

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

BIODANZA Y PENSAMIENTOS CONSTRUCTIVOS

(Estudio realizado con estudiantes del segundo semestre, de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de Pedagogía con orientación en dirección y administración de centros educativos, de la Universidad Panamericana, de Santa Catarina Ixtahuacán, Sololá)

TESIS DE GRADO

INGRID LUCÍA YANETH SOHOM GARCÍA
CARNET 15979-12

QUETZALTENANGO, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

BIODANZA Y PENSAMIENTOS CONSTRUCTIVOS

(Estudio realizado con estudiantes del segundo semestre, de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de Pedagogía con orientación en dirección y administración de centros educativos, de la Universidad Panamericana, de Santa Catarina Ixtahuacán, Sololá)

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

POR

INGRID LUCÍA YANETH SOHOM GARCÍA

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, NOVIEMBRE DE 2017
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
LIC. DOUGLAS GIOVANNI COUTIÑO MAZARIEGOS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
LIC. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 28 de septiembre de 2017

Licda. Nivea Calderón,
Subdirectora Académica
Campus de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar

Respetable Licenciada

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que en atención al nombramiento que se me hiciera en su oportunidad, procedí a asesorar el trabajo de tesis titulado "Biodanza y pensamientos constructivos", realizado por la estudiante: Ingrid Lucía Yaneth Sohom García, con carné 1597912, previo a conferirle el título de Licenciada en Psicología Clínica.

El trabajo aludido es de suma importancia en virtud que el mismo es producto de una investigación bibliográfica y trabajo de campo, el cual constituye un material de apoyo tanto para los profesionales de la carrera de Psicología como para los estudiantes; el mismo fue elaborado con las técnicas de investigación adecuadas, habiendo atendido la sustentate los lineamientos propuestos por el suscrito y los requerimientos establecidos por la Universidad Rafael Landívar.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos establecidos para este tipo de investigación, por lo tanto solcito se designe el revisor para que emita su dictamen correspondiente.

Deferentemente


Lic. Douglas Coutiño Mazariegos
Asesor de Tesis



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052235-2017

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante INGRID LUCÍA YANETH SOHOM GARCÍA, Carnet 15979-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051406-2017 de fecha 9 de diciembre de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

BIODANZA Y PENSAMIENTOS CONSTRUCTIVOS

(Estudio realizado con estudiantes del segundo semestre, de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de Pedagogía con orientación en dirección y administración de centros educativos, de la Universidad Panamericana, de Santa Catarina Ixtahuacán, Sololá)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 30 días del mes de noviembre del año 2017.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

- A Dios:** Por haberme guiado e iluminado durante este proceso.
- A mis Padres:** Manuel y Lucía quienes me brindaron su apoyo incondicionalmente, por su amor y comprensión, por el esfuerzo y sacrificio brindado hacia mi persona hasta llegar a mi meta, gracias por ser un ejemplo de perseverancia.
- A mis Hermanos:** Gerardo y Walfred por ser parte de este logro alcanzado, por su apoyo incondicional y por su comprensión hacia mi persona.
- A mis Amigos:** Karina y Juan por ser parte de este proceso, por darme aliento para continuar y compartir grandes momentos llenos de enseñanzas, alegrías y tristezas, gracias por su apoyo incondicional.
- A mis Catedráticos de la Universidad:** Por los conocimientos y experiencias proporcionados, gracias por el tiempo y palabras de aliento para seguir adelante.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Biodanza.....	6
1.1.1. Definición.....	6
1.1.2. Origen del modelo teórico de la biodanza.....	7
1.1.3. Propuesta de biodanza.....	8
1.1.4. La vivencia.....	9
1.1.5. La vivencia como método.....	10
1.1.6. La acción de la biodanza sobre el hemisferio derecho.....	11
1.1.7. La biodanza en el contexto histórico y antropológico de la danza.....	12
1.2. Pensamientos constructivos.....	13
1.2.1. Definición.....	13
1.2.2. Modelos teóricos.....	14
1.2.3. Como se piensa, así se existe.....	14
1.2.4. Modelo Interaccionista.....	15
1.2.5. Desarrollo cognoscitivo y procesamiento de la información.....	16
1.2.6. Tipos de pensamientos.....	16
1.2.7. Pensamiento empático.....	17
1.2.8. El silencio: la clave de la salud plena.....	18
1.2.9. Del pensamiento a la conciencia.....	18
1.2.10. Cinco características del pensamiento.....	19
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	21
2.1. Objetivos.....	22
2.1.1. General.....	22
2.1.2. Específicos.....	22
2.2. Hipotesis.....	22
2.3. Variable de estudio.....	22
2.4. Definición de variable.....	22
2.4.1. Definición conceptual de variables.....	22

2.4.2	Definición operacional.....	23
2.5.	Alcances y límites.....	23
2.6.	Aporte.....	24
III.	MÉTODO.....	25
3.1.	Sujetos.....	25
3.2.	Instrumento.....	25
3.3.	Procedimiento.....	26
3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	27
IV.	ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	30
V.	DISCUSIÓN.....	34
VI.	CONCLUSIONES.....	37
VII.	RECOMENDACIONES.....	38
VIII.	REFERENCIAS.....	39
	ANEXOS.....	41

Resumen

La biodanza es una herramienta que ayuda a identificar situaciones personales como es el pensamiento constructivo este se encarga de la percepción que cada ser humano tiene a través de sus capacidades y habilidades, ambos aspectos son importantes para alcanzar el principal objetivo de la investigación el cual fue determinar como influye la biodanza en los pensamientos constructivos de cada jóvenes.

La metodología estadística utilizada fue cuantitativa y el diseño pre-experimental, se trabajó con 20 estudiantes con edades que oscilan entre los 17 a 28 años, del segundo semestre, de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de pedagogía, con orientación en dirección y administración de centros educativos, de la Universidad Panamericana, de Santa Catarina Ixtahuacán, Sololá, para la medición de las variable de estudio se aplicó la biodanza y también un instrumento psicométrico CTI (inventario de pensamiento constructivo), el cual evaluó el pensamiento constructivo de los estudiantes.

Se estableció la influencia de la biodanza hacia los pensamientos constructivos de los jóvenes universitarios, donde se da a conocer los resultados que se obtuvieron al culminar el proceso de tratamiento. Al realizar la étnica de biodanza se puede disminuir la frustración, desesperación y el estrés que se puede manifestar en los jóvenes estudiantes el cual impide culminar una carrera universitaria. Realizar talleres de biodanza con jóvenes universitarios ayuda a mejorar los pensamientos constructivos que cada ser humano posee y a la vez poder tener un estilo de vida diferente.

Palabras clave: Biodanza, pensamiento constructivo, jóvenes universitarios, estilo de vida, música y ejercicios corporales.

I INTRODUCCIÓN

Durante la historia han habido investigadores que se han interesado sobre la calidad de vida de los jóvenes universitarios y sobre los tipos de pensamientos que se maneja al estar expuesto ante muchas circunstancias en las cuales deben de tomar alguna decisión, como se da en el ambiente académico, social y cultural, ya que se observa un nivel muy bajo de pensamientos constructivos, el cual se enmarcan más los pensamientos negativos. Por consiguiente Guatemala ha sido un país con niveles bajos de educación ya que muchos universitarios no logran terminar la carrera por varias dificultades y entre ellas se puede mencionar el bajo nivel de pensamiento constructivo que poseen y esto no les beneficia el tener un avance en la carrera.

La biodanza es una herramienta terapéutica, que ha tenido efectividad sobre los pensamientos y las conductas humanas ya que a través del movimiento del cuerpo y la música se puede obtener un equilibrio de sus propios pensamientos y emociones, para la realización de esta técnica debe de haber una persona especializada en el tema para darle un buen manejo para que sea funcional, la biodanza se puede utilizar con cualquier tipo de grupo de personas, pero es más funcional con una población un poco amplia, ya que esto va a ayudar a los integrantes a poder darse cuenta de sus propios actos y poder observar las mejorías o en que han fallado.

También desde esta perspectiva se puede ver anclada lo que son los pensamientos constructivos, los cuales vienen a ayudar a mejorar a las personas cognitivamente, esto depende de los pensamientos que ellos vayan a tener ya que esto puede influir en la toma de decisiones en sus estudios, familiares y con el entorno con las cuales interactúa.

Lo que quiere dar a conocer este estudio es poder dar a conocer las herramientas de biodanza y como esta puede mejorar los pensamientos constructivos, así de esta manera poder aportar a la sociedad y en especial con los estudiantes universitarios sujetos de estudio con los cuales se trabajó esta técnica ya que estos jóvenes no reciben alguna ayuda psicológica, como también no tiene conocimiento sobre esta herramienta, para poder tener un buen manejo de los pensamientos. El objetivo principal de este estudio es determinar la influencia de la biodanza

en los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios ya que la herramienta proporciona in equilibrio de los pensamientos constructivos.

Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de estudios anteriores los cuales se presentan a continuación.

Barron, (2010) en el artículo titulado el Efecto de un programa de biodanza, en un grupo de estudiantes de la carrera de psicología con síntomas ansiosos, el cual aparece en la revista electrónica de Psicología Iztacala en el mes de diciembre, sostiene que algunos de los beneficios más importantes de la biodanza son: Alivio de malestares físicos, angustia, situaciones emocionales, aumento de las capacidades de adaptación, toma de decisiones en solución de conflictos, aumento de la confianza en sí mismos y en los demás, claridad, fluidez en la expresión de emociones, facilidad de descanso, motivación para vivir felizmente para poder llevar a cabo cambios positivos. La biodanza es una vivencia muy buena, ya que no abarca solo algunas cosas sino que es muy integradora para cada ser humano y así poder hacer algún cambio en su vida y no conformarse con lo que tienen, ya que muy pocas veces se dan cuenta de la potencialidad que poseen.

Flórez y Gallego (2011) en el artículo titulado el Bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de biodanza, yoga y reiki en relación con el efecto kirliangdv. Futuro. El cual aparece en la revista electrónica Vanguardia Psicológica en el mes de abril, comentan que desde una visión holística y multicausal, es importante tener en cuenta la relación de interdependencia que tienen éstas necesidades para el logro de una salud y bienestar integral, como es postulado por la Organización Mundial de la Salud, “la salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo bienestar físico, mental y social”, por lo mismo se les invita a los estudiantes o público en general para poder llevar a la practica la biodanza ya que esto tiene muchos beneficios tanto físicos y psicológicos.

Toro (2012) en el artículo titulado ¿Qué son las vivencias en biodanza? el cual aparece en la revista electrónica Biodanza hoy, la biblioteca virtual de biodanza en Español, se refiere a una

experiencia vivida con gran intensidad en un lapso que transcurre aquí y ahora, que comunica un contenido preciso de sensaciones y percepciones. Al ser protagonista del diario vivir para poder superar la distancia entre lo que se quiere y la observación del considerar cualquier cosa. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones). Con ejercicios específicos (movimiento) se empieza con la vivencia y acompañados de música y movimiento, la biodanza provoca en la persona la capacidad de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y establecer el orden biológico.

Guerra (2012) en el artículo titulado la Nueva apuesta de la biodanza clínica, el cual aparece en la revista electrónica Somos mente, cuerpo y alma publicado en el mes de marzo, sostiene que se trata de una propuesta de desarrollo humano que comenzó a realizar en el 2003 y busca que las pacientes sean protagonistas del proceso de sanación y no agentes pasivos. “En este trabajo terapéutico, desde el inicio la paciente es llevada a superar la pasividad frente al propio desorden interno”, el cual tiene como objetivo que cada participante asuma el propósito de cambio y transformación personal. “Es retomar el contacto con la vida, esto significa aumentar la conexión con la identidad y restablecer el vínculo esencial con los procesos de nutrición de la vida”, en el cual el método biodanza da muy buenos resultados porque no sólo se despliega la contención afectiva, sino también se fortalece el sistema inmunológico. Se trabaja con la parte sana de las participantes: “Se dialoga con las cosas más lindas de ellas y se estimula la revalorización de cada cual, al destacar sus aspectos positivos”. Este proceso implica aspectos físicos y emocionales: “Se trata de poner ritmo y armonía en un organismo que los ha perdido, y que las participantes adquieran hábitos más saludables”.

Sanclair (2013) en el artículo La biodanza busca lograr "un estado superior de humanidad", el cual aparece en el diario electrónico el Popular en el mes de marzo, comenta que la biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y de reaprendizaje de funciones originarias de vida, cuyo abordaje se basa en la inducción de vivencias a través de la música, la danza, el canto y diversas situaciones de encuentros grupales, ya que al trabajar en conjunto ayuda en mucho para que los demás integrantes se puedan acoplar, como también saber convivir en un grupo e integrarse a la vez. La biodanza complementa el desarrollo con

integración biológica, orgánica, del movimiento, corporal y la organización del psiquismo con proyecciones en la existencia a los jóvenes universitarios ya que pueden mostrar un mejor rendimiento académico y el poder canalizar las tensiones a través de ella.

López (2012) en la tesis titulada eficacia de un programa de biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del ministerio de salud pública y asistencia social de la ciudad de Guatemala, señala dentro de los objetivos el determinar si el programa de biodanza reduce los niveles de estrés en un grupo de profesionales universitarios, comprendidas entre los 18 y 60 años donde se contó con una muestra de 15 profesionales universitarios, la conclusión a la que se llegó fue que la biodanza ayuda como un sistema de renovación orgánica que puede renovar el organismo y así establecer los niveles de equilibrio que disminuye los factores de estrés. Y como recomendación se propone nuevos programas donde se utilicen diferentes ejercicios de Biodanza para recopilar nueva información de cómo esta técnica alternativa puede ser utilizada para la reducción del estrés.

Garrido (2016) en el artículo Crecimiento personal, el cual aparece en el periódico electrónico Ético global en el mes de marzo, se comenta que las personas deben tener la capacidad de ser conscientes de poder cambiar la energía propia, para ello primero se tiene que cambiar el pensamiento, salir de la rutina, del propio tiempo y del propio cuerpo. Imaginar situaciones deseadas es una forma muy sencilla de hacerlo ya que al imaginar nuevas situaciones, como el cerebro no tiene ojos no sabe si lo que piensan, sueñan o imaginan, sea real o no. De esa forma se adelanta a lo que se quiere, las funciones celulares de la felicidad se ponen en marcha: serotonina, endorfinas, dopamina y se co-crea con el universo. Si el pensamiento que se transmite sobre lo que se quiere es bien claro y definido, cada persona puede cambiar la perspectiva de la situación para no tener complicaciones a futuro. Compartir e interactuar con las personas es lo que de verdad ayuda para ser felices. Los seres humanos son seres espirituales y necesitan nutrirse de amor, compartir, sentir paz y serenidad todo esto lo pueden encontrar al relacionarse con su familia, amigos u otras personas de confianza.

Becerra y Ortiz (2014) en el artículo Pensamiento constructivo, adaptación y ansiedad en universitarios, el cual aparece en la revista electrónica Iztacla en el mes de junio, se definen como componentes del pensamiento constructivo la emotividad y la eficacia, en tanto cuando se habla de lo que no es constructivo incluyen pensamientos rígidos, esotéricos y de optimismo ingenuo. La emotividad es la componente principal del pensamiento constructivo, se define como la capacidad para manejar adecuadamente los sentimientos negativos, con una actitud favorable hacia sí mismo con tolerancia a la frustración y con una tendencia a no obsesionarse con las adversidades del pasado. La eficacia considera un patrón de pensamientos automáticos y positivos que facilitan la acción enérgica, se piensa en modos efectivos de solucionar problemas y a la vez encontrar soluciones realistas, mantiene una actitud optimista, se aceptan los desafíos y se arriesga.

Becerra, Gutiérrez y Ortiz (2014) en el artículo afrontamiento y su relación con los pensamientos constructivos y no constructivos, en la revista electrónica Intercontinental de Psicología y Educación en el mes de marzo, se recalca el reconocimiento de participación de las tendencias a valorar positiva o negativamente los sucesos de la vida, así como de las creencias y pensamientos en la forma de comportarse y enfrentar diversas situaciones con el objeto de adaptarse, ha sido ampliamente aceptado. Una perspectiva teórica que contribuye a explicar la intervención de tales factores es el pensamiento constructivo, el cual emana de la teoría cognitivo-experiencial, centrada en el estudio y evaluación de las creencias básicas, de carácter preconsciente, que orientan la percepción que los individuos tienen acerca de los eventos de la vida cotidiana, así como de las emociones, condicionándolos y por tanto, predisponiéndolos a actuar de acuerdo con determinados patrones de comportamiento.

Chavarría (2015) en el artículo Controle sus pensamientos, en la revista electrónica Hoy el periódico que yo quiero, en el mes de octubre en la que se recalca lo siguiente, que esta es la hora de empezar y es importante controlar los pensamientos. Muchas veces las personas quieren concentrarse en alguna cosa en específico pero no pueden por estar enfocadas en cosas sin importancia. En otras ocasiones lo que ocurre es que los pensamientos asaltan una y otra vez a las persona y se encuentran con situaciones en las que parece como si los pensamientos tuviesen voluntad propia, y que se niegan a obedecer los mandatos que se le da, esto es todo lo

que no se puede controlar, están presentes durante todo el día y la noche los cuales contaminan las propias actividades habituales. ¿Qué se puede hacer para guiar los propios pensamientos hacia lo que de verdad se quiere? Tener en cuenta lo que se piensa y esos mensajes que se lanzan a diario construyen la realidad de cada día. Si los pensamientos son negativos impiden a avanzar, como también limitan, pero si son positivos, hacen que la persona sea capaz de alcanzar las mayores metas propuestas.

Aldana (2009) en la tesis titulada Impacto del Programa de Excelencia Emocional de Maya Phillips M.D. en el Desarrollo del Pensamiento Constructivo de un grupo de personas adultas entre 25 y 45 años. Señala entre los objetivos el evaluar el índice de eficacia del pensamiento constructivo hacia los pensamientos positivos, actividad y responsabilidad, se contó con una muestra de 150 sujetos a la conclusión que se llegó fue que se pudo elevar el índice de la Escala de Eficacia del Pensamiento Constructivo y sus Facetas, Pensamiento Positivo, Actividad y Responsabilidad, y se disminuyó el índice de la Escala de Rigidez del Pensamiento Constructivo y de sus Facetas: Extremismo, Suspiciousidad e Intolerancia, en un grupo de adultos, en la que se recomienda probar la eficacia de otros programas de Inteligencia Emocional o de este mismo programa, en el desarrollo del Pensamiento Constructivo, en muestras diferentes a la utilizada en este estudio; como por ejemplo en niños, adolescentes y adultos mayores a 45 años.

1.1 Biodanza

1.1.1 Definición

Toro (2007) define que es una forma en la cual se puede dar la reorganización orgánica del ser humano, reeducación afectiva y mejorar algunos aspectos de la conducta que le afecten en el diario vivir; la biodanza es una metodología que se enfoca en cómo tener una vivencia integradora a través de la música, el canto, el movimiento y entre algunas situaciones de encuentros grupales.

Lo que se quiere conseguir es darse cuenta de la conexión del ser humano con la ley de la vida ya que se atraen a sí mismas y uno no puede estar separado del otro, el movimiento es capaz

de poder incorporar armonía musical, también se trabaja con muchos puntos en la que se encuentra la integración de los semejantes lo cual consiste en restaurar el vínculo original con la especie como unidad biológica, la integración al universo que consiste en buscar el vínculo primordial que une al hombre con la naturaleza y que éste se reconozca a fin de que parte de una totalidad mayor que el cosmos.

Enciclopedia (2017) explica que la biodanza es un sistema que tiene como objetivo producir cambios orientados a mejorar el estado de salud de la persona a nivel orgánico, afectivo y espiritual a través de la expresión corporal que se realiza con determinado tipo de danza en la que se muestra un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida basada en las vivencias inducidas por la danza, la música y el canto. Con la integración del cuerpo, las vivencias, la música y el grupo, intenta construir un sistema de profilaxis, rehabilitación existencial, integración psicofísica (superación de las disociaciones) reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas.

En un sentido amplio intenta conseguir, que la afectividad, los instintos y las vivencias emocionales tengan influencia sobre sistemas de regulación así como inducir la autorregulación orgánica por estados de trance que activan o tienden a equilibrar dis-regulaciones biológicas. También busca lo natural del ser humano y su integración con la naturaleza así como la coherencia entre los instintos y el estilo de vida. Contactar o hacer aflorar situaciones emocionales reprimidas o poco desarrolladas pero presentes en cada persona, en la que se pretende expresarlas e integrarlas.

1.1.2 Origen del modelo teórico de la biodanza

Toro (2007) comenta que las primeras experiencias que se obtuvieron de la biodanza fue con enfermos mentales de un hospital psiquiátrico, en la cual utilizaron como primer técnica la psicoterapia de grupo, para poder evaluarlos si esto podía contribuir en el mejoramiento de los pacientes de este centro psiquiátrico; pero se basaron más sobre la línea de Carl Rogers, que era el arte-terapia, que consistía en realizar dibujos y pintarlos; también la realización de escenas teatrales, en la cual se pudo observar que al realizar algunas actividades y a la vez

escuchar música esto les ayudaba mucho para tener una buena y mejor comprensión; mediante la meditación que realizaban en los cuales se podía observar de que las alucinaciones y los delirios podían disminuir como también el poder estar estables por mayor tiempo y ser conscientes de lo que realizaban a diario; pero también si la música no les transmite esa tranquilidad que ellos necesitan simplemente esto les ocasionaba que empeoraran de una forma muy significativa, por eso la música debe de estar bien seleccionadas y no escuchar cualquier tipo ya que hay muchas melodías distintas y no todas pueden brindar la misma sensación de tranquilidad y paz en ellos. Esto ayudó mucho ya que los pacientes llegaban a una mejor interacción y verbalizaban más con compañeros o simplemente con las demás personas.

La biodanza tenía que estar bien integrada con los ejercicios o movimientos del cuerpo que ellos tenían ya que esto les brindaba una mejoría y una mejor estabilidad ya que algunos ejercicios que realizaban les ayudaba en el sentido de identidad y la conciencia corporal, mientras algunos que no lo realizaban seguían con los mismos síntomas y no tenían mejoría.

Posteriormente, Rolando Toro cambió el nombre de Psicodanza por “Biodanza”, “danza de la vida”, cuyo desenvolvimiento ha alcanzado lentamente dimensiones mundiales. Por lo tanto, se puede decir que la Biodanza tuvo como antecedente directo las experiencias de Rolando Toro en educación, su énfasis está en la reestructuración afectiva de las personas y en el Principio Biocéntrico. Como consecuencia del golpe militar en Chile, Rolando Toro se auto-exilió en Argentina, Brasil e Italia, respectivamente, por un período de veinticuatro años. En estos países Biodanza se expandió, aplicándose también en educación. Este Modelo Educativo tuvo varios nombres, por ejemplo: “Escuela Universo”, “Educación Holística” y “Educación Salvaje”. Finalmente, Rolando Toro le designó el nombre de “Educación Biocéntrica”, por sugerencia de la pedagoga brasileña Ruth Cavalcante, considerando que este modelo educativo se basada en el Principio Biocéntrico, descrito desde primeras propuestas educativas.

1.1.3 Propuesta de biodanza.

Lugo y Restrepo (2007) explican cómo poder realizar una integración humana, en la cual se referían a la necesidad fundamental, en la que se requería que cada ser humano tenga una

conexión o atracción hacia la vida, esto viene a beneficiar para poder encontrarse consigo mismo, como también con cada persona que los rodea y con el universo, para lograr esto se mencionan a continuación algunas herramientas para alcanzarlos.

- El encuentro con uno mismo se enfoca más sobre cómo hacer la unión de lo psicofísico con lo espiritual, ya que son dos partes muy esenciales de cada ser humano por qué se hace la unión de cómo piensa o al plasmar sus propias ideas, también el sentir de cada persona ya que todos reaccionan de una forma muy distinta y por ultimo tenemos la forma de actuar de cada ser humano.
- Se relacionan también con lo que se asemeja y que esto consiste en reformular y de realizar una unión total con lo biológico, en la cual se realiza la visión ecológica, se sabe que cada persona interactúa a diario con el entorno del que se rodea tanto con personas y con la propia naturaleza, el cual nos proporciona cada pensamiento o sentimiento negativo que se experimenta a diario.
- La unificación con el universo se va a basar más sobre la relación que tiene el ser humano con la naturaleza y el darse cuenta de que forma parte de ello.

La transformación orgánica en biodanza se puede alcanzar a través de ejercicios que estimulan a la fase de trance y regresión integradores al impulsar técnicas de satisfacción celular y ordenación global de los desempeños biológicos y así poder reducir los factores de desorganización y el estrés.

1.1.4 La vivencia.

Lugo y Restrepo (2007) mencionan que la teoría de la biodanza es la percepción de la vivencia como una experiencia ya realizada durante el transcurso de la vida del ser humano, para poder disfrutar del presente y en el momento en el que se encuentran, ya que esto vincula la cinestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia que se realiza con la biodanza se enfoca más sobre el estar presente en el momento en el que se lleva a cabo en la cual se enfoca en el aquí y en el ahora, se muestra que muchas personas no se toman el tiempo para

poder disfrutarlo, simplemente lo dejan pasar, esto se puede lograr al llevar a cabo la herramienta ya mencionada que conecta directamente hacia el interior a través de la música y de los ejercicios o el baile que se efectúa con los demás compañeros.

Ya que la música es un lenguaje universal y su función primordial es de poder mover y acomodar los sentimientos que se encuentren desequilibrados, la música actúa como mediador entre las emociones y el movimiento que tiene con el cuerpo, “el órgano para sentir la música no es el oído sino el cuerpo, la danza es concebida como un movimiento orgánico y natural inscrito en todos los sistemas que conforman el universo”, al realizar la biodanza es necesario estar en un grupo ya que esto va a ayudar a todos los integrantes visualizarse en los demás y poder enfocarse en lo que se realiza y a la vez tener una relación entre el yo y el tú.

1.1.5 La vivencia como método.

Toro (2007) define que para comprender la definición de la biodanza es necesario conocer el concepto de vivencia, que está en la base de la metodología. El primer investigador del sentido de la vivencia fue el filósofo historicista alemán Wilhelm Dilthey, quien propuso el concepto expresado en el término alemán *Erlebnis* que significa experiencia o vivencia y lo definió como algo relevante en el complejo psíquico dado en la experiencia interna de un modo de existir la realidad para un individuo. En la teoría de la biodanza se ha defendido el concepto de vivencia como experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia otorga a la experiencia subjetiva del individuo la palpante cualidad existencial de lo vivido aquí y ahora.

Por consiguiente la metodología de la biodanza prevé la inducción de vivencias de integración porque estas implican una inmediata y profunda conexión consigo mismo. Durante la realización de un curso de biodanza, estas vivencias se refuerzan según las modalidades de aprendizaje establecidas por Skinner, ya que son asociadas a situaciones placenteras (refuerzo positivo). En el que él sostiene que un aprendizaje se estabiliza de una mejor manera a través de la incentivación positiva que el castigo negativo, en biodanza el aprendizaje se propone en tres niveles; el cognitivo, el de la vivencia y el visceral, que están neurológicamente

relacionados y pueden condicionarse recíprocamente, aun que posean además una fuerte autonomía.

1.1.6 La acción de la biodanza sobre el sistema nervioso autónomo.

Toro (2007) define que el sistema simpático actúa al estimular la circulación, lo que hace que aumente el ritmo cardiaco y a la vez la presión arterial, esto ayuda al organismo para predisponerlo, en el cual se pueden presentar eventos en los que el ser humano automáticamente se pone a la defensiva o simplemente estar alerta a todo lo que pueda pasar, en cambio el parasimpático viene a actuar como un inhibidor hacia estas funciones.

Estas acciones vienen a alterar el aparato digestivo, en el cual el parasimpático viene a operar como un estímulo y el simpático como inhibidor, los dos sistemas siempre están en función pero uno trabaja más que el otro, esto va a depender mucho de la situación o circunstancia en el que puede estar, el cual ese puede venir a estimularse durante los ejercicios de biodanza en la cual los sistemas pueden funcionar a la vez.

Esta técnica viene a reforzar los sentimientos positivos de cada ser humano, ya que al llevarla a cabo ayuda a las personas a tener un equilibrio emocional, pero a la vez debe de ir de la mano con la música ya que está se basa en ritmos alegres como también eufórico que al realizarlos estimulan el sistema simpático y a la vez producen diversos efectos entre los cuales se mencionan los siguientes.

- Aumento del ritmo cardiaco.
- Aumento de la presión arterial.
- Vasoconstricción del área que comprende el aparato digestivo, respiratorio y urogenital.
- Aflujo de la sangre hacia los músculos que deben entrar en acción y
- Broncodilatación para permitir una mejor ventilación.

La música lenta y dulce, las danzas con movimientos a rapidez, los estados de tranca y de retroceso integradora, en cambio, activa el sistema parasimpático, al producir diversos efectos, entre los cuales están.

- Una disminución del ritmo cardiaco.

- Una aumento de la secreción de las glándulas lagrimales y salivares.
- Una acumulación de reservas.
- Una predisposición al sueño y al reposo.
- Una activación del eros en general.

Al saber todo lo mencionado anteriormente se puede comprender el efecto armonizado sobre el equilibrio de la persona que se obtiene a través de los ejercicios o la práctica de la biodanza pero se obtendrán mejores resultados si se aplica correctamente.

1.1.7 La biodanza en el contexto histórico y antropológico de la danza.

Toro (2007) define que la biodanza y el estudio antropológico de las danzas primitivas permiten distinguir en la historia de la humanidad se desarrollan varias líneas de desarrollo; estas se clasifican en dos grandes grupos, el primero es la línea pagana y orgiástica, de orientación dionisiaca y la segunda que es la línea de danza artística, de orientación apolínea, a continuación una lista de las principales manifestaciones.

Línea pagana y orgiástica

- Danza del neolítico.
- Danza primitiva australiana.
- Danza del Congo y de la guinea.
- Danza del vudú.
- Danzas populares de la edad media.
- Danza brasileña del carnaval (samba).
- Danza tropicales en general.
- Danza popular derivados del jazz.

Línea de danza artística

- danza rítmica del antiguo Egipto.
- Danza hindú.
- Danza de Birmania.
- Danza aristocrática de la edad media.

- Danzas populares europeas (contradanza, minué, mazurca y vals).
- Danza clásica rusa.
- Danzas modernas.

Estas dos líneas se mantuvieron separadas en el curso de la historia. Desde el punto de vista psicológico las danzas orgiásticas se involucran con el inconsciente y las artísticas con la conciencia. En la biodanza las danzas orgiásticas se relacionan con el refuerzo de la identidad.

1.2 Pensamientos constructivos

1.2.1 Definición

Bermúdez (2012) define que los pensamientos constructivos son como una forma de ver las cosas desde otro ángulo, como también el tener pensamientos diferentes a los demás, la psicología viene a beneficiar para tener un mejor desarrollo del mismo, también se muestra la utilidad a la hora de estar frente algo en el cual debe de tomar una decisión en las diferentes áreas en que la persona interactúa como en el ámbito familiar, social, escolar y laboral. En la cual se puede mostrar el desarrollo de un carácter particularmente muy funcional el cual la persona va a desarrollar y así poder darse cuenta de su propia potencialidad como ser humano.

Enciclopedia (2013) explica que el pensamiento constructivo es un proceso que se propone analizar, entender o evaluar la manera en la que se organizan los conocimientos que pretenden interpretar y representar el mundo, en particular las opiniones o afirmaciones que en la vida cotidiana suelen aceptarse como verdaderas. El pensamiento constructivo se apoya en la formulación de lo que se llama criterios de verdad, en el cual se puede distinguir lo verdadero o lo falso y así estar seguros del valor de un enunciado. Se define, desde un punto de vista práctico, como el proceso mediante el cual se usa el conocimiento y la inteligencia para llegar de forma efectiva, a la postura más razonable y justificada sobre un tema.

Este pensamiento también es un pensamiento objetivo, basado en el compromiso de las propias ideas según su entorno como creencias individuales, en los que se presentan los prejuicios sociales constantemente. Tener un pensamiento constructivo no significa llevar la contraria a todo el mundo o no estar de acuerdo con nadie, ya que es una forma distinta y un

modo simple de pensar pero no se limita a contradecir lo que piensen los demás. Por lo tanto una persona con pensamiento constructivo es capaz, humilde, tenaz, precavida y exigente. Además de tener una postura libre y abierta, por ello un pensador constructivo que comienza a destacarse en su medio y a ser reconocido por sus aportaciones, pero todo se conforma a lo largo del tiempo con una debida experiencia.

1.2.2 Modelos teóricos

Woolfolk (2007) recalca que se pueden observar distintas teoría para describir o explicar la personalidad y en ella los pensamientos de cada uno, en las cuales se mencionan tres modelos teóricos que se enfocan más sobre el entorno social en donde la persona se relaciona pero en el otro modelo se menciona las distintas conductas que adopta el ser humano los cuales se mencionan a continuación.

- Internalización que es un modelo en la cual la conducta esta primordialmente establecida por las diferentes características del ámbito en el que el ser humano interactúa diariamente.
- En cambio el otro modelo que menciona la situación en la cual recalca que la conducta esta primordialmente determinada por las diferentes características del ambiente o en la situación en la que esta se ve enmarcada.
- El último modelo que es el interaccionista el cual está compuesta por las dos anteriores mencionadas en la que se viene a señalar que la conducta de cada ser humano viene formándose a través de la interacción con los demás y a través de parámetros situacionales y en especial el intercambio de experiencia con las demás persona.

1.2.3 Como se piensa, así se existe

Calle (2008) comenta que desde tiempos inmersos, los maestros orientales han asegurado de que los pensamientos son una buena amiga y a la vez una muy mala enemiga, o los mismos pensamientos que atan son los que liberan, pero todo ser humano sabe muy bien hasta qué punto la mente puede convertirse en el peor enemigo y el pensamiento descontrolado en el ladrón de la felicidad. Como en último lugar todo se percibe, siente y vive en el escenario de

los propios pensamientos depende de si esta es más sana o insana, más sosegada o inquieta, así también se experimentarían los acontecimientos. El pensamiento tiende a convertirse en un hábito y el hábito se traduce en actos, una persona que piensa con odio adquirirá el hábito mental del odio e inevitablemente su energía odio emergerá y se reflejara en su carácter y en su proceder así como en sus palabras. El cultivo de pensamiento destructivo y venenoso daña a uno mismo y a los demás el cultivo de pensamientos constructivos y apacibles beneficia a uno mismo y a los demás.

El pensamiento puede desencadenarse de modo nocivo, descontrolado y sumir a la persona en la zozobra, el miedo imaginario el recuerdo mortificante o la acción confusa y desatinada, pero por el contrario un pensamiento constructivo, consiente, claro, lucid, y preciso podría utilizarse eficientemente para resolver situaciones, relacionarse más fecundamente con uno mismo y con los demás y facilitar un entendimiento correcto. Por eso es necesario distinguir entre dos clases de pensamientos.

El pensamiento incontrolado y perjudicial.

Es el que los toma y somete a volverse en mecánico que a menudo está cargado de prejuicio, ambición y odio. De un pensamiento tal no puede surgir belleza mental, ni de habla ni de acción, es un pensamiento dañino y tiene tendencia a crear división, discordia y malestar

El pensamiento constructivo.

Es el que emerge libre de confusión, validez y odio, es decir que influye vitalizado por la claridad la generosidad y la compasión, en un pensamiento constructivo y todo lo que surge del deviene favorable para el que piensa y para las otras personas, es el pensamiento que procura sabiduría discriminativa, limpio discernimiento y un proceder virtuoso.

1.2.4 Modelo interaccionista

Bermúdez (2012) recalca que los planteamientos teóricos integrados como el propio nombre lo dice se trata de integrar al ser humano como un todo, también se puede entender a la persona como un organismo activo, que es muy indispensable para poder tomar una buena o mala decisión que a la larga le vendría a beneficiar o a afectar, ya que todo ser humano está

expuesto a cualquier situación a diario. “las característica principal que subyace a estos planteamientos teóricos sería que los determinantes principales de la conducta son los factores, dimensiones estructurales, o variables personales, que definen a un individuo”.

Todas estas características se pueden encontrar al manifestar la conducta de cada ser humano casi en la mayoría siempre es consistente a lo largo de las distintas situaciones en el que está expuesto y a la vez poder saber cómo estabilizarse por propia cuenta ya que las personas tienen esa capacidad de hacerlo, se pueden mencionar las características relevantes de los factores personales, conciencia de la conducta y predicción del comportamiento de cada sujeto.

1.2.5 Desarrollo cognoscitivo y procesamiento de la información

Woolfolk (2007) explica que este desarrollo se va a dar durante el nacimiento y va a depender mucho de cómo sea el aprendizaje que se dé ya sea positivo o negativo, así lo va a desarrollar durante el transcurso de su vida; el desarrollo cognoscitivo se va a enfocar más en el desarrollo de las habilidades en el niño para el procesamiento de la información como la atención, la capacidad de memoria a corto, mediano y largo plazo, y las diferentes estrategias de aprendizaje que el niño vaya a fomentar o descubrir en el proceso, se recalca que conforme los niños crecen, desarrollan de una forma muy progresiva y a través de esto puede mejorar las reglas y estrategias para resolver los propios problemas ya por su cuenta y el poder utilizar la propia lógica para las cosas que realizan, pero para que esto se pueda dar positivamente deben haber personas con pensamiento positivo que pueda ayudar a desarrollar la capacidad cognoscitiva positivamente y que la información no se vaya a distorsionar a través de los diferentes aprendizajes que se le vaya a dar durante el desarrollo vital de la vida.

1.2.6 Tipos de pensamientos

García y Casto (2006) mencionan cuatro tipos de pensamientos o habilidades cognitivas que son muy necesarios para la interacción del ser humano con aquellos quienes lo rodea y para que la persona sea capaz de tomar decisiones, estabilidad, conductas, la solidaridad, el amor propio y hacia los demás y la comprensión, los cinco tipos se resumen de la siguiente manera:

- **Pensamiento causal:** es la capacidad de determinar el origen o causa de un problema, también es la habilidad para poder colocar cada cosa en su lugar sin que esto les vaya a afectar, las persona que desarrollan más este pensamiento y al no darle un buen manejo pueden quedar sin palabras delante de un problema interpersonal.
- **Pensamiento alternativo:** es la capacidad que tiene la persona de imaginar el mayor número de soluciones a un problema determinado. Es la habilidad cognitiva que se va a desplegar ante alguna situación o asunto que haya que resolver.
- **Pensamiento consecuencial:** es la capacidad de ver las consecuencias de las propias actitudes, comportamiento y decisiones ya que el pensamiento consecuencial está en la base de la responsabilidad personal, en el sentido de responder las propias opciones y decisiones.
- **Pensamiento de perspectiva:** es la capacidad se situarse en la piel de otro o el compartir lo que las demás personas sienten y el ser parte o el formar parte del mundo de los demás que viene a ayudar al entorno social de los seres humanos.

1.2.7 Pensamiento empático

García y Castro (2006) definen que dentro de todos los procedimientos o el desarrollo de la cognición se encuentra el pensamiento empático el cual consiste en adentrarse en el papel de la otra persona, el cual desde el marco de referencia o desde otra perspectiva ponerse en el sombrero de esa persona para poder saber qué es lo que piensa y como uno pueda ayudar a otra persona o encaminarlo hacia algo positivo, el cual es un buen ejercicio de descentramiento cognitivo, por ejemplo, sobre un mismo tema se pueden repartir dos papeles a dos alumnos en los que cada uno debe de dar un punto de vista de cierto tema el cual está plasmado en ello y del cual cada uno debe de hablar sobre el mismo tema y ahí es donde se puede observar si hay algo parecido en lo que puede mencionar la otra persona, desde este punto se puede observar que tan empáticos pueden ser.

Una persona puede aumentar la capacidad de empatía al observar con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda la atención y observar todos los mensajes que la persona transmite, esforzándose para saber y leer lo que siente. La falta de empatía puede verse a menudo al observar las reacciones de los demás. Cuando una persona está principalmente centrada en sí misma, en satisfacer los deseos y en la propia comodidad, no se preocupa por lo que los demás puedan sentir y no tiene una respuesta empática ante ellos.

1.2.8 El silencio: la clave de la salud plena

Dalian (2012) explica que el silencio está más allá de todos los pensamientos positivos y negativos. Al igual que en los pensamientos negativos, los positivos también ponen en inquietud a cada persona al evitar que la conciencia esté presente por completo en el ahora. Se encarga de abandonar tanto los pensamientos positivos como los negativos para hacer conscientes de la verdadera salud y plenitud que reside en el silencio, por eso los pensamientos pueden cambiar la realidad emocional, pero no puede cambiar la presencia silenciosa de cada ser humano.

El pensamiento y la conciencia en cada ser es un ingrediente esencial para la vida ya que es el que ayuda a tomar cualquier decisión y es necesario que cada pensamiento pueda ser meditado profundamente, en ocasiones los pensamientos se dejan muy desapercibido ya que la propia energía y la atención de uno mismo se encuentra dispersa y enfocada en otra situación.

1.2.9 Del pensamiento a la conciencia

Dalian (2012) define que la evolución de la conciencia y la del universo va depender del pensamiento. Los pensamientos son una herramienta que ayuda a comunicarse verbalmente o de forma telepática la cual funciona en las materiales y espirituales. Se utilizan los pensamientos para hablar, reflexionar, interpretar cada sentimiento o experiencia el cual ayuda a crear, materializar las ideas y nociones de la realidad. Los pensamientos siempre están presentes dentro y fuera de cada persona e incluso cuando duerme.

Cada persona se hace consciente de los pensamientos a través de sus actos y la capacidad de ser testigo de cada decisión tomada, esto a la vez ayuda hacerse consciente de cada situación, sin la

observación y la conciencia, los pensamientos permanecen en el inconsciente y no se percibe su existencia. Esta capacidad ayuda a desidentificar eventualmente los pensamientos y entender que no los define. Los pensamientos utilizados por la conciencia es, el pensamiento consciente y a los que se utiliza sin ella es el pensamiento inconsciente o pensamientos-formas, los pensamientos inconscientes son mecánicos y carecen de conciencia ya que estos se crean a través de creencias y condicionamientos. Los pensamientos inconscientes son lineales y solo distinguen un lado de la realidad, es decir, funcionan en blanco o negro, pasado o futuro, bondad o maldad, correcto o incorrecto. Cuando se observan los pensamientos contradictorios desde ambos lados de la dualidad, los pensamientos se vuelven pensamiento contemplativo consideran las cosas de ambos lados simultáneamente y a través de la contemplación se puede comprender la naturaleza y lo contradictorio de los pensamientos positivos y negativos que eventualmente desidentifican a la persona.

1.2.10 Cinco características del pensamiento

Dalian (2012) explica que para ayudar a fortalecer la conciencia y apartarse de los pensamientos y emociones contradictorias es útil entender cinco importantes características del pensamiento; las cuales se enlistan a continuación.

- Primera, el movimiento del pensamiento es lineal: la vida no puede existir sin movimiento, la vida es la energía que se mueve entre dos puntos, pasado y futuro pero siempre sucede en el ahora.
- Segundo, el movimiento del pensamiento es infinito: los pensamientos surgen del vacío y se mueve hacia él puede estar por materia en estado gaseoso, líquido o sólido y viajar a cualquier parte del universo.
- Tercero, los pensamientos se mueven a través de la respiración: cada cuerpo es un contenedor que puede atraer, contener y liberar pensamientos ya que se reciben y se envían pensamientos cuando se respira.

- Cuarto, los pensamientos no pueden disecarse ni analizarse: no se pueden disecar ni analizar los pensamientos porque no tienen sustancias y continuamente se contradicen unos con otros, moviéndose entre dos polaridades de positivo a negativo y de regreso.
- Quinto, los pensamientos no pueden contarse: los pensamientos son como los granos de arena de una playa o un desierto son infinitos por eso nunca se puede deshacer por completo de ellos.

II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Por consiguiente Guatemala ha sido un país con niveles bajos de educación ya que muchos universitarios no logran terminar la carrera por varias dificultades y entre ellas se puede mencionar el bajo nivel de pensamiento constructivo que poseen y esto no les beneficia el tener un avance en la carrera, durante la historia han habido investigadores que se han interesado sobre la calidad de vida de los jóvenes universitarios y sobre los tipos de pensamientos que se maneja al estar expuesto ante muchas circunstancias en las cuales deben de tomar alguna decisión.

Por eso se observa la importancia de realizar esta investigación ya que se enfoca en poder conocer cuál es el grado de pensamientos constructivo que presentan los estudiantes y a la vez observar los beneficios de las herramientas o técnicas psicológicas que pueden influir en los mismos, como por ejemplo la biodanza, ya sea en alguna situación en especial, o durante todas las actividades que realizan a diario como también en cualquier ámbito en el que interactúan ya sea en la familia, con amigos, en el trabajo o en estudios, ya que esto puede venir a afectar a los que no sepan manejarlo adecuadamente, cada ser humano está predispuesto en cualquier momento por tener pensamientos negativos.

En este caso el no erradicar el problema mencionado anteriormente se pueden ver afectadas muchas áreas, en especial en el ámbito académico, ya que se vería un bajo rendimiento académico porque al manifestarse muchos pensamientos negativos puede bloquear las áreas positivas que pueda presentar cada estudiante ya sea durante alguna tarea asignada o una evaluación realizada.

Por consiguiente las personas se pueden dar cuenta que en cualquier situación o lugar se puede tener todo tipo de pensamientos que forman la propia personalidad de los seres humanos, en la cual se puede tener pensamientos positivos y negativos, para poder tener un buen manejo de los pensamientos negativos que se poseen, en el que se encuentra la técnica de biodanza que viene a mejorar muchos aspectos cognitivos y así poder saber que escoger o realizar en el momento adecuado.

Por consiguiente se cuestiona ¿La biodanza influye en los pensamientos constructivos de los estudiantes de la Universidad Panamericana de Santa Catarina Ixtahuacán?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la biodanza en los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios.

2.1.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de pensamientos constructivos de los sujetos objeto de estudio por medio de la prueba de pensamientos constructivos la cual se aplicara antes y después de la intervención de los jóvenes universitarios.
- Aplicar la técnica de biodanza para mejorar los pensamientos constructivos.
- Facilitar talleres de biodanza con los jóvenes universitarios de Santa Catarina Ixtahuacán

2.2 Hipótesis

H1: La biodanza influye en los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios.

Ho: La biodanza no influye en los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios.

2.3 Variables de estudio.

Biodanza.

Pensamientos constructivos.

2.4 Definición de variables

2.4.1 Definición conceptual de variables

Biodanza.

Toro (2007) define que es una forma en la cual se puede dar la reorganización orgánica del ser humano, reeducación afectiva y el volver a mejorar algunos aspectos de la conducta que le

afecte en el diario vivir, la biodanza es una metodología que se enfoca en tener una vivencia integradora a través de la música, el canto, el movimiento y ente algunas situaciones de encuentro en grupo.

Pensamiento constructivo

Bermúdez (2012) explica que los pensamientos constructivos son como una forma de ver las cosas desde otro ángulo, como también tener un pensamiento muy diferente a los demás, la psicología viene a beneficiar a que se tenga un mejor desarrollo del mismo, a la vez muestra la utilidad a la hora de estar frente de algo en el cual debe de tomar una decisión en las diferentes áreas en que la persona interactúa como el ámbito familiar, social, escolar y laboral. En la cual se puede mostrar el desarrollo de un carácter particularmente muy funcional el cual la persona va a desarrollar y a la vez ayuda al ser humano para motivarse más para poder darse cuenta de cómo la persona actúa.

2.4.2 Definición operacional

Las variables de estudio se operacionalizaron a través del instrumento que es un Inventario de pensamiento constructivo CTI, en el cual el profesor Seymour Epstein, de la universidad de Massachusetts, ha trabajado desde 1980 en la elaboración de instrumentos, este test se adaptó en el departamento de TEA Ediciones, S.A., en el 2001. Este test puede ser aplicado de forma individual o colectiva. Con el cual se evaluó al comienzo a los estudiantes, después se llevó a cabo cuatro sesiones de biodanza una por semana y por último se les volvió a pasar el test, para evaluar si el tratamiento fue eficaz en ellos.

2.5 Alcances y Límites

En esta investigación se evaluó a 15 estudiantes universitarios de la Universidad Panamericana de Santa Catarina Ixtahucán, Sololá de edades comprendidas de 17 a 28 años, de ambos sexos, este estudio permitió identificar los pensamientos constructivos.

Los límites que se encontraron durante la investigación fue el horario ya que era muy cargado para ellos ya que al finalizar las clases recibían durante la jornada tenían que quedarse en el taller que se les impartía y muchos estudiantes se mostraban cansados sin ganas de realizar

nada, también otro límite fue de algunos participantes que eran de áreas rurales ya que no querían utilizar la vestimenta adecuada para realizar la actividad.

Al finalizar las cuatro sesiones hubo comentarios en los que mencionaban que la técnica les ayudó mucho no solo en el cambio de los pensamientos sino también en descargar todo el cansancio y estrés de toda la semana que poseían.

2.6 Aporte

Este estudio coopera a Guatemala y Quetzaltenango para tener un profundo conocimiento sobre el tema de la biodanza y el pensamiento constructivo, ya que se muestra poco conocimiento del tema de igual manera viene a fortalecer próximas investigaciones y así poder tener un respaldo y un mejor conocimiento del mismo.

Contribuye a la sociedad para que puedan tener un mejor conocimiento sobre el tema ya que muchas personas desconocen o no le ponen mucha importancia a los propios pensamientos que cada persona posee y esto puede venir a afectar los ámbitos en el que se interactúa a diario.

Beneficiará a los estudiantes del segundo semestre de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de pedagogía, con orientación en dirección y administración de centros educativos de la universidad Panamericana. Para que puedan aumentar de una mejor forma los pensamientos constructivos que viene a ayudar su rendimiento académico.

A la universidad Rafael Landívar, a la facultad de humanidades como también el beneficio para otras facultades ya que se da a conocer la validez de una herramienta alternativa para el manejo de los propios pensamientos y de esta manera poder solucionar o controlarlos en algún momento que se vea necesario en el centro universitario.

Colaborar en futuras investigaciones para tener un antecedente y un punto de partida para seguir en busca de más conocimientos sobre las terapias alternativas ya que esto viene a mejorar la calidad de vida de cada persona.

III MÉTODO

3.1 Sujetos

Este proceso de investigación se llevará a cabo con 15 estudiantes del segundo semestre de la carrera de profesorado de segunda enseñanza de pedagogía, con orientación en dirección y administración de centros educativos, de la Universidad Panamericana, de Santa Catarina Ixtahuacán, Sololá, de ambos géneros que oscilan entre las edades de 17 a 28 años. Sin importar religión, estado civil o etnia, con los cuales se llevó a cabo los talleres de biodanza.

3.2 Instrumentos

Para la investigación se utilizó el inventario estandarizado de pensamientos constructivos CTI, creado, por Seymour Epstein, este inventario evalúa el pensamiento constructivo y otros aspectos de la inteligencia emocional (IE), como es la motivación, la inteligencia práctica, la fuerza del yo, el control apropiado de las emociones, la habilidad social y la creatividad.

Este test se puede aplicar de manera individual o colectiva, con una duración de entre un cuarto de hora y media hora, tanto a adolescentes como a adultos.

Posee 108 preguntas, cada una de ellas posee 5 puntos que señalan el grado de exactitud con el que se identifica el investigado con cada frase o pregunta del test. Las opciones son: 1. En total desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Neutral 4. De acuerdo 5. Totalmente de acuerdo

La escala que se utiliza para calificar es la siguiente.

Escala de clasificación para el CTI	
Puntuaciones: (percentiles)	Considérese:
Menores a 35	Muy bajas
De 35 a 44	Moderadamente bajas
De 45 a 55	Normales
De 56 a 65	Moderadamente altas
De 65 en adelante	Muy altas

Puntuaciones muy bajas: es importante que las personas que presenten estas puntuaciones desarrollen a profundidad las competencias emocionales, mediante ayuda de profesionales autoeducándose con libros dedicados al tema.

Puntuaciones normales: las personas que presentan esta puntuación se sitúa en una zona normal de desarrollo de las competencias emocionales, muchas personas suelen caer en esta categoría.

Puntuaciones moderadas altas y muy altas: las personas que presentan estas puntuaciones poseen un buen desarrollo de las competencias emocionales.

Los talleres de biodanza se trabajaron con un cronograma de actividades en donde se planificó cuatro intervenciones, una sesión por cada semana.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas: De acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: De tres que fueron enviados para la revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: Realización del perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: Mediante revistas, boletines, tesis y la utilización del internet.
- Construcción del marco teórico.
- Realización de planteamiento de problema.
- Elaboración del método con plena claridad de los instrumentos, sujetos y procedimiento a utilizar.
- Realización de trabajo de campo para obtener resultados cuantitativos.
- Elaboración de la presentación y análisis de resultados.
- Elaboración de la discusión.
- Elaboración de conclusiones.
- Elaboración de recomendaciones.
- Realización de referencias bibliográficas.

- Realización de los anexos.
- Elaboración de referencias bibliográficas de acuerdo a lineamientos de normas APA
- Elaboración del índice.
- Realización del resumen.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Hernández, Fernández y Baptista (2010) comentan que el tipo de investigación cuantitativa tiene como principio la recolección de datos que se presentan durante el proceso estadístico para así tener la validez de comprobar las hipótesis ya establecidas anteriormente se basa en la medición numérica y en el análisis estadístico con el fin de establecer patrones de comportamiento y probar teorías que la misma investigación recolecta.

Hernández, Fernández y Baptista (2010) definen el diseño pre experimental como una manera de manipular una de las variables de estudio con el motivo de que se observen los efectos y la relación que pueda existir con una o más variables independientes que surge, en donde también se observa la validez y confiabilidad de los resultados durante todo el proceso de investigación

Lima (2014) presenta las siguientes fórmulas

1) Análisis de datos pares; t - student

El análisis de datos pares, que consiste en realizar una comparación para cada uno de los sujetos objeto de investigación, entre la situación antes y después de la terapia, de esta manera se puede medir la diferencia promedio, para lograr evidenciar la efectividad.

Se establece:

$$\text{Media aritmética de las diferencias: } \bar{d} = \frac{\sum d_i}{N}$$

Desviación típica o estándar para la diferencia entre la evaluación inicial antes de su

aplicación y la evaluación final después de su aplicación.
$$Sd = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{N - 1}}$$

Valor estadístico de prueba: $t = \frac{\bar{d} - \Delta_0}{\frac{Sd}{\sqrt{N}}}$

Grados de Libertad: $N - 1$

Efectividad: $t \geq T$ o $-t \leq -T$

2) Porcentajes

$$\% = \frac{f \times 100}{N}$$

3) Significación y fiabilidad de medias

Significación de la media aritmética en muestras normales

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N - 1}}$$

Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$$

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc \geq 2.58$ Es significativa

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Calcular el error muestral máximo

$$E = Z_{99\%} (2.58) \times \sigma_{\bar{x}}$$

Calcular el intervalo confidencial:

$$IC = \bar{x} + E$$

$$IC = \bar{x} - E$$

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados en números obtenidos durante la aplicación de la biodanza, por medio del Inventario de Pensamiento Constructivo los cuales fueron administrados a 15 estudiantes de la Universidad Panamericana del municipio de Santa Catarina Ixtahuacán del departamento de Sololá. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó: análisis de datos pares., la significación y fiabilidad de medias normales y porcentajes. A razón de lo anterior se presenta lo siguiente.

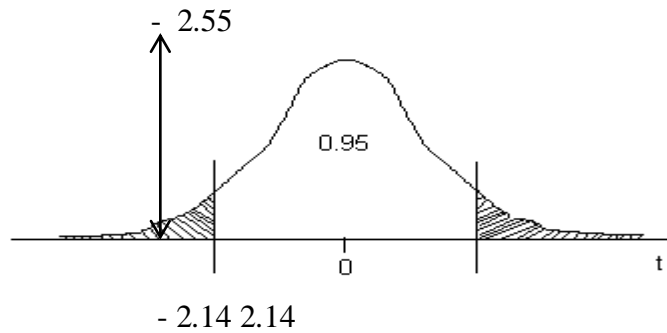
Cuadro No. 1 Comparación del pensamiento constructivo

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas del Pensamiento constructivo	Pre test (antes de biodanza)	Post test (después de la biodanza)
Media	42.60	66.80
Número de casos	15	15
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	14	
Estadístico t	-2.55	
Valor crítico de t (dos colas)	-2.14 y 2.14	

Fuente: Trabajo de campo

Al comparar la media aritmética del pre test 42.60 con la media aritmética del post test 66.8 se observa una diferencia significativa de 24.2 en el aumento del pensamiento constructivo en los estudiantes universitarios, el cual se cumple el primer objetivo específico donde la herramienta de biodanza mejora los pensamientos constructivos. Según el proceso de análisis de datos pares, se puede distinguir que el valor estadístico $t = -2.55$ es menor que el valor crítico t (dos colas) = -2.14 por lo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna $H_{1,q}$

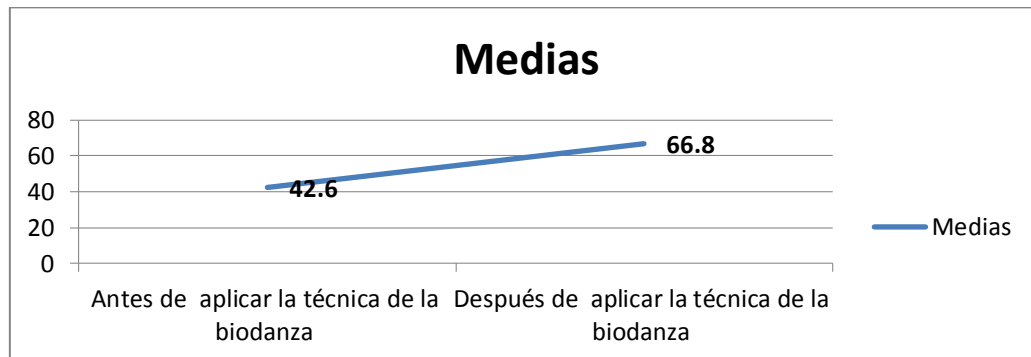
Gráfica No. 1 Campana de Gauss del Pretest y Postest



Fuente: Trabajo de campo

El estadístico $t = -2.55$ se encuentra dentro de la región de aceptación de la hipótesis de investigación H_1 esta hipótesis indica que la biodanza influye en los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios y como también cumple el objetivo general en donde se determina la influencia de la biodanza en los pensamientos constructivos de los jóvenes universitarios.

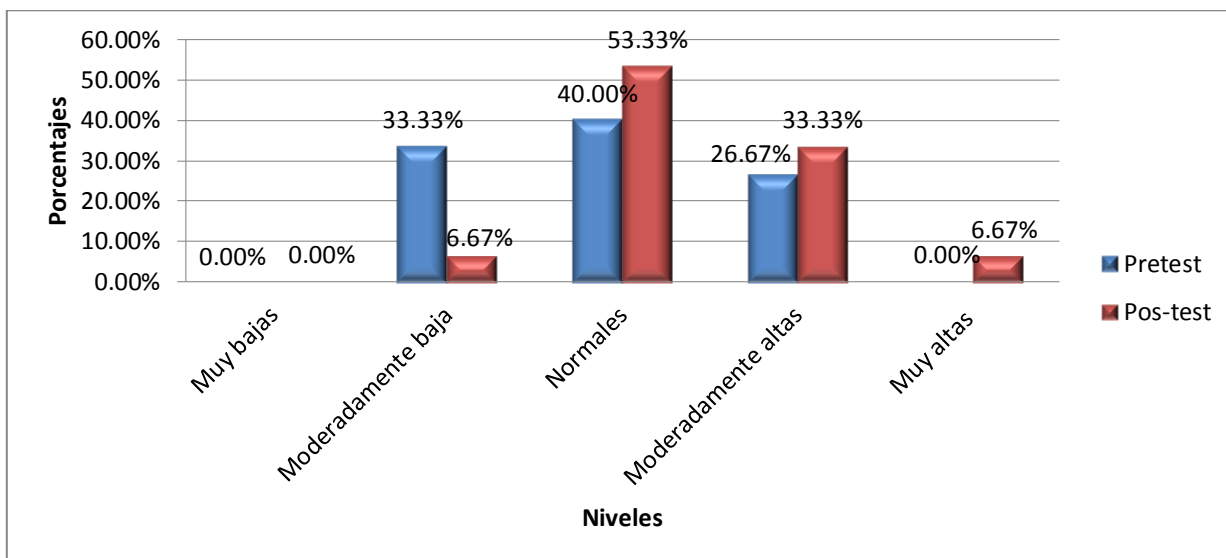
Gráfica No. 2 Comparación de medias aritméticas de pensamiento constructivo



Fuente: Trabajo de campo

Se observa en la gráfica anterior el aumento significativo en la media aritmética del pensamiento constructivo después de haber aplicado la biodanza, de esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue comprobar la influencia de la biodanza en los pensamientos constructivos

Gráfica No. 3 Evaluación de los niveles de pensamiento constructivo



Fuente: Trabajo de campo

En los datos que establece la gráfica No 2., se puede observar que los niveles de pensamiento constructivo aumentan por medio de la aplicación de la biodanza. De esta forma se alcanza el primer objetivo específico de la investigación que fue valorar los niveles de pensamientos constructivos.

Cuadro No. 2 significación y fiabilidad de medias

Pensamiento Constructivo	No	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	$R_c \geq 2.58$	Significación
						+	-			
Antes	15	42.60	28.23	7.29	18.81	61.41	23.79	<input type="checkbox"/>	5.84	<input type="checkbox"/>
Después	15	66.80	21.80	6.63	17.11	83.91	49.69	<input type="checkbox"/>	10.08	<input type="checkbox"/>

Fuente: trabajo de campo

De acuerdo a los datos presentados en el cuadro No. 2 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas del pensamiento constructivo son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que los

estudiantes universitarios antes presentaban un nivel moderadamente bajo y después un nivel alto. De esta forma se alcanzan los objetivos específicos segundo y tercero de la investigación que fueron: aplicar la técnica de biodanza para mejorar los pensamientos constructivos y establecer si la biodanza es una buena herramienta psicoterapéutica para mejorar los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios.

V. DISCUSIÓN

Durante la historia se ha tenido la necesidad de investigar sobre los tipos de pensamientos que maneja el joven o adulto universitario ya que constantemente está expuesto ante muchas circunstancias en las cuales deben de tomar alguna decisión, como se da en el ambiente académico, social y cultural, ya que se observa un nivel bajo de pensamientos constructivos, el cual se enmarcan más los pensamientos que no son constructivos. Por consiguiente el Sistema Educativo Nacional de Guatemala menciona que se muestran niveles bajos de educación ya que muchos universitarios no logran terminar su carrera por varias dificultades y entre ellas se puede mencionar el bajo nivel de pensamiento constructivo que se maneja.

Al aplicar el test CTI se pudieron obtener los resultados en los que la mayoría de los jóvenes tiene un nivel bajo de pensamientos constructivos, el cual muestra que algunas personas desarrolla un nivel bajo de pensamientos constructivos y se ha mostrado así a lo largo de la historia humana, como menciona Bermúdez (2012) que los pensamientos constructivos son como una forma de ver las cosas desde otro ángulo, como también tener pensamientos diferentes a los demás, la psicología viene a beneficiar para tener un mejor desarrollo del mismo, también se muestra la utilidad a la hora de estar frente algo en el cual debe de tomar una decisión en las diferentes áreas en que la persona interactúa como en el ámbito familiar, social, escolar y laboral. Los pensamientos de cada individuo pueden ayudarlo a prosperar pero también tiende a ser todo lo contrario en el que la persona se puede ver afectada y puede afectar los ambientes en el que interactúa en especial el ámbito académico.

Becerra, Gutiérrez y Ortiz (2014) en el artículo Pensamiento constructivo, adaptación y ansiedad en universitarios, el cual aparece en la revista electrónica Iztacla en el mes de junio, se definen como componentes del pensamiento constructivo la emotividad y la eficacia, en tanto cuando se habla de lo que no es constructivo incluyen pensamientos rígidos, esotéricos y de optimismo ingenuo. La eficacia considera un patrón de pensamientos automáticos y positivos que facilitan la acción enérgica, se piensa en modos efectivos de solucionar problemas y a la vez encontrar soluciones realistas, mantiene una actitud optimista, se aceptan

los desafíos y se arriesga para poder lograr alguna meta estipulada como es el terminar alguna carrera universitaria para aportar a la sociedad y así tener un mejor futuro.

Al momento de aplicar la biodanza como una herramienta para mejorar los pensamientos en los jóvenes se tomó en cuenta a Lugo y Restrepo (2007) ellos mencionan que la teoría de la biodanza es la percepción de la vivencia como una experiencia ya realizada durante el transcurso de la vida del ser humano, para poder disfrutar del presente y en el momento en el que se encuentran, ya que esto vincula la cinestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia que se realiza con la biodanza se enfoca más sobre el estar presente en el momento en el que se lleva a cabo en la cual se enfoca en el aquí y en el ahora.

A través de la biodanza aplicada a los estudiantes universitarios muestra que se obtuvieron buenos resultados que se muestran tanto emocionales, físicos y mentales, Flórez y Gallego (2011) en el artículo titulado el Bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de biodanza, yoga y reiki en relación con el efecto kirliangdv. Futuro. El cual aparece en la revista electrónica Vanguardia Psicológica en el mes de abril, comentan que desde una visión holística y multicausal, es importante tener en cuenta la relación de interdependencia que tienen éstas necesidades para el logro de una salud y bienestar integral, como es postulado por la Organización Mundial de la Salud, “la salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino también el estado de completo bienestar físico, mental y social”, por lo mismo se les invita a los estudiantes o público en general para poder llevar a la practica la biodanza ya que esto tiene muchos beneficios tanto físicos y psicológicos.

Después de aplicar el pre-test en el siguiente estudio se obtuvo como resultado de la media al evaluar el pensamiento constructivo 42.60. Posterior a esto se les aplicó el tratamiento de biodanza la cual consistió en cuatro talleres, un taller por semana, en que los estudiantes mostraron interés sobre la herramienta aplicada con ellos, cada sesión se estructuró de diferente manera, seguidamente se les aplicó el pos-test para observar la influencia de la biodanza en los pensamientos constructivos el resultado de la media que se obtuvo fue de 66.80 lo que proporciona una diferencia de 24.20, el estadístico t igual a -2.55 que es mayor al valor crítico t (dos colas) -2.14 esto comprueba la efectividad de la biodanza.

En relación con los antecedentes se muestra que esta herramienta es efectiva para mejorar los pensamientos constructivos en estudiantes universitarios como también brinda a la persona tranquilidad, relajación y el cambio de rutina que es necesario para los estudiantes que estudian y trabajan, por consiguiente Toro (2007) define que es una forma en la cual se puede dar la reorganización orgánica del ser humano, reeducación afectiva y mejorar algunos aspectos de la conducta que le afecten en el diario vivir; la biodanza es una metodología que se enfoca en cómo tener una vivencia integradora a través de la música, el canto, el movimiento y entre algunas situaciones de encuentros grupales. Acá se reafirma que la biodanza es una herramienta que ayuda a manejar y equilibrar los propios pensamientos que surgen durante la vida.

En el proceso de investigación realizado una de las metas de la biodanza es poder mejorar o modificar los propios pensamientos de los individuos ya que esto repercute mucho en la toma de decisiones ante alguna situación que puedan presentar a diario ya que al no tomar alguna buena decisión esto puede venir a afectar a la persona emocionalmente el mismo puede llegar a frustrarse consigo mismo y acá viene a ayudar la técnica de biodanza para tener un buen manejo y equilibrio de los pensamientos.

Al finalizar el proceso se indica que el estudio fue significativo y fiable como también se lograron los objetivos trazados al inicio del proceso en donde se muestra que la biodanza influye en los pensamientos constructivos de los jóvenes universitarios por consiguiente los estudiantes manifestaron un cambio en sus pensamientos.

Al culminar la investigación se muestra que la biodanza es funcional en mejorar los pensamientos constructivos de los estudiantes universitarios el cual se puede dar a conocer en el proceso estadístico ya que se muestra una diferencia en la media ya que el pre test es 42.60 y el post test de 66.80 y lo que menciona cada autor citado en la investigación.

VI. CONCLUSIONES

- Se concluye que la biodanza es una técnica que brinda un buen manejo de los pensamientos constructivos de cada ser humano y de esta manera poder tomar mejores decisiones ante cualquier situación.
- El test CTI evalúa el nivel de los pensamientos constructivos, de esta forma se puede facilitar y partir de ahí con cualquier investigación que se desee realizar.
- Este estudio señala que a pesar de las dificultades que tiene la implementación de esta técnica corporal a nivel de la educación, tiene como objetivo fundamental la modificación de los estilos de vida de una comunidad determinada, a través de prácticas corporales que benefician de una u otra forma el encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno.
- Esta investigación muestra que el desarrollo de los pensamientos constructivos mejora a través de la biodanza ya que tiene como objetivo básico la modificación de los pensamientos, de la salud mental, bienestar y equilibrio.

VII. RECOMENDACIONES

- Coordinar actividades interinstitucionales para la práctica de biodanza en los diferentes centros educativos generando individuos de pensamientos constructivos.
- Aplicar el test CTI constantemente en grupos de la población para cuantificar qué porcentaje poseen pensamiento constructivo óptimo y de los que no, darles su tratamiento respectivo para mejorar su calidad de vida.
- Crear un ambiente en los centros educativos para facilitar herramientas psicoterapéuticas como es la biodanza y que los jóvenes estudiantes puedan conocer el tipo de pensamiento constructivo que manejan y así poder mejorar y controlar los propios pensamientos negativos que puedan surgir.
- Planificar talleres mínimos dos veces al mes en los centros universitarios y en los diferentes centros Educativos de este municipio en materia de biodanza.

VIII. REFERENCIAS

- Araneda, R.T. (2007) Biodanza. Santiago de Chile. Editorial: Índigo/cuarto propio.
- Aldana, M (2009) Impacto del Programa de Excelencia Emocional de Maya Phillips M.D. en el Desarrollo del Pensamiento Constructivo de un grupo de personas adultas Guatemala (tesis de licenciatura). Recuperado en <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/42/Aldana-Saenz-Maria/Aldana-Saenz-Maria.pdf>
- Barron, J. (2010) El efecto de un programa de biodanza. México .Revista Iztacala recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/22587-37871-1-PB.pdf>
- Becerra, M y Ortiz, M (2014) Pensamiento constructivo. México .Revista Iztacala. Recuperada de [file:///C:/Users/usuario/Downloads/47177-127356-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/47177-127356-1-PB%20(1).pdf)
- Becerra, M., Gutiérrez, O. y Ortiz, M (2014) Afrontamiento y su relación con los pensamiento constructivo y no constructivo. México .Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003.pdf>
- Bermúdez, J (2012) Psicología de la personalidad. Madrid, España: Edición Uned.
- Calle, R. (2008) Saber vivir en armonía. Madrid España: Edición Turpial, S.A.
- Chavarría, J (2015) Controle sus pensamientos. Nicaragua. Revista Hoy el periódico que yo quiero, recuperado de <http://www.hoy.com.ni/2015/10/29/control-sus-pensamientos/>
- Dalian, E.M. (2012) En busca de lo milagroso. México: edición B México, S.A de C.V.
- Enciclopedia, L. (2013) Pensamiento constructivo. Madrid, España: Editorial Mediawiki.
- Enciclopedia, N. (2017) La biodanza. Madrid, España: Editorial Mednaturis.
- Flórez, J y Gallego, H (2011) Bienestar integral. Bogotá, Colombia: Revista Vanguardia Psicológica recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetElBienestarIntegralEnUnaMuestraDeEstudiosUniver-4815131.pdf>
- García, C y Castro, R (2006) educar la mirada arquitectura de una mente solidaria. Madrid, España: Narcea.
- Garrido, M (2016) Crecimiento personal. Madrid, España: Ético global recuperado de <http://www.periodicodecrecimiento personal.com/oficialmente-la-ciencia-admite-que-nuestros-pensamientos-crean-nuestra-I2:I11>

- Guerra, A (2012) La nueva apuesta de la biodanza clínica. Santiago, Chile: Somos Mente recuperado de www.revistasomos.cl/2012/04/la-nueva-apuesta-de-la-biodanza-clinica/
- Hernández, S (2014). Metodología de la investigación. México: Cuarta edición. McGraw-Hill. Interamericana.
- Lima G. (2014) Cuaderno de trabajo de estadística para tesis. Guatemala. Editorial Copymax
- López. M (2012) eficacia de un programa de biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del ministerio de salud pública y asistencia social de la ciudad de Guatemala (tesis de licenciatura). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Lopez-Maria.pdf>
- Lugo, D y Restrepo, N (2007) educación corporal y salud. Medellín, Colombia: funámbulos.
- Rivas, A (2016) Hay emociones que sanan. Puerto la Cruz, Venezuela: Revista el tiempo, recuperado de <http://eltiempo.com.ve/tiempo-libre/salud/hay-emociones-que-sanan/170311>
- Sanclair, L (2013) La biodanza busca lograr "un estado superior de humanidad". Santiago, Chile: Diario el popular, recuperado de <https://www.revistasomos.cl/2012/04/la-nueva-apuesta-de-la-biodanza-clinica/>
- Toro, R (2012) ¿que son las vivencias en biodanza? Santiago, Chile: Revista Biodanza Hoy, recuperado de <http://www.biodanzahoy.cl/index.php/biodanza/la-vivencia/>
- Toro, R. (2007). Biodanza. Santiago de Chile: Editorial indigo/cuarto propio.
- Woolfolk, A. (2007). Psicología Educativa. México: Editorial Pearson Educación.

ANEXOS

Anexo I

Propuesta

Taller de biodanza para mejorar los pensamientos constructivos.

Introducción

En el país se menciona el bajo rendimiento académico en los jóvenes universitarios, muchos se detendrán a pensar cuales son los motivos, por lo que a continuación se mencionan algunos factores, como: la familia, hermanos, hijos, el medio social y ambiente en el que interactúa y también en el trabajo, esto viene a afectar los pensamientos positivos y cambiarlos a negativos, esto no ayuda al estudiante el concentrarse en lo que realiza en especial cuando le corresponde estudiar y no llega a concentrarse en lo que se propone realizar.

Por lo cual se propone la biodanza como una herramienta psicoterapéutica para poder mantener el equilibrio de los pensamientos constructivos de cada estudiante universitario ya que esta técnica ayuda a centrarse en el aquí y ahora de cada persona a través de la música, el control de la respiración y el movimiento del cuerpo que va en una misma línea, esto viene a mejorar los pensamientos ante cualquier circunstancia que la vida muestra a diario y que viene a afectar muchas áreas no solo en estudios sino también en la familia, amigos y trabajos.

Es por eso que se propone un programa de biodanza para influir positivamente en los pensamientos constructivos.

Justificación

El taller de biodanza va dirigido a jóvenes y adultos universitarios ya que son los más susceptibles a manifestar un nivel de pensamiento constructivo bajo y a través de este taller pueden tener un equilibrio y un buen manejo de los pensamientos ante cualquier situación que se pueda mostrar.

Objetivo general

- Establecer si la biodanza puede influir en los pensamientos constructivos de los jóvenes universitarios.

Objetivos específicos

- Aplicar la biodanza en los jóvenes y adultos universitarios.
- Evaluar los niveles de pensamientos constructivos.
- Dar a conocer la herramienta de biodanza a través de talleres.

Descripción de la propuesta

Se llevaran a cabo 4 talleres terapéuticos de biodanza en los que se realizaran movimientos corporales acorde con la música que se vaya a utilizar y así a través del mismo poder mejorar los propios pensamientos, en la cual es muy importante que los jóvenes y adultos universitarios puedan participen en dicho taller, los temas metodologías que se utilizaran se da a conocer en el siguiente cronograma.

Recursos humanos

- Profesional en salud mental
- Jóvenes
- Adultos

Material

- Salón
- Computadora
- Cañonera
- Audio para la música.

Metodología

La metodología que se llevara a cabo para ejecutar la propuesta serán en primer lugar algunas charlas sobre los pensamientos constructivos para que tengan noción del tema a tratar y dar a

conocer algunos lineamientos sobre cómo se trabajara el taller de biodanza con los jóvenes y adultos universitarios.

Cronograma

Día	Actividad	Descripción	Encargado
Día 1 9:00 am a 11:00 am	Presentación, breve resumen de lo que es la biodanza.	Se da a conocer los surgimientos de la biodanza en años anteriores y cuáles son los beneficios que se obtienen al practicarla.	Profesional capacitado para la salud mental.
Día 2 9:00 am a 11:00 am	Bienvenida, dar a conocer como se realiza la técnica de la respiración.	En esta sesión es importante dar a conocer sobre el buen manejo que se le debe de dar a la respiración ya que es importante al realizar la biodanza.	Profesional capacitado para la salud mental.
Día 3 9:00 am a 11:00 am	Saludo, dar una demostración de cómo se realizaran los ejercicios.	En la parte central de la clase se realizan ejercicios específicos que se van trabajando en los cuales se puede abordar la vitalidad (Danzas Rítmicas), las tensiones (segmentario de cuello, de hombros, de pecho y Brazos), conectarse con la propia energía lúdica a través del juego (Juego de Palmas)	Profesional capacitado para la salud mental.
Día 4 9:00 am a 11:00 am	Bienvenida, dinámica y comentario sobre el taller.	Por último se celebrando el tiempo compartido, los vínculos creados, las miradas cruzadas, las	Profesional capacitado para la salud mental.

		<p>manos entrelazadas... Profundos secretos guarda una ronda final en Biodanza. La catarsis del grupo llega a su fin. En la que comparten experiencias en la vida para seguir un camino de positivos cambios, tendientes a crecer como seres humanos en el amor a uno mismo.</p>	
--	--	---	--

Evaluación

Durante el proceso del taller de biodanza se pudieron mostrar grandes cambios en los estudiantes universitarios los cuales mostraban un bajo nivel de pensamientos constructivos ya que el mismo fue evaluado a través del test CTI así mismo poder facilitar el proceso de investigación, en las primeras sesiones los estudiantes no se mostraron cooperativos ya que después de una jornada de clases se sentían cansados pero al conocer el proceso de la biodanza se mostraban motivados y al igual que los propios comentarios ya que les ayudó a relajarse a través del cambio de actividad como son los movimientos que se realizaron, la música y la danza. Esto les proporciono un beneficio en el manejo de los pensamientos y así tener un buen rendimiento académico.

Anexo II

A continuación se dan a conocer los siguientes cuadros en los que se muestran que la biodanza si puede mejorar los pensamientos constructivos de los jóvenes universitarios.

No. 1 Cuadro de puntuaciones directas, percentiles y niveles de pensamiento constructivo antes y después

No.	Pretest			Postest		
	PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel
1	56	73	moderadamente alta	53	62	normal
2	37	10	moderadamente baja	68	96	muy alto
3	39	14	moderadamente baja	49	46	Normal
4	45	31	Normales	62	88	muy alto
5	55	69	Normales	55	69	Normal
6	59	82	moderadamente alta	48	42	Normal
7	40	16	moderadamente baja	43	24	moderadamente bajo
8	45	31	Normales	55	69	Normal
9	36	8	moderadamente baja	58	79	moderadamente alta
10	45	31	Normales	60	84	moderadamente alta
11	44	27	moderadamente baja	47	38	Normal
12	50	50	Normales	52	58	Normal
13	57	76	moderadamente alta	59	82	moderadamente alta
14	45	31	Normales	68	96	muy alta
15	63	90	moderadamente alta	55	69	Normal

Fuente: Trabajo de campo

No. 2

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>Antes</i>	<i>Después</i>
Media	42.6	66.8
Varianza	796.97	475.31
Observaciones	15	15
Coeficiente de correlación de Pearson	-0.060255242	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	14	
Estadístico t	-2.5542578	
P(T<=t) una cola	0.011463629	
Valor crítico de t (una cola)	1.761310136	
P(T<=t) dos colas	0.022927257	
Valor crítico de t (dos colas)	2.144786688	

Fuente: Trabajo de campo

No. 3 Datos estadísticos

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Antes</i>	<i>Después</i>	<i>Diferencia</i>	<i>Observación</i>
Media	42.6	66.8	24.2	aumento
Varianza	796.97	475.31	321.66	disminución
Observaciones	15	15		
Coeficiente de correlación de Pearson	-0.060255242			
Diferencia hipotética de las medias	0			
Grados de libertad	14			
Estadístico t	-2.5542578			
P(T<=t) una cola	0.011463629			
Valor crítico de t (una cola)	1.761310136			
P(T<=t) dos colas	0.022927257			
Valor crítico de t (dos colas)	2.144786688			

Fuente: Trabajo de campo

No. 4 Cuadro de niveles de pensamiento contractivo

Niveles	F	Pretest	F	Postest
Muy bajas	0	0.00%	0	0.00%
Modernamente bajas	5	33.33%	1	6.67%
Normales	6	40.00%	8	53.33%
Moderadamente altas	4	26.67%	5	33.33%
Muy altas	0	0.00%	1	6.67%
Total	15	100.00%	15	100.00%

Fuente: Trabajo de campo

Anexo III

Cronograma de actividades de biodanza

Día	Actividad	Descripción	Encargado
Día 1 3:00 pm a 4:00pm	Presentación, dinámica, dar a conocer los pensamientos constructivos	Se dará comienzo con una dinámica para que se conozcan entre ellos, seguidamente se dará a conocer cómo será el sistema de trabajo al igual el objetivo del taller y por último se dará a conocer lo que es el pensamiento constructivo.	Profesional capacitado para la salud mental.
Día 2 3:00 pm a 4:00pm	Bienvenida y dinámica, dar una demostración de cómo se realiza la biodanza para que luego lo lleven a cabo.	Se le da continuidad a la actividad en la que se comienza con el control de la respiración para relajarse y tener una buena concentración, en base a esto se les va a decir y hablar sobre los diferentes pensamientos negativos que han tenido durante la semana y de qué forma lo han resuelto.	Profesional capacitado para la salud mental.

<p>Día 3 3:00 pm a 4:00pm</p>	<p>Breve saludo y una dinámica, dar una demostración de cómo se realizaran los ejercicios.</p>	<p>Se continúa con la segunda parte del taller, en la que se comienza nuevamente con la respiración, seguidamente se incorpora movimientos que vayan acorde con la música y culminar con una danza.</p>	<p>Profesional capacitado para la salud mental.</p>
<p>Día 4 3:00 pm a 4:00pm</p>	<p>Bienvenida una breve dinámica en la cual puedan dar a conocer como se han sentido durante el proceso.</p>	<p>Se da comienzo con la última parte del taller en el cual se comienza nuevamente con el control de la respiración, seguidamente algunos movimientos corporales se incluye la música desde el comienzo y por ultimo realizar una meditación guiada en la cual se les muestra de que forma escoger cada pensamiento y como lidiar con ellos.</p>	<p>Profesional capacitado para la salud mental.</p>

Materiales

- Salón
- Computadora
- Cañonera
- Audio para la música

Anexo IV

Ficha técnica de la prueba de Pensamiento Constructivo CTI

- Nombre: CTI, inventario de pensamiento constructivo.
- Autor: Seymour Epstein, 1987.
- Adaptación española: Departamento 1+D de TEA Ediciones, S.A., 2001.
- Aplicación: individual y colectiva.
- Duración: variable, entre 15 y 30 minutos, incluidas las instrucciones de aplicación.
- Ámbito de aplicación: adolescentes y adultos, con nivel cultural medio equivalente a 6.º curso de primaria.
- Finalidad: apreciación del pensamiento constructivo y de varias facetas de la inteligencia emocional.
- Baremación: puntuaciones típicas T en muestras de población general de adolescentes y adultos.