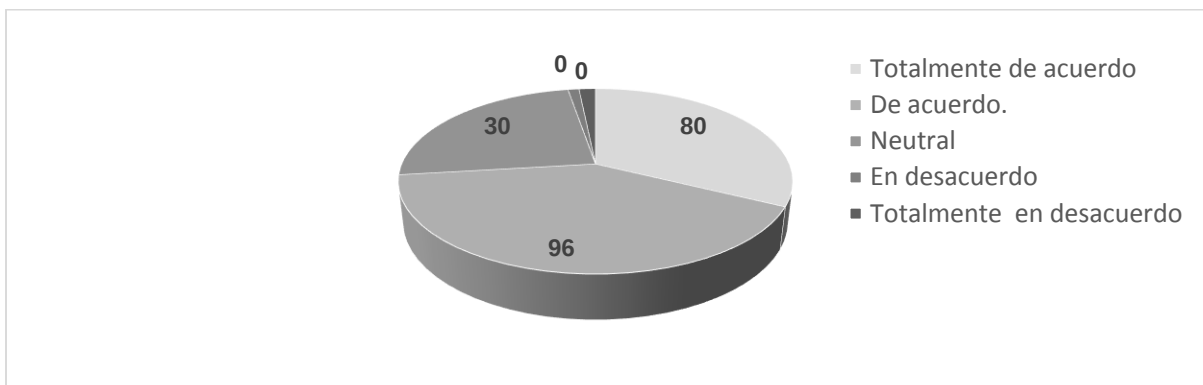
Interpretación de datos. De los resultados obtenido se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría si creen que la bailoterapia apoya positivamente sus propuesta para la vida militar.

Tabla 14. ¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub?

Valores	Alternativa “B”	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	16	80
4 pts.	De acuerdo	24	96
3 pts.	Neutral	10	30
2 pts.	En desacuerdo	0	0
1pto.	Totalmente en desacuerdo	0	0
Total		50	206

Fuente: El autor

Figura 15. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.9. ¿.Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub??



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 80 puntos favorables al ítem TA, 96 puntos al ítem A y 30 puntos al ítem I, 0 puntos al ítem D y 0 punto al ítem TD.

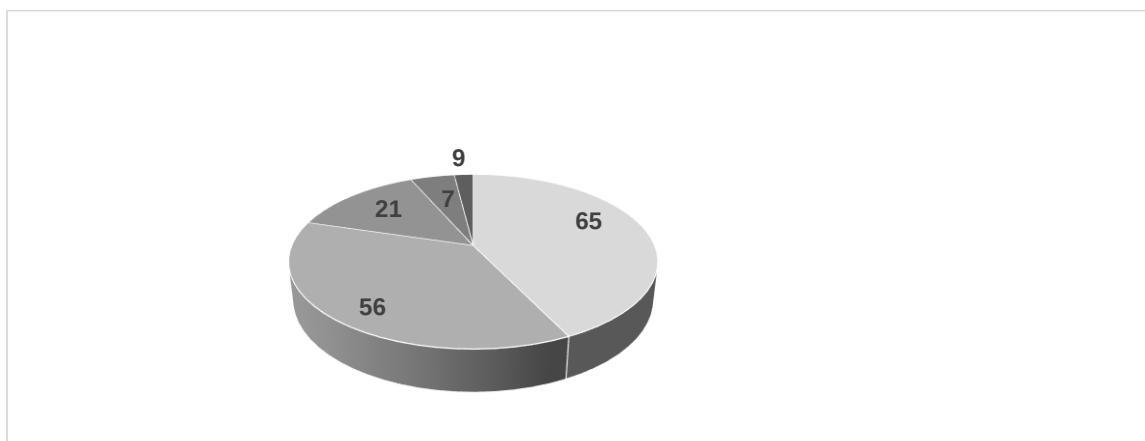
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que la bailoterapia es otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub.

Tabla 15. ¿Cree que la bailoterapia disminuye sus dificultades de aprendizaje?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	13	65
4 pts.	De acuerdo	14	56
3 pts.	Neutral	7	21
2 pts.	En desacuerdo	7	14
1pto.	Totalmente en desacuerdo	9	9
Total		50	165

Fuente: El autor

Figura 16. Puntaje Encuesta Bailoterapia Pregunta No.10. ¿Cree que la bailoterapia disminuye las dificultades de aprendizaje?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 65 puntos favorables al ítem TA, 56 puntos al ítem A y 21 puntos al ítem I, 14 puntos al ítem D y 9 puntos al ítem TD.

Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que la bailoterapia si disminuye sus dificultades para el aprendizaje.

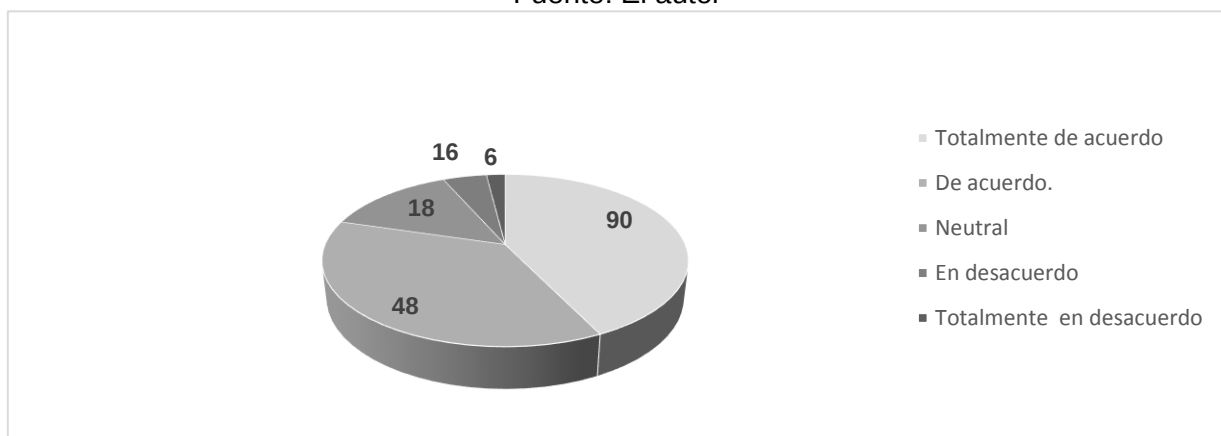
Tabla 16. ¿Mediante el baile puedes demostrar lo que eres?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	18	90
4 pts.	De acuerdo	12	48
3 pts.	Neutral	6	18
2 pts.	En desacuerdo	8	16
1pto.	Totalmente en desacuerdo	6	6
Total		50	178

Fuente: El autor

Figura 17. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.11. ¿Mediante el baile puedes demostrar lo que eres?

Fuente: El autor



Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 90 puntos favorables al ítem TA, 48 puntos al ítem A y 18 puntos al ítem I, 16 puntos al ítem D y 6 puntos al ítem TD.

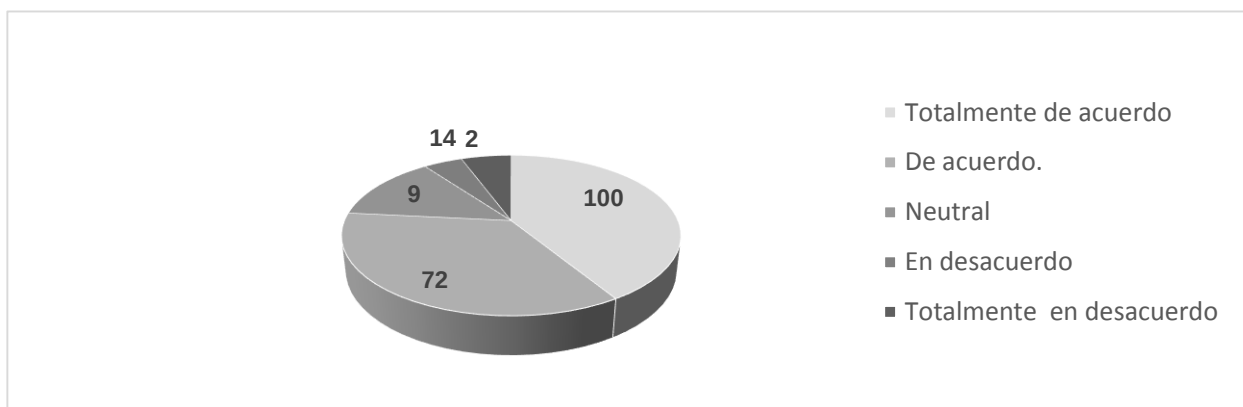
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que mediante la bailoterapia se puede demostrar lo que uno es.

Tabla 17. ¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	20	100
4 pts.	De acuerdo	18	72
3 pts.	Neutral	3	9
2 pts.	En desacuerdo	7	14
1pto.	Totalmente en desacuerdo	2	2
Total		50	197

Fuente: El autor

Figura 18. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.12. ¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 100 puntos favorables al ítem TA, 72 puntos al ítem A y 9 puntos al ítem I, 14 puntos al ítem D y 2 puntos al ítem TD.

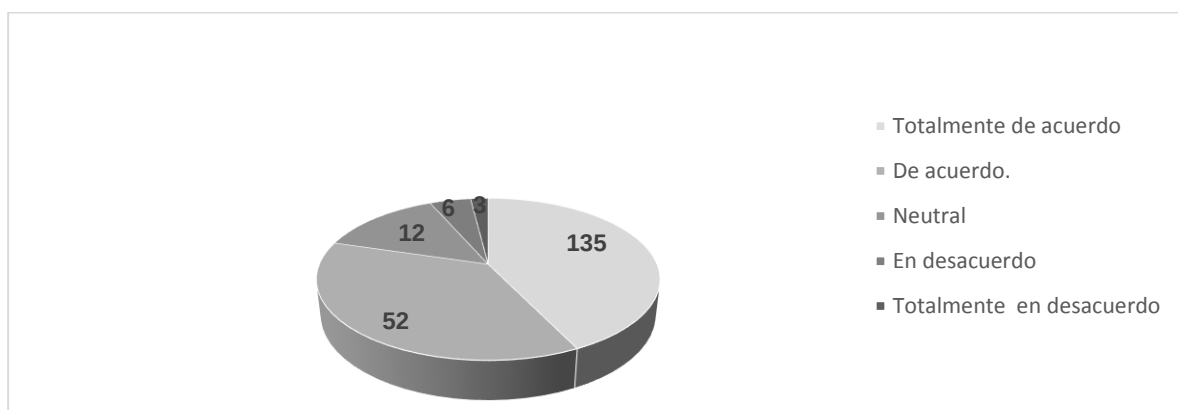
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que mediante la bailoterapia se puede mejorar la autoestima.

Tabla 18. ¿Consideras la bailoterapia, una actividad que te genera habilidad y destreza?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	27	135
4 pts.	De acuerdo	13	52
3 pts.	Neutral	4	12
2 pts.	En desacuerdo	3	6
1pto.	Totalmente en desacuerdo	3	3
Total		50	208

Fuente: El autor

Figura 19. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.13. ¿Consideras la bailoterapia como una actividad que te genera habilidad y destreza?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 135 puntos favorables al ítem TA, 52 puntos al ítem A y 12 puntos al ítem I, 6 puntos al ítem D y 3 puntos al ítem TD.

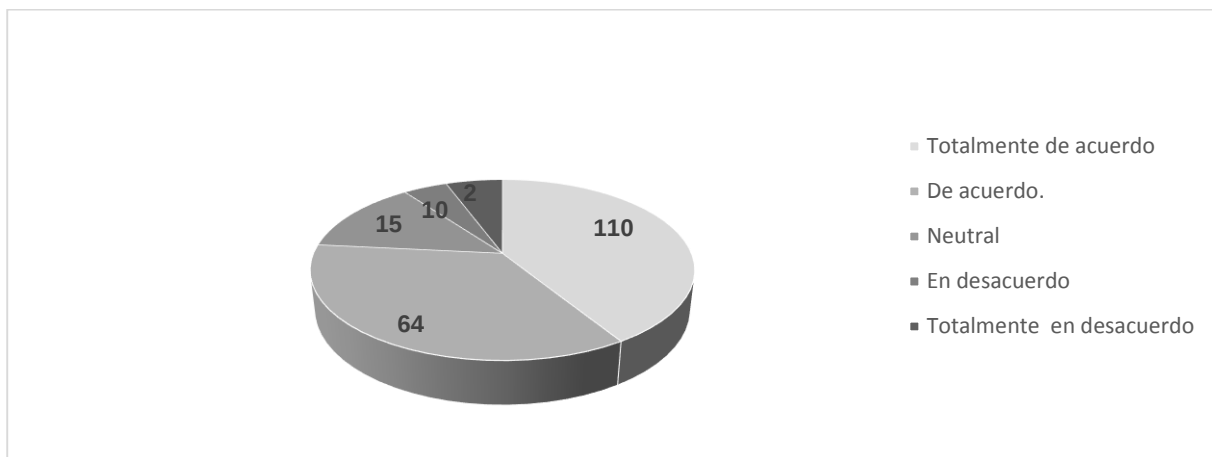
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que mediante la bailoterapia la bailoterapia como una actividad que le genera habilidad y destreza.

Tabla 19. ¿Piensas que mediante la bailoterapia se integran las diferentes culturas de los alumnos?

Valores	Alternativa "B"	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	22	110
4 pts.	De acuerdo	16	64
3 pts.	Neutral	5	15
2 pts.	En desacuerdo	5	10
1pto.	Totalmente en desacuerdo	2	2
Total		50	201

Fuente: El autor

Figura 20. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.14. ¿Piensas que mediante la bailoterapia se integran las culturas de las regiones colombianas?



Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 110 puntos favorables al ítem TA, 64 puntos al ítem A y 15 puntos al ítem I, 10 puntos al ítem D y 2 puntos al ítem TD.

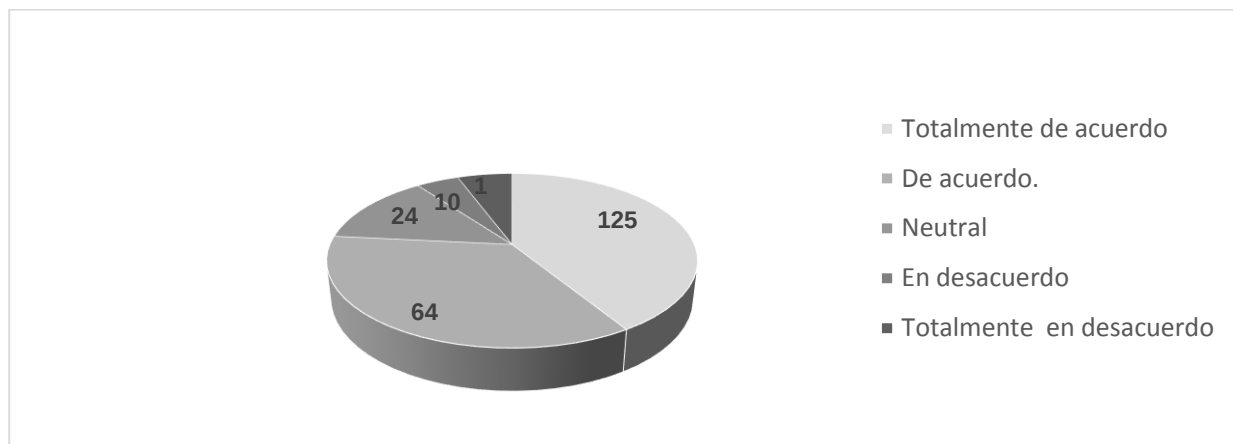
Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que mediante la bailoterapia la bailoterapia como una actividad que le genera habilidad y destreza.

Tabla 20. ¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar?

Valores	Alternativa “B”	No. Alumnos	Puntaje
5 pts.	Totalmente de acuerdo	25	125
4 pts.	De acuerdo	16	64
3 pts.	Neutral	8	24
2 pts.	En desacuerdo	0	10
1pto.	Totalmente en desacuerdo	1	1
Total		50	224

Fuente: El autor

Figura 21. Puntaje encuesta bailoterapia pregunta No.15. ¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar?

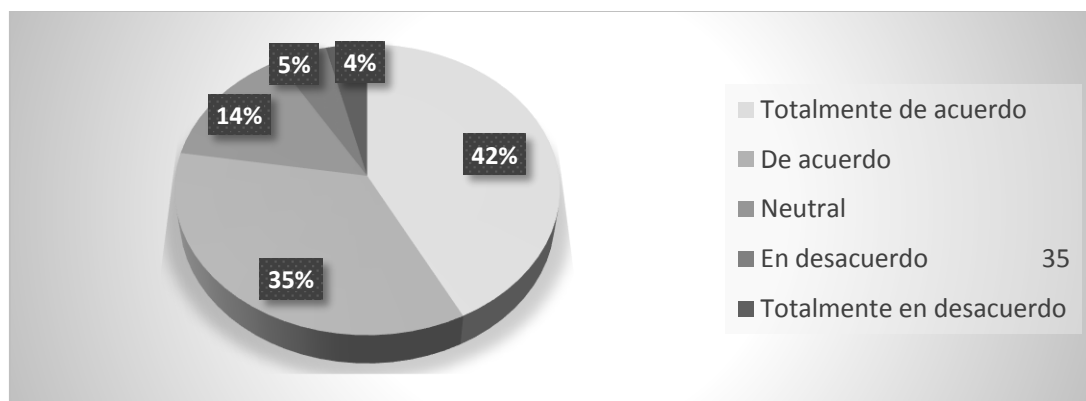


Fuente: El autor

Análisis de datos. En esta pregunta se determinó 125 puntos favorables al ítem TA, 64 puntos al ítem A y 24 puntos al ítem I, 10 puntos al ítem D y 1 puntos al ítem TD.

Interpretación de datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría consideran que la bailoterapia mejora la disposición para el entrenamiento militar.

Figura 22. Resultados generales por porcentajes



Fuente: El autor

Análisis de datos. En estas preguntas (A-TA) se determinó que el 77% de la población estudiantil está de acuerdo y totalmente de acuerdo con que se vincule en el currículo oculto, la bailoterapia, como estrategia en la cultura física de la Emsub., mientras que el 23% no está de acuerdo con que se vincule la bailoterapia en la Emsub..

Interpretación de los datos. De los resultados obtenidos se concluye, que los estudiantes de la Escuela Militar de Suboficiales, en su mayoría creen que la bailoterapia si se debe vincular, como parte de la cultura física recreativa de la Emsub.

20. CONCLUSIONES

En esta investigación podemos anotar que si se puede vincular la bailoterapia en el currículo oculto de la Escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chínca”, ya que evidenciamos, que los alumnos del Batallón No.2, realizaron los ejercicios de bailoterapia en horas extracurriculares como fueron los días sábados y domingos (dos veces por mes) durante seis meses para no entorpecer el desarrollo normal de la malla curricular, ya que por su complejidad no permite que el militar ejercite otros tipos de ejercicios diferentes a los impuestos a desarrollar dentro de la cultura física militar, como son los ejercicios básicos de la gimnasia básica con armas, sin armas y maderos, teniendo en cuenta que su ejecución para el entrenamiento físico, disminuyen en el segundo nivel (2do. Semestre) por la extenuante carga académica que se desarrolla en esta fase.

También se observó que los alumnos donde se llevó a cabo la investigación aprobaron favorablemente las prácticas de la bailoterapia como una actividad física, alegre, divertida, animada y motivadora que los apoya desde el punto psicofísico-afectivo y social, sirviendo a la vez para mejorar el aprendizaje y hacer más placentera la estadía en la Emsub, durante el tiempo que se amerita durante su formación profesional militar.

RECOMENDACIONES

Incluir en el Plan de moral de Bienestar de la Emsub, un horario de dos veces mensuales para realizar este tipo de actividades dentro del currículo oculto, que no afecte la malla curricular y coadyuve a fortalecer el bienestar y la convivencia de los alumnos del Baal2, durante su permanencia como estudiantes en esta institución educativa militar.

Inmiscuir este tipo de actividad física, como una innovación y evolución de la Emsub en los aspectos físico-culturales-recreativos que esta nueva sociedad nos impone a la par de los grandes cambios del siglo XXI.

Determinar nuevas alternativas que propendan como apoyo psicológico a la educación.

REFERENCIAS

Andrade, M. & Barquin, C. (2013). *Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física*. Ambato – Ecuador. Recuperado de: http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7739/1/FCHE_LCF_291.pdf

Bastida, G. (2004). *Psicología comunitaria*. Recuperado de: www.monografias.com

Bello, Z. (2005). *Estilos y calidad de vida*. Recuperado de: www.efdeportes.com/efd43/benef.htm

Blair, S., Jacobs, D. y Powell, K. (1985). *Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors*. Public Health Reports, 100, 172-180

Blázquez, D. (2001). *La educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Casarini, M. (1989). *Teoría y diseño curricular*, Edit. Trillas, ITESM, México.

Díaz, Á., et al., (1989). *Práctica docente y diseño curricular*. Un estudio exploratoria de la UAM-Xochimilco. Edit. CESU, México.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. (3a ed.). México: McGraw-Hill.

Kenneth, H. (1968). *Cooper Barrientos*. Libro Aerobics.

Martínez, F. (2002). *El cuestionario. Un instrumento para la investigación en las Ciencias Sociales*. Barcelona: Laertes Psicopedagogía.

Moreno, J.A. (1999). *Motricidad Infantil. Aprendizaje y desarrollo a través del juego*. Murcia: DM Librero – Editor.

Murillo, J. & Chyntia, C. (2010). *Investigación Etnográfica*. 3º Ed. Especial. Recuperado de:

https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf

Pérez, D. & González, K. (2011). *La ciencia y la tecnología en la impartición de las clases de Bailoterapia*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos86/ciencia-y-tecnologia-imparticion-clases-bailoterapia/ciencia-y-tecnologia-imparticion-clases-bailoterapia.shtml>

Puertas, A. & González, M. (2012). *La salud mental y la deserción estudiantil en los estudiantes de segundo módulo de la carrera de medicina del área de salud humana de la unl". Su tratamiento desde la vía extracurricular*. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6471/1/Puertas%20Azanza%20Ana%20.pdf>

Taylor, C., Sallis J. & Needle, R. (1985). *The relation of physical activity and exercise to mental health*. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc1424736/>

Torres, J. (1998). *El currículo Oculto*. Edit. Morata. Madrid.

Woods, P. (1987). *La escuela por dentro. La etnografía en la investigación educativa*. Barcelona: Paidós.

ANEXOS

Anexo A. Cuestionario

**EJERCITO NACIONAL
ESCUELA MILITAR DE SUBOFICIALES
“SARGENTO INOCENCIO CHINCA”**

Cuestionario, sobre la bailoterapia realizada a los alumnos y docentes de los cursos A y B de la Compañía Bárbula del BAAL2 de la EMSUB.

FECHA: _____ /

NOMBRES Y

APELLIDOS: _____

COMPAÑÍA: _____ **CURSO:** _____

1. ¿Tiene conocimiento sobre que es la bailoterapia?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

2. ¿Considera la bailoterapia como expresión artística?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

3. ¿La bailoterapia como recreación le servirá para evitar el estrés académico?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

4. ¿Cree que la bailoterapia fortalece interrelación entre sus compañeros?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

5. ¿Considera que la bailoterapia si fortalece su estado físico, psico-afectivo y social?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

6. ¿Considera la práctica de la bailoterapia como un aporte positivo a su actividad física como alumno de la Emsub?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

7. ¿Cree que practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

8. ¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida?

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Neutral
- 4. De acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

☐
☐
☐
☐
☐

9. ¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como otra forma de actividad física más evolucionada e innovadora en la Emsub?

1. Totalmente en desacuerdo

☐

2. En desacuerdo

☐

3. Neutral

☐

4. De acuerdo

☐

5. Totalmente de acuerdo

☐

10. Cree que la bailoterapia disminuye sus dificultades de aprendizaje?

1. Totalmente en desacuerdo

☐

2. En desacuerdo

☐

3. Neutral

☐

4. De acuerdo

☐

5. Totalmente de acuerdo

☐

Anexo B. Encuesta tipo escala likert cursos a y b cp. bárbula baal 2 emsub

No	PREGUNTAS	Alternativas					Puntaje Total
		TA	D	I	A	TA	
		1	2	3	4	5	
1	¿Tiene conocimiento sobre que es la bailoterapia ?	3	1	15	19	12	186
2	¿Considera la bailoterapia como expresión artística?	1	1	6	25	17	206
3	¿La bailoterapia como recreación le servirá para evitar el estrés académico?			4	20	26	222
4	¿Cree que la bailoterapia fortalece la interrelación entre compañeros?.			8	19	23	215
5	¿Considera que la bailoterapia fortalece su estado afectivo físico, psicológico y social.			8	17	25	217
6	¿Considera la práctica de la bailoterapia un aporte positivo a la actividad física del alumno en la Emsub?		1	4	19	26	217
7	¿Cree que practicar la bailoterapia no afectará su vocación y perfil militar?	1	2	3	20	24	214
8	¿Cree que la práctica de bailoterapia apoya positivamente sus metas propuestas para la vida?			12	18	20	208
9	¿Reconoce la práctica de la bailoterapia, como una actividad física evolucionada e innovadora en la Emsub ?			10	24	16	206

No	PREGUNTAS	Alternativas					
		TA	D	I	A	TA	Puntaje Total
		1	2	3	4	5	
10	¿Cree que la bailoterapia disminuye sus dificultades para el aprendizaje?	9	7	7	14	13	165
11	¿Mediante el baile, puedes demostrar lo que eres?	6	8	6	12	18	178
12	¿Crees que la bailoterapia mejora tu autoestima?	2	7	3	18	20	197
13	¿Consideras la bailoterapia como una actividad que te genera habilidad y destreza?	3	3	4	13	27	208
14	¿Piensas que mediante la bailoterapia se integra la cultura de muchas regiones Colombianas?.	2	5	5	16	22	201
15	¿Consideras que la bailoterapia mejora tu disposición para el entrenamiento militar?	1	0	8	16	25	224
11	Total respuestas	28	35	10 3	26 0	31 4	740
12	Total puntaje	28	70	69 3	29 60	15 70	5321

PROPUESTA.

1. Información

Título del Proyecto: "GUIA METODOLÓGICA DE BAILOTERAPIA"

Presentado por: Jorge Antonio Jurado Abril

Beneficiarios: Alumnos de la Cp. Bárbula del Batallón No.2 de la Emsub.

Tiempo aproximado de ejecución

Inicio: Enero del 2015

Final: Julio del 2015

Equipo Técnico responsable: el investigador

2. Antecedentes

La nueva cosmovisión es una imagen o figura general de la existencia, realidad o "mundo" que una persona, sociedad o cultura se forman en una época determinada; y suele estar compuesta por determinadas percepciones, conceptuaciones y valoraciones sobre dicho entorno, de tal manera a la par de estas acepciones, se hace necesario que las instituciones educativas militares innoven bajo todos estos aspectos sin llegar al detrimento de su propia naturaleza que apunten a mejorar el bienestar y la moral de las tropas bajo su mando, sin perder de vista su misión constitucional.

Según la ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans") La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

La Bailoterapia es una actividad al alcance de todos y diseñada para elevar la calidad de vida de sus practicantes en la comunidad. Se trata de un tipo de gimnasia que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, acompañada con música acorde para su desarrollo, al trabajar de forma continua y prolongada estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales. En coincidencia con los autores antes mencionados, se considera que la Bailoterapia aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos.

Las actividades aeróbicas trabajan la concentración mental, estimulan la memoria y ayudan a elevar la autoestima pues sus beneficios se manifiestan rápidamente en el cuerpo y en el organismo de los practicantes.

3. Justificación

Ejercitar la Bailoterapia como una actividad física que apoye al Plan de Moral y Bienestar de la Emsub, no sujeta a horarios rígidos más bien flexibles acordes a los espacios de ocio que se generen en los alumnos del Baal2 de la Emsub, principalmente los días no académicos como sábados, domingos y feriados con la finalidad de no entorpecer la malla curricular, brindándole al alumno otra forma de hacer ejercicios más divertida y alegre, haciendo más placentera su estadía durante el transcurso de preparación profesional como futuro suboficial del Ejército colombiano durante dos años.

El profesional de la Cultura Física, por su misión social, debe poseer entre sus cualidades esenciales la de ser un buen comunicador, con amplia capacidad de expresión tanto deportiva como artística y en este sentido su relación con el baile, será de un impacto esencial para el desarrollo de su formación y para asegurar su calidad como profesional competente.

La Bailoterapia es una combinación única en su tipo, de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aeróbica diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos cubanos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Danzón, Cumbia, entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Por todo esto

4. Objetivos

Objetivo General

Crear una guía metodológica de Bailoterapia que sirva como apoyo psicológico en la educación a los alumnos del Batallón de Alumnos No.2 de la Emsub.

Objetivos Específicos

- Planificar y ejecutar la guía metodológica.
- Ejecución de la guía metodológica
- Resultados de la propuesta realizada

5. Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

5.5.1. Socio Cultural.- Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo educativo.

5.5.2. Tecnológica.- Las sociedades han avanzado y se han transformado, por eso la educación y cualquier actividad física-recreativa, están de acorde utilizar las Tic's para reforzar la enseñanza y el aprendizaje en este siglo del conocimiento.

5.5.3. Organizacional.- La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que el estudiante progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.

5.5.4. Económico y Financiero.- Para llevar a cabo la realización de este proyecto se cuenta con los recursos propios del investigador.

5.5.5. Legal.- Apoyarnos en la Constitución política de Colombia del 91, la Ley General de Educación., que nos permiten capacitarnos en muchos aspectos de la cultura física.

5.6. Fundamentación Científica

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

5.7. Fundamentación biológica de los bailes

5.7.1. Bailes Dinámicos: Nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular, resistencia aeróbica Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

5.7.2. Bailes Posturales: La característica fundamental de estos bailes le permite al joven adoptar una correcta postura, desarrollar todos los músculos de la cadena posterior.

5. 7.3. Bailes de Relajación: Garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos, al inicio y terminación del ejercicio.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 10 de Enero
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 25 de Enero
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 14 de Febrero
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 22 de Febrero
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 14 de Marzo
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 29 de Marzo
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 04 de Abril
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 26 de Abril
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 9 de Mayo
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 24 de Mayo
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 13 de Junio
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 28 de Junio
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 11 de Julio
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
SABADO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´entre bailes.

PLANEAMIENTO MENSUAL CLASES DE BAILOTERAPIA EMSUB 2015		
Instructora: Yakeline Chinchilla Palencia		Tiempo: 45´
Participantes: Alumnos del curso A y B de la Cp. Bárbula del Baal2.		Fecha: 26 de Julio
Objetivo: adaptación de los alumnos del Baal2, a una nueva actividad física-recreativa en la Emsub.		
DIA	SEMANA 2	SEMANA 4
DOMINGO	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases. Despedida: Hasta la proxima semana.	Bienvenida: Motivación: fuera pereza de la academia. Ejercicio de relajación: estiramiento muscular durante 10 minutos. Tipo de baile: Salsa, Reaggeaton, Bachata, Cumbia y Samba, continuo. Ejercicios de relajación: 10´ termino de clases.. Despedida: Hasta la proxima semana.
INTENSIDAD	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.	Diez veces cada uno durante 5´ entre bailes.

Anexo C. Cronograma

Tiempo Actividades	ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO		JULIO		AGOS TO	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Formulación del problema	X															
Elaboración del proyecto y Presentación		X	X	X	X	X	X									
Recolección y redacción del trabajo								X	X	X	X					
Trabajo de campo												X	X			
Proceso y análisis de información														X	X	
Revisión y entrega																X

Anexo D. Panorámica desarrollo cuestionario alumnos Cp. Bárbula Baal2 Emsub



Anexo E. Guia metodológica para practicar la bailoterapia



Coliseo Baal2 Emsub. Fuerte Militar de Tolemaida-Nilo-Cund.



Panoramica inducción a las clases de Bailoterapia



Panoramica de calentamiento clases de Bailoterapia.



Panoramica baile de Salsa

Pasos Principales:

Salsa es en ritmo 4 / 4 que se extiende en dos medidas - son 8 golpes para completar un ciclo (Si usted está contando los pulsos débiles son 4 tiempos en un ciclo completo). Puede ser un ritmo difícil de dominar. Aquí están algunas referencias para ayudarlo a saber dónde encontrarlo: La conga baja y el bongo se tocan haciendo un acento en el 4to pulso - esta es la referencia más consistente. El bajo también tiende a tocarse en el 4 pulso y a veces en el 1 -, pero esto puede variar. El piano usualmente se acentúa en el 1er pulso. La voz acentuara usualmente en el primer pulso, pero a veces esto puede variar. Los bailarines usualmente dan los pasos en los pulsos 1,2 y 3 – haciendo pausa, zapateando o parándose el 4to pulso. En todo caso el 1ero y 3er pulso son enfatizados en el pulso débil y que el 2do y el 4to pulso son la diferencia de entre bailar en el 1ero o en el 2do.

Agarrar el ritmo puede ser difícil al principio. Una manera simplificada de bailar, la cual puede ayudar es bailar solo en los pulsos débiles – el paso rock lateral con el pie izquierdo en 1, luego paso atrás a su posición original con el mismo pie izquierdo en el 3. El paso rock lateral con el pie derecho 5 y vuelta al mismo lugar con el pie derecho el en 7, etc.

Salsa en 1: Comience con sus dos pies juntos y ligeramente paralelos. En el pulso 1 ponga su pie izquierdo hacia adelante (rock-step) - lo cual significa que usted desplaza el peso de su cuerpo hacia adelante en el pie y luego inmediatamente regresa parándose en el lugar de origen en el pulso 2 con su pie derecho y luego al lugar de origen en el pulso 3 con su pie izquierdo. Haga pausa en el 4to pulso y luego un paso atrás con el pie derecho en un (rock step) en el 5to pulso. En el mismo lugar con su pie izquierdo en el pulso 6 y su pie derecho en el pulso 7. Pausa en el pulso 8, comience el ciclo de nuevo con el pie izquierdo en el pulso 1. En resumen los dos “rock steps” en el pulso 1 y 5 son los únicos paso que van hacia adelante y hacia atrás, los otros pasos son en el mismo lugar y deben terminar en el lugar de origen. Cuando se baila en pareja, la mujer y el

hombre deben estar cara a cara, estos para que la pareja pueda mantener la sincronía durante el baile, ya que los pasos entre ambos son a la inversa.

Salsa en 2: El patrón es similar al de arriba, pero con una ligera diferencia. El primer paso es en lugar y el segundo es un “rock step”. Para el hombre del lugar de partida con el pie izquierdo en 1, luego un paso hacia atrás con el pie derecho en 2 y luego al lugar en 3 con pausa en 4. Se comienza en el lugar de origen con el pie derecho en 5, hacia delante con el izquierdo en 6, al lugar de origen con el pie derecho en 7 y pausa en 8.



Panoramica baile de Samba

La samba es un baile de tres tiempos, que son marcados por un pie cada vez. El paso típico de samba consiste en marcar esos tres tiempos hacia atrás, pero manteniéndose en el lugar. Para comenzar de cero, primero marcamos el paso hacia el costado, pisando una vez con cada pie y contando “un, dos, tres”. Luego, hacemos lo mismo hacia el otro

costado. Los pies siempre pisan de manera intercalada, al igual que otros ritmos en base a tres tiempos como el vals, la salsa o el chachachá.

Cuando hemos dominado el paso hacia los costados, comenzamos a practicarlo hacia atrás. Pisa con el pie derecho detrás del izquierdo, luego pisa con el derecho y vuelve a pisar con el izquierdo. A continuación, repetimos la secuencia pero con el pie derecho llevado hacia atrás del izquierdo. Parece complicado, pero es sencillo una vez que se dominan los tres tiempos, siempre intercalando los pies.

Cuando ya dominamos el paso, agregamos movimiento de cadera, hombros y brazos para hacerlo más sensual. La samba es un baile terrestre, por lo que si bien es saltado, no hace falta elevarlo demasiado, sino mantener los pies al ras del suelo. También se puede iniciar el paso marcando un pie hacia adelante.



Panoramica baile de champeta

La Champeta es un bailoteo muy sugerente que encanta con su movimiento a propios y foráneos. Si al llegar a Cartagena, se te antoja mover tu cuerpo al compás de la champeta, estos consejitos no irán de más. Es un ritmo que tiene renombre y origen en esta tierra de sol y playa, desde los años 80 está reconocida como género musical. Esta variedad es una imitación del soukous africano, por eso la sensualidad que se muestra en cada baile es absoluta.

Normalmente los nativos exploran el baile con pasos muy autóctonos y aunque los principales movimientos para bailar este género musical son libres y de acuerdo a cómo sienten el ritmo quienes lo bailan, también hay una serie de reglas para ser efectivo y diestro en esta danza caribeña, que también se baila en pareja y deja sin aliento a todos los que la accionan o admiran.

Para bailar con destreza la champeta hay que tener en cuenta los momentos cruciales del sonido y las vibraciones o el golpe de la música. La champeta tradicionalmente se escucha en cajas de madera con amplificación del sonido, llamadas Picós.

Lo primero que se necesita para bailar champeta es actitud, lo demás llega por añadidura.

A continuación algunos pasos que le servirán.

PRIMER PASO: “LA CAMITA”

Esta primera fase se da cuando el hombre flexiona las piernas y las separa en señal de control y resistencia, con el fin de sostener a su pareja, que debe lanzarse sobre él y ambos al compás de la música, balancearse y caer recostados a cualquier soporte que se encuentre en la pista de baile. Una de sus variaciones es cuando el parejo toma a su acompañante y se balancea con ella en el aire haciendo uso de su equilibrio.

SEGUNDO PASO: “LA HAMACA”

En este paso el parejo debe acunar en su vientre a su pareja y mecerse con ella de un lado a otro llevando el ritmo, asemejando estar montados en una típica hamaca.

TERCER PASO: “EL CHOQUE”

Para este paso la pareja en conjunto debe chocar y rozar las caderas al unísono con la música. (Se recomienda no poner mucha fuerza al realizar este paso).

CUARTO PASO: “EL CABALLITO”

Este movimiento tradicional en el baile de la Champeta, asemeja el salto de los caballos, solo que para efectos del baile se debe chocar las manos empuñadas y menear un poco la cintura.

QUINTO PASO: “EL GOLPETEO”

Este paso se define por hacer el efecto del golpe que tiene la música, en el cuerpo. Puede hacerse con las caderas o uniendo los costados al ritmo de la música.

SEXTO PASO: “EL ESPELUQUE”

Este no se identifica como un paso, más bien es un momento en el que los bailarines se descontrolan con el ritmo de la música, y en el cual se muestra la parte más rápida de la canción. Las parejas que bailan en este espacio normalmente lo hacen separadas, pues la intención es mostrar los mejores pasos a lo free style.



Panoramica baile Reggaetón

El Reggaetón es un baile muy sensual. Antes de comenzar el baile, ya puedes poner una buena música Reggaetón para ir ambientándote.

1-Estirar los músculos de los brazos y piernas durante unos 10 minutos. En el reggaetón se usan mucho los músculos, así que un ligero calentamiento previo es importante.

2. Estás de pie con ambas piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas, las caderas van de un lado a otro en un movimiento circular. Los brazos se pueden mover de distintas formas pero la parte superior del cuerpo no se mueve.

3- Cambiar de posición tanto cuanto quieras y hacer los mismos pasos en distintas direcciones. Trata de coordinar los movimientos con la música.

4- Mueve tus brazos en distintas direcciones, varia los movimientos pero recuerda que has de balancear las caderas de un lado a otro sin mover la parte superior del cuerpo.

El baile del reggaetón tiene influencias de otros bailes como el merengue y la salsa pero une además un estilo más urbano. Incluso tiene un paso que es para el hombre y otro para la mujer.

5-Déjate llevar por la música e imita movimientos que te gusten que veas en otras personas. En realidad las reglas para disfrutar del baile reggaetón son pocas, es un baile de estilo libre.

6- *El perreo* es una forma de bailar que se asocia con el reggaetón, es un baile sensual que busca pegarse al cuerpo del otro y una actitud provocativa.

7- Esta versión del Reggaetón imita una forma de seducción a través del baile con movimientos sensuales y lascivos.

Existen muchas formas de bailar Reggaetón, pero hay unos pasos básicos que debes saber para que puedas comenzar a bailar sin importar la circunstancia o el tipo de canción.

PASO Y GOLPE:

-Pon los pies separados levemente y pisa hacia la izquierda usando el pie izquierda mientras que llevas el pie derecho a unirse con el otro en el momento en que golpean el suelo. El primer paso que vas a dar con el pie izquierdo es un tipo de paso largo mientras que el paso con el pie derecho es un paso corto.

-Ahora es al revés, el paso más largo es con el pie derecho y el golpe con el pie izquierdo. Tienes que ir siempre a ritmo con la música, no lo olvides.

BRAZOS

-Los brazos en el Reggaetón suelen ser muy importantes. Lleva ahora la pierna izquierda hacia arriba y golpea rápido en el mismo sitio hacia abajo. Ahora haz lo mismo pero con el otro pie. Lleva tu brazo derecho hacia arriba para que coincida con el paso que vas a dar y después haz lo mismo con el pie izquierdo llevando también el brazo izquierdo así puedes hacer todo al mismo tiempo y coordinadamente. Los brazos los puedes mover hacia arriba o hacia el costado, dependiendo de lo que desees y el tipo de golpe que quieras dar con la música.

Es importante que en estos casos puedas agregar algún tipo de giro o similar para que los movimientos sean mucho más correctos.

-Otro de los pasos básicos del Reggaetón es muy sencillo de realizar pero debes seguir la música adecuadamente. Se trata de que pongas los brazos con las palmas hacia afuera en el centro de tu pecho, haciendo casi que cada mano quede con uno de tus pechos. A partir de allí moverás las manos rápidamente hacia adelante y hacia atrás en el sitio mientras que el resto del cuerpo también haces que tiemble llevando el mismo tipo de ritmo. Así, conseguirás un paso típico y básico de Reggaetón. A este le puedes añadir si deseas una camina hacia adelante lenta con tus pies o quedarte en el sitio y bajar con tus piernas un poco hacia abajo siempre al ritmo de la música y sin dejar de mover los brazos y todo el cuerpo, principalmente el torso.



Panoramica baile de Cumbia

Cumbia es apocope de cumbiamba, este término tiene relación con la voz antillana "cumbancha" que en Cuba se significa jolgorio o parranda, ambas se derivan de la voz negra cumbe, "baile negro de la guinea continental" española o "kumba" palabra que según el antropólogo Fernando Ortiz significa hacer ruido.

La Cumbia tiene su dominio en toda la costa norte de Colombia, partiendo de Cartagena, donde se supone tiene su nacimiento aunque en El Banco, Plato, Mompo y Ciénaga, también reclaman ese derecho. Esta danza tradicional se extendió por todo el departamento de Bolívar para seguir a Sucre, Córdoba, Cesar, Atlántico y Magdalena.

Generalmente se confunde cumbia con cumbiamba pero en la práctica son dos cosas diferentes, ya que cumbiamba se refiere al festival o lugar donde se baila, no solo cumbia; si no otros ritmos como bullerengue, mapalé, porro, etc. También se le llama cumbiamba a las comparsas que bailan cumbia en los carnavales de Barranquilla. En el Magdalena

también se le dice así a la reunión de bailadores de cumbia, en tanto es la tonada musical y coreográfica, aire típico predominante en todo el litoral atlántico.

La cumbia es de procedencia africana, que con el correr del tiempo se convirtió en la expresión coreo musical más representativa de la cultura afro colombiana; como testimonio de estas dos culturas, quedaron el ritmo de los tambores africanos, como la melodía de las gaitas y la flauta indígena colombiana.

Las características de su baile son el resultado de un proceso social, el cual el hombre ocupa el puesto del negro y la mujer el de la india; a los españoles se le atribuye el traje y desde luego su influencia en el comportamiento social quedando de esta manera la fusión de tres culturas, la cumbia es la prueba de todo un proceso histórico, desarrollado durante la colonia, en la cual el hombre negro tuvo que luchar contra todos, para poder conquistar a la "india", que se resistió por mucho tiempo pero que finalmente cedió para dar paso al mulataje y así una nueva generación.

Probablemente la cumbia puede tener su origen en Cartagena aunque en El Banco, Plato, Mompo y Ciénaga, también reclaman ese derecho como punto de partida o nacimiento de la cumbia. En las fiestas de La Candelaria, celebrada tradicionalmente en Cartagena, los amos esclavistas hacían grandes preparativos para la cual mandaban a construir unas tarimas especiales.

EL BAILE

Ritmo

Se ejecuta con gaitas, flauta de millo, tambor mayor, llamador (tambor menor), guache y guacharaca; las gaitas son dos: hembra y macho; la hembra registra la melodía y la gaita macho marca el compás acompañada por una maraca de origen indígena; el tambor

mayor marca la melodía con la gaita hembra, el llamador (tambor menor) marca el compás con la gaita macho; el ata.

Los músicos ocupan el centro del lugar donde se baila, colocados sobre una tarima, para que puedan ser observados y escuchados de todas partes, ya los bailarines danzan a su alrededor.

Movimientos.

En la cumbia la mujer tiene movimientos diferentes al hombre; esta lleva un manojo de velas encendidas en su mano derecha y la izquierda la lleva en la cintura o sea teniendo el extremo de la falda o de pollera a la altura de la cintura, moviéndola adelante y atrás al compás de la música.

Sus movimientos son un poco pasivos, sin saltos y tongoneos, con el busto y la cabeza muy erguidos en cuanto al paso. La mujer afirma las plantas de los pies y se desliza con pasitos muy cortos pero llevando el ritmo con todo el cuerpo.

El hombre, levanta el talón del pie derecho y afirma toda la planta del pie izquierdo; con libre movimiento del cuerpo ejecuta toda clase piruetas, gesticula, hace ademanes, pela los dientes, saca la lengua, se coge de hombros, se encorva, se quita el sombrero, se lo vuelve a poner y obsequia más velas a la pareja para alagar, le baila al frente, a los lados, por detrás, da vueltas a su alrededor.

Vestimenta

Se dice que en la época de la colonia los amos esclavistas vestían a su servidumbre con elegantes trajes para que asistieran a los festejos religiosos, fiestas tradicionales y reuniones sociales de importancia; este detalle representaba rango de poder social y

económico para las familias dueñas de los esclavos; parece que de éstas costumbres quedo el traje en la cumbia como testimonio de la imposición cultural europea.

Para la mujer

Las mujeres usan amplias polleras de variados colores o de cuadritos pequeño llevan de adorno en la cabeza un ramillete de flores llamadas cayenas o arrebatamacho y collares de variados colores.

Hay dos estilos de blusas, unas son cerradas, con mangas 3/4; llevan volantes en las mangas y también en el remate de la blusa, que cae a unos 50 cm del hombro; por la espalda va entallada la cintura y por delante totalmente suelta. Usan collares de colores y sus rostros van bien maquillados.

Para el hombre

Los hombres siempre visten de blanco. Los pantalones tienen un recogido en la parte de atrás, llamado "repollo". La camisa lleva cuello redondo estilo militar, con pechera muy adornada, manga larga, con puño cerrado, también llevan pañuelo rojo alrededor del cuello, sombrero de " concha de jobo", mochila y para completar el atuendo, la vaina viuda de machete y en los pies abarcas tres punta o descalzo.

Otros Accesorios

Las velas son parte esencial de la característica de la cumbia y se les atribuyen tres significados:

- Funerarios por relación con los velorios.
- Sagrado, por la relación con el fuego.

- Funcionalidad, ya que por tradición la cumbia se bailaba de noche y en el pasado se carecía de alumbrado eléctrico.

En un principio se creó una hoguera para bailar alrededor de ella, estas fueron sustituidas por antorchas, las que a su vez fueron remplazadas por un manojo de velas o espermas. En el baile si el hombre no lleva velas para obsequiar a la mujer con quien quiere bailar, no encontrará con quien bailar.

Instrumentos Musicales

Instrumentos Principales

Tambores: Tronco hueco de madera bastante grande de doble parche cuero de vaca.

Guache: Cilindro de metal lleno de semillas de capacho o de piedras de río.

Maracas: Elaboradas con el árbol de totumo en su interior llevan semillas de capacho o piedras del río.

Flauta Pequeña: Elaborada en caña de millo

Instrumentos Acompañantes

Gaita macho y hembra: Se fabrican de corazón de cardón llamados guamacho, un cactus típico de las zonas áridas al que se le coloca en el extremo superior un fututo de cera de abejas provisto de una plumillas de pavo o guacharaca para insuflar el aire.

Esquema del baile de la Cumbia

Los bailarines entran en escena desde el fondo en doble fila india, las mujeres por la izquierda, los hombres por la derecha, trazan un semicírculo siguen las mujeres a un lado y los hombres al otro se encuentran nuevamente en un punto medio al encontrarse cada pareja, hombre y mujer dan una vuelta sobre si mismo, en el punto. Luego avanzan hasta formar el círculo con que empieza la cumbia.

1 Paso: Repiqueo de tambor, las mujeres describen el primer círculo y conservan su formación, se enfrenta cada pareja, la mujer amaga a su compañero y este rehúye al amague inmediatamente, siempre conservando la formación del círculo.

2 Paso: El hombre en cada pareja ejecuta un círculo alrededor de su pareja femenina, inicia detrás de esta y vuelve al punto de partida.

3 Paso: El hombre insinúa colocar su antebrazo izquierdo sobre los hombros de la mujer para invitarla a dar una vuelta con él, la suelta (imaginariamente) se separa y a la vez gira sobre si mismo, mientras la mujer completa la suya y sigue adelante.

4 Paso: La mujer describe un círculo corrido alrededor del hombre, empieza por el lado izquierdo y sigue adelante.

5 Paso: El varón inicia otra vuelta alrededor de la pareja pasa primero por delante, le hace figuras y coqueteo, completa la vuelta por detrás y vuelve a su puesto inicial.

6 Paso: La mujer retrocede entonces tres pasos gira sobre si misma y amaga quisiera quemar al hombre con su haz de espermas y continúa luego hacia delante.

7 Paso: El hombre insinúa (sin hacerlo) tomar a su pareja por la cintura se aleja juntos. La mujer baila en posición erguida empuñando con el brazo derecho en alto un paquete de espermas (velas) encendidas y con la mano izquierda levantando a la altura de la cintura un extremo de la falda o pollera, baila deslizándose sobre el suelo; Nunca levanta los pies, el movimiento de las caderas es moderado y rítmico; en cambio el hombre apoya siempre el pié izquierdo; como eje totalmente sobre el suelo y el derecho solo apoya la parte interior.



Panoramica baile Bachata

La bachata está en 4/4 – lo cual significa que hay 4 pulsos marcados en cada compás. Aquí les mostramos algunas maneras para no perderse: el bongo normalmente se toca al final del compás, en 4. La voz acentúa el 1 – esto significa que las frases vocales terminan en 1, en lugar de comenzar en él. El bajo normalmente se toca en el 3, 4 y 1, pero esto puede cambiar. Los bailarines usualmente pisan en 1, 2 y 3, volviendo a la posición en 4. Hay quienes bailan de otras maneras, en distintos tiempos. Bachata es informal, entonces las reglas que lo definen no son estrictas. Vea el último video a la izquierda de la página para instrucciones detalladas de los pasos más básicos de la bachata.

El “box step” de la bachata

Una forma tradicional dominicana de bailar bachata es el “box step,” literalmente paso cuadrado, a causa de la forma del movimiento en general. El “box step” mantiene el paso básico descrito arriba, pero en vez de mover de lado a lado, el bailarín toma pasos en una forma cuadrada. La manera más común de bailar el “box step” es un paso al lado con el pie izquierdo, seguido por el pie derecho, y después con el 3er paso derecho, pon el pie derecho adelante. Con el pie derecho da un toque al suelo y toma un paso hacia el lado. Pasa hacia el lado con el pie izquierdo y tráelo junto al pie derecho, después toma un paso atrás con el pie derecho para volver a la posición. Toque el suelo con el pie izquierdo y empieza de nuevo. Una pareja que baila el “box step” tiene interacciones más ricas y complejas que una pareja bailando sólo el paso básico. Hay muchas variaciones del “box step” que varían en estilo y ritmo. Para ejemplos del “box step” de la bachata, vea los videos de Adam Taub y Griselda Soriano a la izquierda.

El paso ‘chachá’ de la bachata

A menudo, en la República Dominicana el paso con el toque se reemplaza con una serie de tres pasos rápidos a veces llamada la ‘chachá’ (porque también forma parte de los pasos básicos de la ‘cha-cha-cha’). En vez de dar un toque al suelo con el pie derecho en 4, toma un paso con el pie derecho, entonces síguelo con el pie izquierdo en ‘4 y entonces otra vez en 1 – dando paso a la segunda mitad de la pauta. La serie de 3 cha-cha pasos ocurre a doble la velocidad de los pasos normales. El ‘cha-cha’ paso puede ser sustituido del mismo modo por el toque al suelo izquierdo y puede suceder durante otras partes de la pauta básica de la bachata. Para un ejemplo de una pareja bailando bachata con el ‘cha-cha’ paso, vea el video ‘Bachata Auténtica’ a la izquierda.

