

La danza como medio para fortalecer la autoestima en adolescentes ambateños.

Dance as a means to strengthen self-esteem in adolescents from Ambato.

Andrade-Cuevas, María Cecilia¹; Villegas-Castillo, Juan Carlos²; Gómez-Cordones, Yajaira Jacqueline³; Salazar-Cedeño, Jessica Jazmina⁴.

¹ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0005-6928-7147>; ceciliaandrade@nuevomundoambato.edu.ec

² Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0004-6754-8158>; villegas@nuevomundoambato.edu.ec

³ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0000-0001-8212-1495>; ygomez@nuevomundoambato.edu.ec

⁴ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0006-4731-4594>; jsalazar@nuevomundoambato.edu.ec

Cita: Andrade-Cuevas, M. C., Villegas-Castillo, J. C., Gómez-Cordones, Y. J., & Salazar-Cedeño, J. J. (2026). La danza como medio para fortalecer la autoestima en adolescentes ambateños. *Innova Science Journal*, 4(3), 63-74. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n3/329>

Recibido: 28/12/2025

Aceptado: 14/05/2026

Publicado: 31/07/2026



Copyright: © 2026 por los autores. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional. (CC BY-NC).

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

¹ Autor Correspondencia



<https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n3/329>

Resumen: La adolescencia es la etapa más importante para la construcción de la autoestima gracias a los cambios físicos, emocionales y sociales que están relacionados directamente a la autopercepción de los jóvenes. Por esta razón el objetivo de esta investigación fue evaluar la influencia de la danza sobre los adolescentes de la ciudad de Ambato. El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental y alcance descriptivo. La población estuvo formada por 60 adolescentes que asisten a diferentes academias de la ciudad, con diferentes estilos, diferentes personas, pero de una forma regular. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta organizada en una escala de tipo Likert con 3 opciones de respuesta. De la misma manera la confiabilidad fue evaluada mediante el alfa de Cronbach y el omega de McDonald, obteniendo unos valores de 0.825 y 0.879 respectivamente. Los resultados comprobaron que la danza se puede vivir como medio para fortalecer la autoestima especialmente en dimensiones como seguridad personal, confianza en sí mismo y autopercepción. Concluyendo que la danza influye positivamente en el fortalecimiento de la autoestima sin embargo varían por factores externos como la comparación corporal y presión estética.

Palabras clave: Danza; autoestima; adolescencia; bienestar emocional; academias de baile.

Abstract: Adolescence is a critical stage in the development of self-esteem due to the physical, emotional, and social changes which directly influence young people's self-perception. For this reason, the goal of this study was to evaluate the influence of dance on the adolescence in the city of Ambato. This study was conducted using a quantitative approach, utilizing a non-experimental design with a descriptive scope. The sample consisted of 60 adolescents who regularly attend various academies in the city, with different styles and people. The data was collected using a Likert-type questionnaire with a scale of three options. Similarly, the reliability of the data was evaluated using Cronbach's alpha and McDonald's omega, resulting in the values of 0.825 and 0.879, respectively. The results confirmed that dance can be used as means to strengthen self-esteem, especially in areas such as personal security, self-confidence, and self-perception. It was concluded that dance has a positive influence on the strengthening of self-esteem, though results may vary due to external factors such as body comparisons and aesthetic pressures.

Keywords: Dance; self-esteem; adolescence; emotional wellbeing; dance academies

1. Introducción

La autoestima es el factor más importante para el bienestar emocional durante la adolescencia gracias a que se experimentan varios cambios emocionales, físicos y sociales, que son los que trabajan en la autopercepción, construcción de identidad y como los jóvenes actúan con los demás (World Health Organization [WHO], 2025). En los últimos años, el bienestar emocional de los adolescentes genera mayor importancia en los ámbitos educativo y social, gracias a su impacto en el desarrollo personal.

A nivel mundial, la salud mental en los jóvenes representa una gran propiedad en la salud pública, ya que se calcula que aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes de presenta alguna enfermedad de trastorno mental, dichas enfermedades que son alrededor del 15 % de la carga mundial de enfermedad en este grupo (WHO, 2025). Además, la OMS señala que la ansiedad y la depresión empiezan a generarse en la etapa de la adolescencia. Las directrices *Helping Adolescents Thrive* resaltan la importancia de promover acciones preventivas y promotoras de la salud mental desde el inicio de la preadolescencia (WHO, 2020). A su vez, UNICEF advierte que aún existe carencia de datos de la salud mental en adolescentes lo que dificulta respuestas claras (UNICEF, 2025).

Durante este periodo, los adolescentes frecuentan ser más sensibles a la opinión de los demás y a la forma en que perciben su propio cuerpo, lo que convierte a esta etapa en un momento clave para su desarrollo socioemocional. Gaona-Sánchez, Jiménez-Gutiérrez y Vaca-Gallegos (2025) señalan que la adolescencia está contextualizada por factores psicosociales como la búsqueda de identidad, además que esta etapa está influida por factores psicosociales que afectan su salud mental. Casos que se relacionan con la imagen corporal, que en la actualidad se considera un tema de salud mental global por su vínculo con la presión social por la apariencia (Rodgers et al., 2023).

En un ámbito científico, autores señalan que la actividad física tiene gran influencia positiva sobre la autopercepción en los adolescentes. Gualdi-Russo et al. (2022) concluyen que la actividad física además de contribuir a la salud nos garantiza una contribución de la imagen corporal y el incremento de la autoestima, lo que nos hace entender de una manera más clara porque disciplinas corporales como la danza, al sí ser un deporte, puede tener estos resultados.

Estudios publicados en *Innova Science Journal* sostienen que las experiencias activas, lúdicas y sensoriales favorecen el desarrollo y las habilidades en etapas formativas. En este aspecto, Ruano-Gordon, Aza-Freire y Martínez-Armendariz (2026) comprueban que las actividades lúdicas y la mediación pedagógica ayudan al desarrollo cognitivo, al estimular procesos como la atención, la motivación y el razonamiento. Investigaciones previas confirman que la práctica física se relaciona de manera positiva con la apariencia física y criterios de autovaloración en esta etapa vital (Gualdi-Russo et al., 2022).

Investigaciones señalan que la participación en actividades artísticas podría contribuir positivamente al bienestar emocional del adolescente. Específicamente, la danza se estudia como una práctica que ayuda a la expresión emocional, autopercepción, autopercepción y confianza en sí mismos, ya que integra movimiento, expresión, disciplina, sensibilidad artística e interacción social. Precious N. Sango y Angela Pickard (2024), en su revisión sistemática *Building a Sense of Belonging in Dance with*

Adolescents, concluyen que la danza genera sentido de pertenencia, pero en especial bienestar mental y físico.

La danza ha comenzado a ser reconocida como una actividad que va allá de lo artístico o recreativo, ya que, al relacionarse al bienestar emocional de los bailarines, demuestra la importancia y relevancia de este deporte de acuerdo con Sango y Pickard (2024), la danza en jóvenes crea sentido de pertenencia y genera resultados positivos en el bienestar mental y físico, siempre y cuando se desarrolle en espacios donde predomine el respeto y aceptación de cada bailarín. Al Schameri et al. (2026) reportan que los momentos de baile pueden reducir emociones negativas y mejorar la autoestima en adolescentes.

Dentro de estas actividades deportivas, la danza ha generado importancia y ha despertado un interés significativo como experiencia artística. No se limita únicamente al aprendizaje de una coreografía o el simple hecho de realizar movimientos, sino que conlleva procesos de memorización, coordinación mente–cuerpo, disciplina, expresión emocional y embarca tener la capacidad de bailar al ritmo de la música con los tiempos correctos para no irse de ritmo. Requiere de control corporal y desenvolvimiento en frente de un público. En esa misma línea, Zafeiroudi et al. (2025) destacan que las intervenciones de movimiento y danza favorecen la regulación emocional, la autoconciencia corporal y el vínculo social.

En la misma línea, Liu et al. (2025) corroboran que la danza latina fortalece la imagen corporal, reducir la ansiedad física social y fortalecer la autoestima en adolescentes.

En la ciudad de Ambato, se evidencia un crecimiento progresivo de academias de baile y espacios de formación dancística dirigidos principalmente a adolescentes como iniciativas culturales. Cada vez más jóvenes se integran a estas academias como una forma de expresión artística, recreación o desarrollo personal. La danza se convierte en una actividad frecuente dentro de la vida cotidiana de muchos adolescentes ambateños, ocupando un espacio importante en su tiempo libre y en su proceso de formación.

Sin embargo, a pesar de que la danza es considerada una disciplina que puede aportar beneficios emocionales, en algunos espacios de formación dancística de Ambato se observan situaciones que generan preocupación respecto a su impacto en la autoestima de los adolescentes. En ciertas academias de baile, la práctica de la danza se desarrolla en entornos donde predominan la comparación corporal, las exigencias físicas y la presión estética.

En contraste, Maruschi et al. (2026) advierten que los entornos de danza también pueden implicar demandas estéticas, estrés y sobrecarga emocional, factores que influyen en el bienestar psicológico de los bailarines. Estas dinámicas pueden provocar inseguridad, insatisfacción con la imagen corporal y una percepción negativa de sí mismos, especialmente en adolescentes que se encuentran en pleno proceso de construcción de su identidad personal.

Aunque existen estudios que analizan la relación entre la danza y el bienestar emocional, todavía se conoce poco sobre cómo estas dinámicas se manifiestan específicamente en contextos locales como el de Ambato. La mayoría de las investigaciones se realizan en otros entornos, lo que evidencia una brecha de

conocimiento sobre la realidad que viven los adolescentes ambateños dentro de las academias de baile.

Esta falta de información dificulta la comprensión del verdadero impacto que tiene la práctica de la danza en su autoestima y limita la posibilidad de generar reflexiones contextualizadas. Maruschi et al. (2026) dicen que los entornos de danza también pueden abarcar exigencias estéticas y emocionales que influyen en su bienestar. Rodgers et al. (2023) dicen que la imagen corporal es una preocupación mundial de salud mental, debido a su relación con la autoestima, la ansiedad y la presión social

Investigar esta problemática resulta necesario, ya que permite comprender mejor las experiencias emocionales de los adolescentes que practican danza en Ambato y aportar información relevante para academias, docentes y familias. Los resultados de este estudio contribuyen a promover espacios de formación dancística más conscientes del bienestar emocional de los jóvenes, priorizando el respeto, la aceptación personal y el fortalecimiento de la autoestima.

El objetivo general del presente artículo es evaluar cómo la práctica de la danza influye en el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes ambateños que participan en academias de baile. Para alcanzar este propósito, se adopta un enfoque cuantitativo, que permite analizar de manera objetiva la percepción de los adolescentes sobre su experiencia dentro de la práctica de la danza.

2. Materiales y Métodos

La investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, ya que tuvo como finalidad analizar y medir la influencia de la práctica de la danza en la autoestima de adolescentes ambateños. Este enfoque permitió recopilar datos numéricos objetivos que facilitaron la interpretación de los resultados y el establecimiento de conclusiones basadas en la realidad observada. La variable independiente correspondió a la práctica de la danza y la variable dependiente a la autoestima en adolescentes.

El diseño de la investigación fue no experimental y de alcance descriptivo, debido a que no hubo manipulación de variables de estudio, sino que se analizaron las percepciones de los adolescentes en su entorno natural. El estudio buscó describir cómo los participantes percibieron la relación entre la práctica de la danza y su autoestima.

La población estuvo conformada por 60 adolescentes que practicaban danza en academias de la ciudad de Ambato. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo intencional, considerando únicamente a adolescentes que practicaran danza de manera regular.

Para la técnica de recolección de datos se eligió la encuesta, y como instrumento se utilizó un cuestionario organizado con preguntas cerradas organizadas en una escala tipo Likert, dividida en 3 opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y totalmente de acuerdo. El cuestionario permitió medir aspectos relacionados con la seguridad personal, la percepción corporal, la comparación con otros bailarines y la aceptación personal dentro del contexto de la danza. La escala estuvo dividida en tres categorías para facilitar el enfoque de cada tema y comprender su influencia.

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el alfa de Cronbach y el omega de McDonald, coeficientes que se utilizan para evaluar y estimar la constancia de las escalas (Cronbach, 1951; McDonald, 1999; Revelle & Zinbarg, 2009). En este aspecto se consideran adecuados valores superiores a .70 (Hair et al., 2019).

Los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes. Los resultados se presentaron a través de gráficos estadísticos, lo que permitió visualizar de manera clara la influencia de la danza en la autoestima de los adolescentes.

3. Resultados

Con el objetivo de estudiar la influencia de la danza en la autoestima de los adolescentes ambateños, se prosearon los siguientes datos mediante la encuesta realizada por 60 participantes. En esta sección se presentan en primer lugar los estadísticos descriptivos de los ítems de la encuesta, después las puntuaciones más altas y bajas, continuamos con la distribución de frecuencia de los ítems con mayor representación y para finalizar la fiabilidad de dicho cuestionario.

3.1. Estadísticos descriptivos de los ítems

En la tabla 1 se consideró la media, mediana, moda, desviación estándar y varianza que ayudaron a la presentación de los estadísticos descriptivos de los 29 ítems de la encuesta. Datos que ayudaron a identificar la tendencia general de cada respuesta.

Tabla 1.

Significado de los estadísticos descriptivos.

Media	Promedio de las respuestas
Mediana	Valor central de las respuestas
Moda	Respuesta más frecuente
DE	Variación de las respuestas
Varianza	Dispersión de los datos

Nota: Elaborado por los autores

Tabla 2.

Explica brevemente las medidas estadísticas presentes en las tablas

	Media	Mediana	Moda	DE	Varianza
P1	2.65	3.00	3.00	0.577	0.3331
P2	2.90	3.00	3.00	0.354	0.1254
P3	2.85	3.00	3.00	0.404	0.1636
P4	2.78	3.00	3.00	0.454	0.2065
P5	2.82	3.00	3.00	0.469	0.2201
P6	2.85	3.00	3.00	0.481	0.2314
P7	2.63	3.00	3.00	0.551	0.3040
P8	2.55	3.00	3.00	0.594	0.3534
P9	1.82	2.00	2.00	0.725	0.5251
P10	1.97	2.00	1.00	0.823	0.6768

P11	2.05	2.00	2.00	0.746	0.5568
P12	2.10	2.00	2.00	0.752	0.5661
P13	2.25	2.00	3.00	0.773	0.5975
P14	1.65	1.55	1.00	0.732	0.5364
P15	1.82	2.00	1.00	0.770	0.5929
P16	1.87	1.50	2.00	0.747	0.5582
P17	1.88	2.00	1.00	0.804	0.6472
P18	2.77	3.00	3.00	0.593	0.3514
P19	2.75	3.00	3.00	0.508	0.2585
P20	2.72	3.00	3.00	0.524	0.2743
P21	1.55	1.00	1.00	0.675	0.4551
P22	2.70	3.00	3.00	0.591	0.3492
P23	2.37	3.00	3.00	0.843	0.7107
P24	2.95	3.00	3.00	0.220	0.0483
P25	2.97	3.00	3.00	0.181	0.0328
P26	2.90	3.00	3.00	0.303	0.0915
P27	2.27	2.00	2.00	0.686	0.4701
P28	2.48	3.00	3.00	0.701	0.4912
P29	2.90	3.00	3.00	0.354	0.1254

Nota: Elaborado por los autores a partir de los datos obtenidos en jamovi.

Los resultados de la mayoría de los ítems, como se puede ver son relativamente altas lo que nos demuestra una tendencia favorable en las respuestas de los bailarines. De la misma manera en el apartado de la mediana y la moda se ubicaron en el valor 3, lo que nos presentó que la respuesta que más predominó fue la más positiva de la escala. En la dispersión se vio que los ítems P24 y P25 presentaron una menor variabilidad, pero en las preguntas P23, P10 y P17 son respuestas más heterogéneas. Permite saber que, aunque la mayoría de las respuestas fueron positivas, hay ciertas excepciones.

3.2. La danza me ha ayudado a confiar más en mis capacidades

Tabla 3.

Distribución de respuestas del ítem “La danza me ha ayudado a confiar más en mis capacidades”

P1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Totalmente en desacuerdo	1	1.7 %	1.7 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	6.7 %	8.3 %
Totalmente de acuerdo	55	91.7 %	100.0 %

Nota: Elaborado por los autores a partir de los datos obtenidos en jamovi.

Se demuestra una tendencia completamente favorable en esta pregunta. La mayoría de los adolescentes correspondiente al 91.7 %, respondió “Totalmente de acuerdo”, mientras que el 6.7 % respondió en una posición neutral y solo el 1.7 % estuvo en desacuerdo. Datos que evidencian claramente como factor para el fortalecimiento de la autoestima.

3.3. Me siento respetado/a por mis compañeros

Tabla 4.

Distribución de respuestas del ítem “Me siento respetado/a por mis compañeros”

P1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Totalmente en desacuerdo	33	55.0 %	55.0 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21	35.0 %	90.0 %
Totalmente de acuerdo	6	10.0 %	100.0 %

Nota: Elaborado por los autores a partir de los datos obtenidos en jamovi.

Se observa en este ítem se obtuvo el nivel más bajo de respuesta positiva. El 55.0 % de los adolescentes respondió “Totalmente en desacuerdo”, el 35.0 % respondieron neutralmente y apenas el 10.0 % señaló estar “Totalmente de acuerdo”. Este apartado presentó la media más baja del cuestionario, con de 1.55. Estos hallazgos permitieron identificar que la percepción de respeto dentro de las academias evaluado fue tan favorable como en otros aspectos del estudio.

3.4. Compararme con otros afecta mi autoestima

Tabla 5.

Distribución de respuestas del ítem “Compararme con otros afecta mi autoestima”

P14	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Totalmente en desacuerdo	30	50.0 %	50.0 %
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21	35.0 %	85.0 %
Totalmente de acuerdo	9	15.0 %	100.0 %

Nota: Elaborado por los autores a partir de los datos obtenidos en jamovi.

Los resultados mostraron una tendencia menos favorable en relación con las otras preguntas que se relacionan a la autoestima. El 50.0 % de los participantes respondió “Totalmente en desacuerdo”, el 35.0 % tuvo una posición neutral y solo el 15.0 % manifestó estar “Totalmente de acuerdo”. La media obtenida fue de 1.65, una de las más bajas del cuestionario. Lo que nos permite evidenciar que la comparación corporal es un tema sensible y no todos los bailarines a adolescentes lo perciben de igual manera.

En comparación de los 3 ítems relacionados, muestran una clara respuesta positiva demostrando que la danza sí es un medio el cual ayuda a los bailarines a construir su autopercepción, seguridad, pero en especial favorece a la autoestima de cada adolescente, sin embargo, las respuestas menos favorables se relacionan a comparación entre compañeros.

4. Discusión

Este hallazgo también guarda relación con lo señalado por Urra-López, Coronado-Reyno y Reyno-Freundt (2026), quienes sostienen que la danza folclórica escolar promueve bienestar emocional, autoestima, autoconfianza e identidad en población juvenil. Los resultados obtenidos en la investigación permiten comprobar que la práctica de la danza influye de manera significativa en el fortalecimiento de la autoestima en los

adolescentes ambateños, sin embargo, no se presenta de una manera absoluta ni homogénea en todas las áreas evaluadas.

Este hallazgo resulta coherente en estudios previamente realizados. Sango y Pickard (2024) afirman que la danza favorece la conciencia emocional y permite a los jóvenes expresar sentimientos sin necesidad de recurrir al lenguaje verbal, comprueban que el aprendizaje coreográfico, la mejora técnica y la exposición escénica ayudan a procesos de superación personal. Lo que coincide directamente con las evidencias del instrumento. Resultados que se alinean al objetivo general del estudio, que se basa en evaluar como la danza influye en la autoestima y vida de cada adolescente de la ciudad.

Además, investigaciones previas concuerdan los resultados de ciertos ítems relacionados con la autoimagen. Liu, Wei, Soh, Lu y Li (2025) encontraron que la danza latina en estudiantes mujeres redujo la ansiedad física social, lo cual es importante de recalcar ya que está de la mano a la preocupación por la apariencia física y como cada persona vive la danza de diferentes perspectivas. De manera similar, Yu et al. (2025) sostienen que la danza puede influir en el bienestar general de quienes la practican, por sus efectos psicológicos y sociales.

Desde una parte más técnica, los resultados son respaldados por el tipo de investigación implementado. Con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, y un diseño no experimental, es lo que permitió analizar las distintas percepciones de cada bailarín, sin manipulación de variables. Por lo que se utilizó una encuesta de escala tipo Likert, respondida por 60 adolescentes que practican este deporte en Ambato. Siendo esta un tipo de escala que ayuda a medir percepciones, pensamientos y valoraciones o actitudes personales, ya que ayuda a entender diferentes niveles, relacionados al objeto de estudio.

A partir de ello, se afirma que la danza a diferencia de otras actividades físicas involucra el cuerpo y la mente como uno solo, al igual que la disciplina y la interacción con otros bailarines. Lo que hace de la danza una experiencia completa que además de solo moverse con la música, embarca memorizar pasos, cuadrar a los tiempos de la canción, dominación de movimientos lo que ayuda también en su desenvolvimiento social y al presentarse al frente de un público, factor que influye directamente en su autoconfianza.

Además, Schwender et al. (2018) señalan que la danza puede fortalecer dimensiones del autoconcepto y la autoestima, lo cual coincide con la percepción favorable mostrada por los adolescentes participantes en el presente estudio. Asimismo, Genç et al. (2025) encontraron que una intervención de danza produjo efectos positivos sobre la satisfacción con la vida en estudiantes de bachillerato, lo que refuerza la interpretación de que la danza también puede aportar al bienestar emocional juvenil

Sin embargo, a pesar de que la mayoría de las respuestas tienen un efecto positivo, los resultados demuestran que este fortalecimiento no ocurre de manera absoluta, y que es valorado gracias al espacio en el que se desarrolla esta disciplina. A pesar de la gran acogida de las respuestas positivas se identifican de igual manera áreas vulnerables como la imagen corporal, comparación con otros bailarines y la presión estática que cada adolescente experimenta en este ámbito. Estos resultados demuestran que la danza no solamente se puede analizar de una manera idealizada, y que vivir este

deporte no solo implica pararte en un escenario y moverte, detrás de eso cada bailarín tiene una historia y una lucha para llegar hasta ahí.

Esta información tiene relación con el estado del arte, donde se menciona que este deporte favorece al bienestar emocional y la expresión de los sentimientos de los bailarines, pero a su vez esto puede estar precedido de comparación corporal, mal ambiente en las academias y presión por cumplir un ideal en esta disciplina. Estos resultados además de afirmar la previa investigación, nos aporta una visión mucho más amplia sobre la realidad de cada ambateño que practica el baile. Lo que nos da mucho valor al trabajo, ya que nos demuestra las varias circunstancias que vive cada adolescente, que no es universal, cada bailarín vive esta disciplina a su manera y no para todos es fácil conseguir avances en el mismo.

Un aspecto con gran relevancia en esta discusión es la confiabilidad del instrumento utilizado para la obtención de los datos. El cuestionario alcanzó un alfa de Cronbach de 0.825 y un omega de McDonald de 0.879. El Alfa de Cronbach es un coeficiente estadístico utilizado para medir la fiabilidad o consistencia interna de una escala, cuestionario o test, al igual que el Omega de McDonald's significa lo mismo, pero siendo una alternativa superior al Alfa de Cronbach. Estas cifras fortalecen de una manera considerable a la interpretación de los resultados. Ya que, desde un inicio, el objetivo además de analizar si la danza ayuda o no a la autoestima de los adolescentes ambateños, fue generar información confiable y sobre todo real.

Estos coeficientes permiten afirmar que la escala aplicada fue realizada de una manera correcta y consistencia interna lo que significa que los ítems del cuestionario realizado tienen relación entre sí y miden de una manera correcta el objetivo estudiado. Los valores alcanzados por ambos coeficientes indican que los resultados pueden ser analizados de una manera totalmente segura ya que se tiene un respaldo técnico que le da más confiabilidad y validez a la estructura del cuestionario y a dichos resultados.

Gracias a esto no solo fue posible identificar resultados positivos, si no también posturas negativas e intermedias, directamente relacionados a la apariencia física, comparación entre bailarines y la autopercepción. Estas respuestas generan una discusión ya que muestran que en casos la experiencia de un adolescente en la danza puede ser compleja y no puede resumirse en una sola respuesta general.

La autoestima de los adolescentes no solo se basaba en un ambiente técnico, sino que es directamente influido por el entorno en el que se desarrollan. Resultados de la investigación redactan que el ambiente de cada academia en Ambato es distinto, y de eso depende si la danza se vive de una manera tóxica o no. Cuando un profesor corrige con respeto, corrige sin humillar y valora tu esfuerzo día a día, no solo está contribuyendo crecimiento artístico de cada adolescente si no su seguridad emocional. Al igual que cuando la relación entre compañeros de baile cuando es respetuoso se crea un espacio para aprender y crecer entre ellos, mientras que, si no, se abre paso a la comparación corporal entre ellos y creación de ideales perfectos.

En este punto se puede decir que en esta investigación aporta una comprensión mucho más amplia sobre el papel de la danza en los bailarines ambateños. Los hallazgos nos permiten reconocer al baile como una disciplina además de ser un deporte que favorece a la salud, sí influye positivamente en el fortalecimiento de la autoestima de los

adolescentes de Ambato, fortaleciendo dimensiones fundamentales como la seguridad personal, autoconfianza, autoconfianza y el orgullo por los logros alcanzados. Claramente se encontraron factores de tensión relacionados a la imagen corporal, comparación social y la presión estética, sin embargo, esto no anula el efecto general obtenido, si no que evidencian que ese mismo impacto es influenciado por el entorno en el que se desarrolla.

La danza no solo contribuye a una actividad física o artística, si no a un espacio de crecimiento personal, expresión de sentimientos sin la necesidad de hablar y autoconfianza, que cuando dicha disciplina se desarrolla en espacios sanos con un ambiente de apoyo, respeto y aceptación, los resultados efectivos son mucho más altos, y se asegura el bienestar de cada bailarín que entra a una academia, pero, sobre todo, se vuelve un medio para fortalecer la autoestima durante la adolescencia.

5. Conclusiones

La investigación confirma que la danza sí interviene de una manera positiva en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes ambateños participantes. Los resultados mostraron como predominaron las respuestas favorables en dimensiones como, crecimiento personal, bienestar mental, seguridad personal lo que evidencia que la danza es vivida por ellos como un espacio en el que crecen emocional y personalmente.

En el análisis de dimensiones específicas de la autoestima, se logró identificar que la danza favorece a los siguientes puntos en específico: autoconfianza, reconocimientos de logros propios y seguridad personal. Lo que nos enseña que la danza no solo es vivida como una actividad artística si no como una práctica completa e integral que requiere disciplina, memorización y dominio corporal.

De igual manera también se concluyó que los resultados serán positivos siempre y cuando se lo realice en un entorno sano. Donde lo más importante no sea la estética de cada bailarín si no su bienestar integral, ya que si esto no ocurre se presentan casos de comparación corporal y autopercepción física. Por eso el impacto de la danza va a variar según el entorno en que se esté realizando.

Finalmente se concluyó que el instrumento aplicado tiene buen nivel de confiabilidad ya que presento una consistencia interna satisfactoria reflejada en un alfa de Cronbach de 0.825 y un omega de McDonald de 0.879. Resultados que además de brindar seguridad, permiten sostener los hallazgos de dicha investigación que contienen una base sólida para comprender de una manera más concreta el papel de la danza en los adolescentes de Ambato.

Referencias Bibliográficas

- Al Schameri, S., Plattner, B., Rainer, L., Gampe, H., Salcher, B., Klettner, M.-C., & Kothgassner, O. D. (2026). Effects of a dance-based intervention on affective states and self-esteem in adolescents receiving psychiatric care: Differences between youth with and without problematic internet use—A pilot study. *Behavioral Sciences*, 16(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs16020170>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

- Gaona-Sánchez, L. D., Jiménez-Gutiérrez, M. J., & Vaca-Gallegos, A. M. (2025). Factores psicosociales en adolescentes de educación secundaria: Un análisis mediante la herramienta POSIT. *Innova Science Journal*, 3(3), 542–554. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n3/100>
- Genç, N., Taştan, Z., Demirli, A., Yılmaz, G., Güvendi, B., Baikoğlu, S. B., Güllü, S., & Akkaya, C. C. (2025). The effect of applied dance therapy on life satisfaction and fear of happiness among Turkish board high school students. *Healthcare*, 13(4), 392. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040392>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage.
- Liu, X., Wei, X., Soh, K. G., Lu, Y., & Li, R. (2025). The effect of Latin dance on social physique anxiety in middle school girls: A pilot study. *Frontiers in Public Health*, 13, 1564558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1564558>
- Maruschi, M. C., Zanini, G. de S., Santorsula de Paula Oliveira, P. L., Telles de Lima, D., Correa, E. A., Verardi, C. E. L., Ferreira, C. C., Hernández-Beltrán, V., Gamonales, J. M., Espada, M. C., Marinho, D. A., Neiva, H. P., & Monteiro, D. (2026). Psychosocial and body image variations in professional dancers: A prospective longitudinal observational study. *Sports*, 14(3), 99. <https://doi.org/10.3390/sports14030099>
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Revelle, W., & Zinbarg, R. E. (2009). Coefficients alpha, beta, omega, and the GLB: Comments on Sijsma. *Psychometrika*, 74(1), 145–154. <https://doi.org/10.1007/s11336-008-9102-z>
- Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Tylka, T. L., Harriger, J. A., & Lupiáñez-Villanueva, F. (2023). Body image as a global mental health concern. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(2), 76–81. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000854>
- Ruano-Gordon, S. E., Aza-Freire, E. S., & Martínez-Armendariz, G. F. (2026). La perspectiva docente sobre la enseñanza de nociones básicas y su influencia en el desarrollo del pensamiento lógico numérico en la primera infancia. *Innova Science Journal*, 4(1), 62–70. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n1/210>
- Sango, P. N., & Pickard, A. (2024). Building a sense of belonging in dance with adolescents: A systematic review. *Adolescents*, 4(3), 335–354. <https://doi.org/10.3390/adolescents4030024>
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>

- UNICEF. (2025). *Adolescent mental health statistics*. UNICEF Data. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>
- Urra-López, K., Coronado-Reyno, C., & Reyno-Freundt, A. (2026). Between steps and emotions: Folk dance as a promoter of youth well-being. *Children*, 13(2), 211. <https://doi.org/10.3390/children13020211>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336864>
- World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yu, H., Teo, E. W., Tan, C. C., Chang, J., & Liu, S. (2025). Exploring the factors associated with professional and non-professional dancer well-being: A comprehensive systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1644253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1644253>
- Zafeiroudi, A., Tsartsapakis, I., Trigonis, I., Kouli, O., Goulimaris, D., & Kouthouris, C. (2025). Embodied mindfulness through movement: A scoping review of dance-based interventions for mental well-being in recreational populations. *Healthcare*, 13(17), 2230. <https://doi.org/10.3390/healthcare13172230>

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.