



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:**

---

**HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE  
PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología

**Autor(a)**

Bryan Andres Tituaña Romero

**Tutor(a)**

Psi. Cl. Anabel Stephanny Ortiz Dávila,  
MSc.

QUITO – ECUADOR

2026

## **AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN.**

Yo, Bryan Andres Tituaña Romero, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO, como requisito para optar al grado de Licenciado en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica para que, con fines netamente académicos, divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 21 días del mes de enero de 2026, firmo conforme:

Autor: Bryan Andres Tituaña Romero

Firma:

Número de Cédula: 172093095-5

Dirección: Pichincha, Quito, Parroquia de “Nayon”

Correo Electrónico: [btituana3@indoamerica.edu.ec](mailto:btituana3@indoamerica.edu.ec)

Teléfono: 0981350777

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Bryan Andres Tituaña Romero para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 21 de enero del 2026

Psí. Cl. Anabel Stephanny Ortiz Dávila, MSc.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 21 de enero 2026



---

Bryan Andres Tituaña Romero  
172093095-5

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión, sobre el Tema: HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 21 de enero 2026

.....

Lic. Jonathan Francisco Jiron Jiménez, MSc.  
LECTOR

.....

Psi. Martha Gabriela Albuja Urvina,  
MSc.  
LECTORA

## **DEDICATORIA**

Para el baile y la psicología por brindarme tanta satisfacciones personales y profesionales, ha llegado el momento de retribuirles algo de lo que me han hecho sentir, aprender y ser.

Gracias a mi padre Cleber Iván Tituaña Quijia, por nunca faltarme por siempre ser mi apoyo, papi por ser mi ejemplo de perseverancia y lucha, por demuéstrateme que podemos cumplir metas y dar todo de nosotros mismos y no darnos por vencidos.

A mis tíos Gemelos Marco Chicomin y Ángel Chicomin quien nunca dejaron de creer en mí en el mundo del baile, pero más que todo a Tío Ángel quien estuvo conmigo en todas las presentaciones y competencias como mi alcahuete y mi apoyo en todo momento y quien fue el que me impulso a seguir en este hermoso mundo del baile lo que es la “SALSA”.

A toda mi familia, han sido mi sostén en todas las etapas las cuales he pasado en mi vida, Nidia Tituaña, Marco Chicomin, Marco Tituaña, Denis Lamiña, y mi abuelito Luis Tituaña que se encuentra en el cielo por motivarme y escucharme incondicionalmente.

También a mi familia de escenario y ensayo, a mis amigos alumnos y más que todo a mi profesor Luis Medina, que me inspiran y me dio toda esa esencia para bailar y competir en este mundo tan hermoso que es el baile lo que es la “SALSA”.

Y gracias muy infinitamente a mis años universitarios, a todas aquellas personas que fueron parte de este largo y muy bello camino, sobre mis profesores quien han depositado en mi todo su maravilloso conocimiento, hoy realmente me hacen sentir muy orgulloso al poder decir que soy Psicólogo.

## **AGRADECIMIENTO**

Mis sinceros agradecimientos van a mi tutora de tesis, la Psi. Cl. Anabel Stephanny Ortiz Dávila, MSc. Por su colaboración y orientación durante el proceso de esta investigación. También agradezco a los profesores de la carrera de Psicología, quienes han sido una parte importante de mi proceso de formación integral. Agradezco especialmente a los participantes del estudio, por su tiempo y disposición, que fueron esenciales para el logro de los objetivos de esta investigación.

## INDICE

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA.....	x
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS.....	x
CARRERA DE PSICOLOGIA.....	x
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO METODOLÓGICO.....	7
ENFOQUE DE INVESTIGACION.....	7
CARACTERÍSTICA DE LA MUESTRA.....	¡Error! Marcador no definido.
RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.
DISCUSIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
RECOMENDACIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
LIMITACIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
AGRADECIMIENTOS.....	24
DEDICATORIA.....	25
ANEXOS.....	25

# UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

### CARRERA DE PSICOLOGÍA

#### **TEMA: HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO**

**AUTOR:** Bryan Andres Tituaña Romero

**TUTOR :** Psi. Cl. Anabel Stephanny Ortiz Dávila,  
MSc.

#### **RESUMEN EJECUTIVO**

Introducción: La práctica del baile social ha sido reconocida como una actividad con potencial impacto en el bienestar emocional y en los procesos de interacción social, particularmente en relación con la ansiedad y las habilidades sociales. Objetivos: Investigar la conexión de las habilidades sociales y la ansiedad, en bailarines de salsa y bachata en Quito y cómo estas vivencias afectan a su emoción y estados de ánimo. Método: Se optó por una metodología cualitativa, con un diseño transversal y un alcance descriptivo, con un muestreo intencional de ocho adultos en práctica regular de salsa y bachata; las técnicas de recolección de datos fueron las entrevistas de tipo semi estructuradas y la observación participante. Resultados: La práctica de baile en grupos promueve el desarrollo de nuevas competencias en el ámbito social, tales como: la comunicación, la confianza en el interlocutor, la expresión de emociones y la reducción y regulación de la ansiedad a través de la distensión emocional y el enfoque en el aquí y el ahora. Discusión: La salsa y la bachata, en consecuencia, producen un ciclo positivo en el avance de competencias sociales y la reducción de la ansiedad, lo cual se posiciona como un recurso altamente relevante en el ámbito socioemocional para la promoción del bienestar psicológico en la salud urbana de Quito.

**DESCRIPTORES:** *Habilidades sociales, Ansiedad, Bailar, Beneficios del baile, Estrés.*

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**CARRERA DE PSICOLOGIA**

**THEME:** SOCIAL SKILLS AND ANXIETY IN PEOPLE WHO PRACTICE  
SALSA AND BACHATA IN THE QUITO CITY.

**AUTHOR:** Bryan Andres Tituaña Romero

**TUTOR:** Psi. CI. Anabel Stephanny Ortiz Dávila,  
Msc.

### **ABSTRACT**

Introduction: Social dance has been recognized as an activity with a positive impact on emotional well-being and social interaction processes, particularly in relation to anxiety and social skills. Objectives: To explore the relationship between social skills and anxiety in individuals who practice salsa and bachata in the city of Quito, and to understand how these experiences influence their emotional well-being. Method: A qualitative, cross-sectional, and descriptive study was conducted with an intentional sample of eight adult participants who regularly practice salsa and bachata; data were collected through semi-structured interviews and participant observation. Results: The findings indicate that dance practice promotes the development of social skills such as communication, interpersonal confidence, and emotional expression, while also contributing to the reduction and regulation of anxiety through present-moment focus and emotional release. Discussion: It is concluded that salsa and bachata generate a virtuous circle between the strengthening of social skills and the reduction of anxiety, positioning dance as a relevant socio-emotional resource for the promotion of psychological well-being in the urban context of Quito.

**Keywords:** *Social skills, Anxiety, Dancing, Benefits of dancing, Stress.*

# HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN PERSONAS QUE PRACTICAN SALSA Y BACHATA EN LA CIUDAD DE QUITO

*Social skills and Anxiety in people who practice salsa and bachata in the Quito City.*

*Autor:* Bryan Tituaña-Romero  
[btitua3@indoamerica.edu.ec](mailto:btitua3@indoamerica.edu.ec)

*Tutor:* Anabel Ortiz- Dávila  
[anabelortiz@uti.edu.ec](mailto:anabelortiz@uti.edu.ec)

*Lector:* Jonathan Jiron-Jimenez  
[jonathanjiron@uti.edu.ec](mailto:jonathanjiron@uti.edu.ec)

*Lector:* Martha Albuja- Urbina  
[gabrielaalbuja@uti.edu.ec](mailto:gabrielaalbuja@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cualitativa.

Quito, Ecuador.  
Enero de 2026.

## RESUMEN

Introducción: La práctica del baile social ha sido reconocida como una actividad con potencial impacto en el bienestar emocional y en los procesos de interacción social, particularmente en relación con la ansiedad y las habilidades sociales. Objetivos: Explorar la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad en personas que practican salsa y bachata en la ciudad de Quito, así como comprender cómo estas experiencias influyen en su bienestar emocional. Método: Se desarrolló un estudio cualitativo, de diseño transversal y alcance descriptivo, con una muestra intencional de ocho participantes adultos que practican regularmente salsa y bachata; se emplearon entrevistas semiestructuradas y observación participante para la recolección de información. Resultados: Los hallazgos evidencian que la práctica del baile favorece el fortalecimiento de habilidades sociales como la comunicación, la confianza interpersonal y la expresión emocional, además de contribuir a la reducción y regulación de los niveles de ansiedad mediante el enfoque en

## ABSTRACT

Introduction: Social dance has been recognized as an activity with a positive impact on emotional well-being and social interaction processes, particularly in relation to anxiety and social skills. Objectives: To explore the relationship between social skills and anxiety in individuals who practice salsa and bachata in the city of Quito, and to understand how these experiences influence their emotional well-being. Method: A qualitative, cross-sectional, and descriptive study was conducted with an intentional sample of eight adult participants who regularly practice salsa and bachata; data were collected through semi-structured interviews and participant observation. Results: The findings indicate that dance practice promotes the development of social skills such as communication, interpersonal confidence, and emotional expression, while also contributing to the reduction and regulation of anxiety through present-moment focus and emotional release. Discussion: It is concluded that salsa and bachata generate a virtuous circle between

el presente y la descarga emocional.  
Discusión: Se concluye que la salsa y la bachata generan un círculo virtuoso entre el desarrollo de habilidades sociales y la disminución de la ansiedad, consolidándose como un recurso socioemocional relevante para la promoción del bienestar psicológico en el contexto urbano de Quito.

the strengthening of social skills and the reduction of anxiety, positioning dance as a relevant socio-emotional resource for the promotion of psychological well-being in the urban context of Quito.

**Palabras Clave:** Habilidades sociales, Ansiedad, Bailar, Beneficios del baile, Estrés.

**Keywords:** *Social skills, Anxiety, Dancing, Benefits of dancing, Stress.*

## INTRODUCCIÓN.

La salud mental es uno de los pilares del bienestar del individuo, ya que permite hacer frente a los retos diarios de cada persona, tener un rendimiento óptimo y poder construir lazos positivos en el entorno sociocultural. También incluye el bienestar emocional, psicológico y social que favorece el equilibrio personal ante los diferentes escenarios que la vida presenta. El equilibrio entre la salud mental y el bienestar general es crucial, ya que permite a las personas ser activas dentro de sus comunidades como la vida social, el trabajo y su vida cotidiana y desarrollarse en los diferentes aspectos de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2020). Por esta razón, el tener un equilibrio entre las obligaciones del trabajo, la vida social y las actividades cotidianas es fundamental, ya que esto da la oportunidad al desarrollo de las habilidades que permiten la plenitud, el equilibrio mental y el control en la manifestación de las emociones.

La presente investigación estudia la relación entre bailar (salsa y bachata) y la obtención de habilidades sociales y el control de la ansiedad en participantes de estas actividades (Roca-Amat et al., 2024). El baile como forma de expresión permite canalizar emociones y llevar a cabo interacciones sociales, lo que puede tener un efecto positivo en la salud emocional de las personas que practican el baile.

Los cambios sociales pueden ser provocados por diferentes elementos como las condiciones de trabajo estresantes, la discriminación, el aislamiento, la violencia,

la falta de hábitos saludables, la violación de derechos humanos y otros. Estos elementos afectan el equilibrio a nivel personal y colectivo, la calidad de vida y aumentan el riesgo de problemas de salud y de salud mental.

La práctica del baile, particularmente en género como la salsa y la bachata, ha adquirido un protagonismo creciente en la literatura contemporánea sobre la salud de las personas y relaciones interpersonales. La evidencia científica reciente muestra que las intervenciones basadas en el baile pueden incidir de manera sustancial en la disminución de síntomas asociados a la ansiedad y la depresión, al tiempo que favorecen mejoras significativas en el estado de ánimo y en la cohesión social de las personas. Además, se ha evidenciado que el baile potencia resultados emocionales y sociales superiores a los observados en ejercicios físicos tradicional, esto surge que el baile no solo funciona como una actividad corporal, sino también como un espacio de interacción social y de regulación emocional, lo que refuerza su potencial terapéutico (Fong Yan, 2024).

El desarrollo emocional y social de las personas también se puede ver beneficiado a través de la oportunidad de la expresión artística. Así, cada manifestación creativa tiene una importante oportunidad para la expresión de emociones, sentimientos y pensamientos. (Farrington & Shewfelt, 2020).

En este orden de ideas, la danza como una forma de arte y de actividad física, va más allá de mover el cuerpo, ya que como a

forma de expresión artística involucra la manifestación de emociones y sentimientos que el individuo puede atraer. Por medio de la espontaneidad del cuerpo junto a la música, la persona puede exteriorizar su emoción y en el proceso, fortalecer sus lazos interpersonales y su crecimiento como persona (Baxter, 2020).

En la actualidad, la ansiedad constituye una de las problemáticas de salud mental más frecuentes y afecta a personas de todas las edades, desde la infancia hasta la adultez. Este trastorno representa un riesgo importante para el bienestar psicológico y social, ya que puede incidir en el desarrollo de las habilidades sociales, por lo que se hace necesaria una atención integral y comunitaria que promueva estrategias de prevención y fortalecimiento emocional. Si bien en los últimos años la sociedad ha adquirido una mayor conciencia sobre la salud mental y se han implementado políticas públicas y programas preventivos, (Dwarika & Haraldsen, 2023).

Los bailarines están en una alta vulnerabilidad a experimentar ansiedad, depresión y problemas de sueño por el tipo de entorno en el que se desenvuelven. Estas problemáticas afectan su desempeño en el ámbito social y emocional. La presión que se siente por el rendimiento empeora la interacción y, por ello, es muy importante trabajar la regulación emocional y las habilidades sociales a nivel de las prácticas de baile (Junge & Hauschild, 2025; Goonan, 2021).

La danza implica una actividad profesional de compromiso total, cuya salud mental

puede verse más comprometida, según las exigencias, ambiente y presión permanente por el rendimiento. En el caso de Brian Goonan (2021, psicólogo que laboró en Houston Ballet Academy), este contexto, de por sí, predispone a los bailarines a niveles de ansiedad, que, a su vez, impactan en sus relaciones, interacciones y en su salud emocional; el resto positivo, como el desarrollo y la práctica de las habilidades sociales, son vitales para su bienestar.

La psicología y el baile mantiene una relación estrecha y dinámica, en la que ambos campos se influyen y enriquecen mutuamente. A partir de esta interacción surge el interés por comprender los procesos psicológicos que experimentan las personas que practican baile, dando lugar a lo que puede considerarse una psicología del baile centrada en sus efectos emocionales, cognitivos y sociales. De esta manera el objetivo de ofrecer estrategias que pueden ayudar a enfrentar los diferentes desafíos que están relacionados con la salud mental dentro de este campo que es la psicología (Roca-Amat & García-Alandete, 2024). Por otro lado, la implementación de diferentes estrategias orientadas a poder fortalecer las capacidades cognitivas y emocionales de los diferentes bailarines, así como la creación de apoyos psicológicos exclusivamente para quienes se encuentran en proceso de recuperación tras una lesión, con el propósito de asegurar una atención psicológica continua que promueva el bienestar integral del bailarín.

En Latinoamérica, diversas investigaciones sobre el baile han identificado beneficios específicos asociados a su práctica, entre los

más relevantes se encuentran la disminución de síntomas de ansiedad, así como un incremento en la sensación de conexiones sociales y el bienestar subjetivo de las personas que los practican. Dicho que la salsa y la bachata implican una buena coordinación interpersonal, comunicación no verbal y sobre todo la sincronización rítmica de las canciones, todas estas diferentes practicas aportan un marco idóneo para el desarrollo y la diferente observación de habilidades sociales como es el manejo de la proximidad el liderazgo y también la resolución de conflictos en la pareja de baile y potencialmente para reducción de ansiedad social o general (Liu, 2023).

Las investigaciones internacionales que estudian el baile y la salud mental han crecido en los últimos años, sin embargo, en el caso de los estudios sobre las experiencias sociales y emocionales asociadas a las clases de salsa y bachata, el conocimiento sigue siendo escaso. Esta situación se agrava con el caso de las prácticas que buscan comprender el desarrollo de la percepción y el manejo de la ansiedad, así como el manejo de las habilidades sociales en los bailarines de la ciudad de Quito. (Cárdenas, 2022).

En Ecuador y particularmente en la ciudad de Quito, se ha observado una presencia significativa de personas adultas que presentan síntomas de ansiedad y que acuden con frecuencia a diversos servicios de salud específicamente consultas psicológicas, atención psiquiátricas y unidades de atención primaria, esta situación pone de relieve la importancia de considerar los diversos factores y contextos

comunitarios que influyen en la salud mental de la población.

En un estudio sobre ansiedad social y habilidades sociales estudiantes de psicología clínica de la universidad de Azuay, Albornoz García y Herrera Puente (2022), reportan que el 29% de los participantes presento niveles de ansiedad social entre moderada y severa, mientras que también identificaron que ciertas habilidades sociales, como afrontar situaciones de hacer el ridículo e interactuar con personas que me atraen se encontraban entre las menos desarrolladas dentro de la muestra.

El estudio de la danza sigue siendo escaso a nivel nacional, sin embargo, la literatura internacional indica que bailar implica retos de tipo físico, emocional y social que pueden impactar la salud integral de los bailarines. Estas exigencias suelen aumentar la vulnerabilidad, especialmente cuando hay dificultades en la regulación emocional y/o el autoconcepto (Albornoz García & Herrera Puente, 2022).

Bajo este panorama, resulta especialmente pertinente investigar cómo se articulan estas variables en los bailarines ecuatorianos, con el propósito de generar insumos científicos que permiten comprender con mayor profundidad sus experiencias y fortalecer el cuerpo de conocimiento existente en el país sobre esta población (Naranjo Moreno & Magerly Juliana, 2020).

Los bailarines están sujetos a estresores que requieren atención especial, como, los compromisos estéticos, la exigencia del

rendimiento y la posibilidad de lesiones. Estas problemáticas pueden impactar la ansiedad y la vinculación social de los bailarines. De allí la importancia de entender el fortalecimiento y la construcción de destrezas sociales y el manejo de la ansiedad.

Se ha motivado a que algunas academias de baile implementen programas de soporte emocional y acompañamiento psicológico a partir de la protección del bienestar psicológico de los alumnos. En este caso, la psicología del baile se hace relevante, destacando la importancia de generar propuestas que orienten y avancen en el control de la ansiedad y el desarrollo de habilidades sociales.

Por eso, la danza y la psicología han estado construyendo nuevos conocimientos, que son necesarios para el diseño de nuevas intervenciones para esta población. La construcción de estos saberes busca, como objetivo principal, el bienestar emocional, la prevención de la ansiedad y el fortalecimiento de la relación social, el psicoafectivo y el arte de los bailarines.

El baile se presenta como una práctica con múltiples implicancias a nivel emocional y social. En el recorrido de este análisis se ha dejado ver que, más allá de ser una actividad artística y recreativa, el baile puede ser un recurso importante para la regulación de la ansiedad y el desarrollo de habilidades sociales.

En este contexto, la presente investigaciones nos ayuda a poder profundizar la búsqueda de la comprensión de como la practica del baile que es la salsa y la bachata influye en el

desarrollo de las habilidades sociales y la regulación de la ansiedad en las personas que lo practican de la ciudad de Quito. A través de un enfoque cualitativo se analizarán las experiencias y las diferentes percepciones de las personas que participarán, con el fin de poder otorgar las diferentes evidencias que puedan contribuir a fortalecimiento de estrategias de acompañamiento en el ámbito psicológico.

### **Planteamiento del Problema**

La danza implica la incorporación de varias técnicas de movimiento, además de ser una forma de expresión y de comunicarse con los demás. Con el paso del tiempo, el baile ha evolucionado. Lo que antes se veía como una actividad de ocio, ahora abarca una especie de disciplina por sí sola con numerosos beneficios. Psicológicamente, los beneficios son enormes y emocionalmente, son igualmente significativos. Una serie de trabajos de investigación han sugerido que bailar tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de las habilidades sociales, sin embargo, no parecen ser conclusivos y necesitan un mayor desarrollo. Sigue habiendo una grave falta de investigación, particularmente en Ecuador, sobre cómo tal fenómeno se relaciona con, y específicamente, la ansiedad y las habilidades sociales, demostrando la necesidad del desarrollo de investigaciones científicas que aborden tales cuestiones en el contexto dado.

### **JUSTIFICACIÓN**

El desarrollo del presente estudio resulta fundamental para analizar los beneficios del

baile en la salud mental, especialmente en relación con el fortalecimiento de las habilidades sociales y la reducción de la ansiedad. Aunque existen muy pocas investigaciones que abordan el uso del baile como una herramienta terapéutica en pacientes con diagnóstico clínico, aun es limitado el número de investigaciones centrada en personas que practican el baile de manera natural, es decir sin una condición clínica previa, pero que igualmente experimentan beneficios psicológicos y emocionales derivados de esta actividad. Por ello, resulta pertinente profundizar en las percepciones y experiencias de esta población específica, con el fin de comprender como viven y significan los efectos de baile en su bienestar.

La relevancia de la investigación se fundamenta en su capacidad para evidenciar los aportes del baile en el ámbito socioemocional, específicamente en la potenciación de las habilidades sociales y la disminución de la ansiedad. Así mismo ofrece un análisis de como esta práctica influye en las conductas, las emociones y los procesos de pensamientos de quienes la realizan, aportando así una comprensión más amplia del impacto del baile en bienestar integral.

En estos años el baile social, sobre todo la salsa y la bachata, ha cobrado importancia no solo como una disciplina artística, sino como una forma de potenciar la interacción y la expresión emocional de la gente. Todo esto hace que los bailarines puedan crear lazos importantes, manejar sus emociones y encontrar un mecanismo saludable para

afrontar el estrés y la ansiedad (Roca-Amat & García-Alandete, 2024).

El baile es una actividad gratificante y enriquecedora, que se puede practicar sin importar la edad, género, condición física o mental; por lo que se convierte en una herramienta extraordinaria para aquellos que se les complica el autoanálisis en psicoterapias tradicionales. Mediante el baile, se pueden trabajar muchos aspectos internos de los individuos, hechos que favorecen la comunicación entre el cuerpo y la mente y facilitan los procesos de autoconocimiento, el cual se verá enriquecido al combinarse con intervenciones psicoterapéuticas.

No obstante, es importante mencionar que el baile no ha sido ampliamente tomado como una herramienta potencialmente eficaz dentro del campo psicológico de una persona individual o incluso de un sistema familiar o sociedad. Por esta razón, el presente estudio centra su atención en los beneficios emocionales y psicológicos que los bailarines pueden ofrecer, incorporando además la psicoterapia como un recurso orientado a favorecer el bienestar integral. Según la OMS, (2020), la salud mental se entiende como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no como la ausencia de trastornos o enfermedades, a partir de esta definición surgen la motivación para desarrollar la presente investigación, la cual articula dos elementos especialmente relevante en la actualidad, la experiencia de los bailarines y los aportes de la psicoterapia, entendidos como practicas complementarias que puede contribuir al mejoramiento del estado emocional como es

la ansiedad y las habilidades sociales.

En situaciones de interacción social, esta práctica se convierte en un espacio que facilita la interacción, la expresión emocional y la comunicación no verbal, elementos estrechamente vinculados con el desarrollo de habilidades sociales. Al mismo tiempo, favorece la regulación emocional, el contacto corporal consciente y la participación activa en dinámicas grupales, desde esta perspectiva, los aportes de baile y los fundamentos de la psicología convergen para ofrecer una visión integradora sobre como el movimiento y la interacción interpersonal contribuyen al bienestar psicológico.

Como se mencionó anteriormente, la danza se describe como la única disciplina que es capaz de profundizar en la experiencia emocional y en los deseos de sus practicantes, al tiempo que promueve el autoconocimiento, la aceptación y el respeto por sí mismo y por los demás. Estos aspectos tanto psicológicos como sociales se desarrollarán en esta investigación, con el propósito de demostrar la importancia de estos beneficios en el fortalecimiento del bienestar integral de los participantes.

Del mismo modo, la investigación atiende la necesidad de abordar cómo los bailarines construyen su emocionalidad y de qué modo, la práctica del baile impacta en su desarrollo individual y social. Este tipo de análisis ayuda a visibilizar los beneficios psicológicos del baile y su incorporación a la psicoterapia, lo que constituye un aporte relevante a la actualidad, considerando que,

en el país, el conocimiento sobre esta relación es aún, escaso.

La práctica del baile genera múltiples beneficios, sin embargo, en el contexto ecuatoriano hay escasas investigaciones en el campo de cómo esta práctica puede influir en el bienestar emocional. Ahora, las habilidades sociales y la regulación de la ansiedad, lo que resalta la relevancia de esta investigación para comprender y fortalecer la salud mental de los bailarines en el país.

Por ello, la investigación de este estudio se considera una aportación significativa para el entendimiento de la relación entre el baile, las emociones y el bienestar psicológico de las personas. A pesar de los múltiples estudios internacionales destacan los beneficios de la práctica del baile, en el contexto ecuatoriano la evidencia es limitada, especialmente en lo que respecta a disciplina como la salsa y la bachata.

Esta investigación busca subsanar dicha carencia, explorado de manera cualitativa como la práctica del baile puede favorecer el desarrollo de habilidades sociales y la reducción de la ansiedad en adultos de la ciudad de Quito, aportando así información relevante para el fortalecimiento de estrategias de bienestar emocional y promoción de la salud mental en el país.

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- 1- ¿Cuál es el impacto del baile de salsa y bachata en las habilidades sociales y la regulación de la ansiedad de los bailarines en Quito?
- 2- ¿Qué beneficios emocionales

experimentan las personas que bailan salsa y bachata y como este se relaciona con su bienestar emocional?

- 3- ¿Como describen las personas que practican salsa y bachata sus experiencias personales con la relación del fortalecimiento de sus habilidades sociales?
- 4- ¿De qué manera las personas que bailan pueden percibir que la práctica de baile influye en el respectivo control y regulación de su ansiedad?

#### **Objetivo General:**

- Establecer la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad entre los bailarines de salsa y bachata en Quito y cómo las experiencias influyen en el bienestar emocional de los bailarines.

#### **Objetivos Específicos:**

- Evaluar los beneficios emocionales que experimentan los bailarines al bailar salsa y bachata y cómo se relaciona con su bienestar emocional.
- Desde la perspectiva de los participantes, describir las experiencias personales de los bailarines de salsa y bachata relacionadas con el fortalecimiento de sus habilidades sociales.
- Determinar hasta qué punto la ansiedad se controla a través del acto de bailar y cómo esto es vivido por

los participantes.

## **MARCO METODOLÓGICO.**

### **Paradigma de investigación**

El presente estudio se desarrolló bajo el paradigma constructivista, el cual nos hace reconocer que la realidad es construida a partir de las vivencias y experiencias de las personas que practican el baile. En esta investigación se busca entender como las personas que practican salsa y bachata contribuyen en el fortalecimiento de las habilidades sociales y la regulación de la ansiedad. (Sánchez Suricalday, 2022).

### **ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

#### **Cualitativo**

Los estudios cualitativos, como lo indica Macías (2023), se centran en la caracterización de fenómenos y variables y, de esta forma, en la construcción y el perfeccionamiento de categorías. En este proceso, se busca establecer vínculos y relatos que expliquen el porqué de la existencia de dichas variables, sin los elementos constructivos o los supuestos que los sustenten. En este contexto, la autora enmarca el estudio en un enfoque explicativo, ya que este, en términos de investigación, permite un contacto directo con los entrevistados. Dicho contacto, además fue esencial para poder identificar las diferentes variables, condiciones y particularidades de la población objeto de estudio.

Roselló (2021), sostiene que los estudios exploratorios se abordan campos poco conocidos donde el problema, apenas

percibido, necesita ser aclarado y delimitado en este caso desde la perspectiva y experiencia de los bailarines.

### **Diseño de la investigación**

Se empleó un diseño de estudio no experimental, de corte transversal. Este tipo de investigación, de naturaleza observacional, analiza datos de diferentes variables recopilados en un mismo momento temporal sobre una población o muestra predefinida. Una característica fundamental de este diseño es que la información se obtiene de individuos con características similares en todas las variables de base, excepto en la variable de interés (o variables en estudio), la cual se mantiene constante para poder evaluar sus posibles efectos o correlaciones. (Cornell & Drew, 2023).

### **Alcance de investigación**

Así mismo se implementó el método descriptivo, donde (Guevara Alban et al., 2020), corresponde a una metodología cualitativa empleada en investigaciones que buscan analizar ciertos atributos de una población o situación particular con la finalidad de describir es estado y/o comportamiento de una serie de variables, esta elección metodológica permitió desarrollar una sección especializada para sustentar y determinar las variables des estudio.

### **Muestreo y muestra**

En estudios cualitativos, Guest, Namey y Chen (2020) propone un método práctico para poder evaluar y reportar la saturación

temática que vincula la decisión del tamaño de la muestra con la característica del universo estudiando, los autores explican que la saturación, el punto en que nuevos datos aportan poco o ninguna información nueva, depende tanto del objetivo del estudio como de la homogeneidad de la población ,en poblaciones más homogéneas se alcanza saturación con entrevistas, mientras que poblaciones heterogéneas requieren muestras mayores y justificadas teóricamente.

La técnica de muestreo que se utilizó para poder realizar esta investigación es de carácter no probabilístico de tipo internacional, ya que la investigación cualitativa implica seleccionar los participantes en función del criterio específico de la investigación y no de manera aleatoria, ya que permite profundizar en fenómeno particular más que generalizar los diferentes resultados DeCarlo, (2022).

Se obtuvo una muestra de ocho individuos que comparten la característica común de practicar regularmente el baile de salsa y bachata en la ciudad de Quito.

### **CRITERIO DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

Los siguientes son los criterios de selección para los participantes:

#### **CRITERIO DE INCLUSIÓN**

- Edad entre 18 y 50 años.
- Más de seis meses de práctica continua en la actividad de bailar.
- Poseer conocimientos básicos o

experiencia en los estilos de salsa y bachata.

## CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Menos de seis meses de práctica en baile de salsa y bachata.
- Condición médica que limita o interfiere con la participación en actividades de baile.
- Diagnóstico previo de un trastorno mental que puede impactar la participación y la comprensión del proceso de investigación.

### Procesamiento de recolección de información

Los instrumentos seleccionados para la recolección de información se orientan a obtener datos directamente desde la experiencia de los participantes. Para ello, se empleó una entrevista estructurada que permitió recoger percepciones, actitudes y descripciones relacionadas con la práctica del baile. Este recurso cualitativo facilita explorar cómo los participantes interpretan y significan sus vivencias, sin incorporar ejercicios ni técnicas destinadas a mejorar habilidades, manteniéndose estrictamente en el plano descriptivo y analítico (Cuestas, 2023).

Para fortalecer el análisis cualitativo se incorporó la observación participante, ya que constituye un recurso que permite identificar de manera directa el contexto en el que se desarrollan las variables de estudio.

Este tipo de observación facilita comprender la dinámica, las interacciones y los significados que emergen en la experiencia del bailarín, sin incluir ejercicios

ni técnicas orientadas a mejorar habilidades, manteniendo así un enfoque estrictamente descriptivo y conceptual (Fernández, 2025).

Se empleó la técnica de entrevista semiestructurada. Para ello, se elaboró un guion temático compuesto por preguntas abiertas, organizadas en tres bloques principales: 1 habilidades sociales, 2 ansiedad. 3 relación entre habilidades sociales y ansiedad, las entrevistas se realizaron en un espacio tranquilo y en el horario acorde con los participantes, con una duración promedio de 60 minutos, se presentaron las diferentes medidas de bioseguridad.

Observaciones participantes: se realizaron registros sistemáticos en sesiones de baile, mediante un diario de campo, para documentar las interacciones sociales la comunicación no verbal y las dinámicas grupales, esta técnica nos permite poder triangular la información recogida en las entrevistas y contextualizar las narrativas de los participantes

### Análisis de datos

Para el procesamiento de la información, se tomó en cuenta la estrategia de análisis por categorías, en donde se codificaron las respuestas obtenidas en base a la relación encontrada en el discurso de cada uno de ellos.

Los hallazgos se organizaron en tres categorías principales: habilidades sociales, ansiedad y la relación entre ambas en el contexto del baile de salsa y bachata.

- **Habilidades sociales:** Se identificaron aspectos como la

mejora en la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo y la capacidad de establecer vínculos dentro del grupo. Los participantes manifestaron que la práctica del baile facilitó la expresión de emociones y el desarrollo de la confianza para interactuar con los demás, lo que se evidenció tanto en las entrevistas como en las observaciones de las dinámicas grupales (Cuestas, 2023).

- **Ansiedad:** Los relatos recogidos reflejaron una disminución de los niveles de ansiedad durante las sesiones de baile, atribuyéndolo a la sensación de pertenencia y apoyo social que experimentaron. Además, la observación participante permitió identificar cambios en el comportamiento no verbal, como mayor relajación corporal y disposición para participar activamente en las actividades (Fernández, 2025).
- **Relación entre habilidades sociales y ansiedad:** A partir de la triangulación de datos entre entrevistas, grupos focales y registros de campo, se evidenció que el fortalecimiento de las habilidades sociales contribuyó a la reducción de la ansiedad. Los participantes resaltaron que el ambiente de baile, al ser colaborativo y dinámico, favoreció la integración y el apoyo mutuo, lo que impactó positivamente en su bienestar emocional.

Este análisis permitió contextualizar las narrativas de los participantes y comprender

la dinámica de interacción en el grupo, validando la información por medio de la triangulación entre los diferentes instrumentos empleados para la recolección de datos (Cuestas, 2023; Fernández, 2025).

Una vez recolectada la información pertinente de la fuente, se procede al análisis de resultados con la finalidad de general las respectivas conclusiones que den respuesta al problema planteado.

En relación con la observación participante, luego de las sesiones de baile se registraron las vivencias observadas en el diario de campo. Posteriormente, se realizó una triangulación entre los datos obtenidos a partir de las entrevistas, los grupos focales y las observaciones registradas.

### **Consideraciones éticas**

La investigación fue diseñada y elaborada considerando todos los aspectos éticos que protegen y aseguran la dignidad, derechos y bienestar, en concordancia con los principios que regulan la investigación psicológica con los sujetos o participantes. Al ser una investigación cualitativa, en donde la principal técnica fue la entrevista, se optó por una estrategia proteccionista, la cual prioriza la integridad emocional y social de los entrevistados.

Antes de la recolección de datos, los participantes recibieron orientación y tuvieron la oportunidad de comprender claramente los objetivos de la investigación, los pasos a seguir, que la participación era voluntaria y que los datos obtenidos se utilizarían únicamente con fines académicos.

Se realizó el procedimiento de obtención de consentimiento informado, en ausencia de cualquier tipo de coacción, presentando a los participantes la información correspondiente y asegurando que la decisión de participar era completamente libre y que se podrían retirar en cualquier momento de la investigación, sin que esto

## RESULTADOS

Para el desarrollo del apartado de resultados, se realizó el análisis y la codificación de las respuestas obtenidas a partir de la entrevista aplicada a los bailarines. Este proceso se orienta al cumplimiento del objetivo general de la investigación, permitiendo identificar la respectiva información relevante sobre sus experiencias. Los hallazgos fueron organizados en tres categorías 1) habilidades sociales, 2) ansiedad y 3) relación entre habilidades sociales y ansiedad en el contexto de la práctica del baile de la salsa y bachata.

Los 8 participantes de la investigación tienen un rango de edad de 18 a 50 años, viven en la ciudad de Quito-Ecuador, cuentan con 6 meses de práctica de baile de salsa y bachata, además cuentan con el conocimiento del estilo de baile.

A continuación, se detallan las categorías y subcategorías, identificadas dentro de la investigación:

**Tabla 1. Habilidades sociales**

### CATEGORÍA SUB-CATEGORÍAS

les acarree algún tipo de sanción o consecuencia. Este procedimiento se realizó siguiendo los principios éticos más contemporáneos, que se centran en la autonomía y el respeto por las decisiones del sujeto de investigación (American Psychological Association [APA], 2020).

Habilidades sociales	Comunicación cotidiana
	Indiciación de conversaciones
	Expresión de opiniones y necesidades
	Manejo de conflictos

Esta categoría se busca comprender como los participantes perciben y experimentan sus habilidades sociales en el contexto cotidiano de su vida y como la práctica del baile ha influenciado en ellas.

Con respecto a la categoría de comunicación cotidiana los participantes describen estilos comunicativos que varían según el contexto y el nivel de confianza; mientras algunos se auto perciben como directos y sociables, otros reconocen la presencia de ciertas dificultades o torpezas en la interacción social. Comunicación directa y respetuosa varios entrevistados enfatizan la claridad y el adecuado respeto como pilares de su comunicación.

Participante 1 menciona:

*"Trato de comunicarme de manera directa, pero también tranquila y empática. Procuero ser clara, escuchar y ser honesta al expresar lo que siento y pienso"*

Otro participante comparte un enfoque

similar:

*"de manera directa y respetuosa, siempre evitando usar palabras que pueden herir o malinterpretarse"* (Entrevista Participante 2).

Con respecto a la iniciación de conversaciones, se entiende como la comodidad para poder iniciar diálogos con personas desconocidas presenta un espectro amplio, donde factores como el objetivo de la interacción y el contexto juegan un papel clave.

*"Al principio suelo sentir algo de timidez, pero lo más que me ayuda es encontrar un tema común"* (Entrevista Participante 5).

Otro participante afirma con mayor seguridad:

*"Para mí es fácil entablar una plática con las personas, por lo general yo inicio la conversación"* (Entrevista Participante 6).

Con relación a la *expresión de opiniones y necesidades*, el asertividad para manifestar posturas o requerimientos también varía.

Un participante describe su método:

*"Primero explico por qué necesito algo, o porque se debería hacer tal cosa, luego expongo mi necesidad o mi opinión"* (Entrevista Participante 6).

Otro participante enfatiza:

*"No siempre las comunico... No lo veo siempre necesario"* (Entrevista Participante 8).

En el manejo de conflictos, las estrategias oscilan entre el diálogo respetuoso y la evitación.

Participante 1 menciona:

*"Escucho, trato de comprender a la otra persona... y llegar a un punto medio, buscando soluciones"* (Entrevista Participante 1).

Otro participante manifiesta:

*"Trato de expresar mi opinión de manera respetuosa, sin discutir... busco el diálogo para llegar a un acuerdo"* (Entrevista Participante 5).

El participante 6, por otro lado, indica:

*"Si es ofensivo me retiro sin hacer nada"* (Entrevista Participante 6).

Se identificó, que los bailarines presentan estilos comunicativos diversos; además, la mayoría de ellos han desarrollado una respectiva capacidad para comunicarse de manera directa y muy respetuosa, aunque también enfrentan alguna dificultad en el contexto de confianza con las demás personas.

**Tabla 2. Ansiedad**

CATEGORÍA	SUB-CATEGORÍAS
Ansiedad	Situaciones detonantes
	Manifestaciones físicas y emocionales
	Estrategias de afrontamiento
	Influencia del baile en los niveles de ansiedad

En esta categoría aparecen situaciones que generan ansiedad en las personas entrevistadas, sus manifestaciones físicas y emocional, además de las estrategias de afrontamiento que se emplean.

Se identifican diversas situaciones detonantes que provocan nerviosismo y ansiedad en los bailarines, según las

respuestas de los participantes entrevistados. Por ejemplo:

Participante 7:

*"En entornos donde me siento muy observada como: cuando estoy a punto de dar un examen, rendir una entrevista, asistir a una audición"*

Por su parte, la participante 2 refiere: *"Cuando me toca competir en Jack & Jill me siento juzgada"* (Entrevista Participante 2).

Tomando en cuenta las responsabilidades y conflicto, también llegan a ser un detonante significativo.

Participante 4:

*"Al hablar con alguien me gusta, justo antes de presentarme en tarima, cuando debo comunicar problemas en el trabajo..."* (Entrevista Participante 4).

Participante 8:

*"Deadlines de trabajo, estrés laboral"* (Entrevista Participante 8).

Las manifestaciones de la ansiedad varían entre los entrevistados.

A nivel físico, la participante 7 indica que:

*"Aumenta mi calor corporal, me tiemblan y sudan las palmas de las manos"* (Entrevista Participante 7).

*"Tiemblo mucho (sobre todas las piernas) ... sensación de querer ir al baño a vomitar"* (Entrevista Participante 4).

En el aspecto cognitivo, el participante 5 señala que:

*"Me siento más preocupado de lo normal, irritable o con la mente muy ocupada pensando en posibles problemas"* (Entrevista Participante 5).

*"No dejo de pensar en lo que está por suceder"* (Entrevista Participante 6).

### **Estrategias de afrontamiento**

Los participantes emplean distintas estrategias para afrontar la ansiedad. Entre ellas, la regulación física y respiratoria

Participante 2:

*"respirar para calmarse"* (Entrevista Participante 1; Participante 2).

El participante 8 se abstrae de la situación para pensar:

*"Me abstraigo un poquito de la situación para pensar"* (Entrevista Participante 8).

*"Hago muy consciente qué rol cumple... la persona con la que interactúo en mi vida."*

Y la participante 4 trata de quitarle importancia al contexto, haciendo consciente el rol que cumple la persona con la que interactúa:

*"Trato de quitarle importancia..."* (Entrevista Participante 4).

### **Influencia del baile en los niveles de ansiedad**

La influencia del baile sobre la ansiedad es mayoritariamente positiva. Los entrevistados señalan que bailar les ayuda a aquietar la mente y a disminuir las preocupaciones, permitiendo que la ansiedad se vuelva manejable:

*"Cuando bailo, la cabeza se me aquieta, deja de dar vueltas a las preocupaciones... No diría que la ansiedad desaparece del todo, pero baja, se vuelve manejable"* (Entrevista Participante 5).

La participante 4 destaca que la danza le permite autorregularse, descargando las malas sensaciones:

*"Siento que necesito la danza para autorregularme... bailando descargo las malas sensaciones"* (Entrevista Participante 4).

Asimismo, el baile facilita desconectarse de pensamientos intrusivos y enfocarse en el presente:

*"El baile me ha permitido desconectarme de estos pensamientos y enfocarme en el presente"* (Entrevista Participante 7).

Contribuye a mantener el foco y la concentración:

*"Bailando uno... al menos se mantiene foco,"*

concentración" (Entrevista Participante 8).

En general, se evidencia un impacto favorable de las clases de salsa y bachata en la ansiedad de los participantes, quienes describen el baile como un canal de desahogo.

**Tabla 3. Relación entre habilidades sociales y ansiedad**

**CATEGORÍA SUB-CATEGORÍAS**

Relaciones entre habilidades sociales y ansiedad	Seguridad personal y confianza
	Impacto en las interacciones sociales
	Relación recíproca y manejo integrado

**La relación entre el baile, las habilidades sociales y la ansiedad**

El análisis de esta categoría revela cómo los bailarines perciben una interconexión significativa entre el desarrollo de sus habilidades sociales y la disminución de la ansiedad, todo esto a través de la experiencia vivida en el baile.

A medida que los participantes se sumergen en la práctica de salsa y bachata, notan que el afrontamiento de sus competencias sociales se ve acompañado por una reducción de los niveles de ansiedad, generando así un proceso de crecimiento personal y emocional.

**Seguridad personal y confianza:**

El ambiente de las clases y espacios de baile actúa como un catalizador en la

construcción de seguridad personal y confianza.

Participante 7 describe cómo las interacciones sociales dentro del baile les permiten sentirse segura y libre de miedo al error:

*"Las interacciones sociales me han permitido sentirme segura dentro del espacio, no tengo miedo a equivocarme"* (Entrevista Participante 7). *"En clases de baile se me facilita ser extrovertida, graciosa y hasta coqueta... Me dan comentarios positivos, por lo que me refuerza mi confianza"* (Entrevista Participante 4).

Por ejemplo, para una mujer, atreverse a invitar a un hombre a bailar representa una ruptura social que le brinda seguridad para desempeñarse con confianza en otros espacios:

*"Ser mujer que se atreve a bailar con un hombre, es una ruptura social... me dio la seguridad para hacerlo en otros espacios también"* (Entrevista Participante 2).

Así, la práctica en estos espacios facilita la extroversión, el humor y la coquetería, reforzando la autoconfianza a través de comentarios positivos. Esta confianza no se limita solo al ámbito del baile, sino que se traslada a otros contextos de la vida cotidiana.

**Seguridad personal y confianza**

**Impacto en las interacciones sociales**

El baile provee un contexto único para la interacción social, enseñando y fortaleciendo habilidades relacionales que luego se generalizan fuera del ámbito de la danza.

*"Al tratarse de bailes en parejas, existe contacto y comunicación constante, verbal y corporal, que me ayudó a salir de mi zona de confort"* (Entrevista Participante 1).

El contacto y la comunicación constante, tanto verbal como corporal, ayudan a los participantes a salir de su zona de confort: *"El baile te da la oportunidad de conocer socialmente a las personas sin la necesidad de interactuar previamente o entablar una conversación"* (Entrevista Participante 7).

#### **Relación recíproca y manejo integrado**

Los participantes perciben la existencia de un círculo virtuoso, donde el baile contribuye tanto a la disminución de la ansiedad como al fortalecimiento de las habilidades sociales:

*"Tener más empatía... ser más tolerante... ser más paciente"* (Entrevista Participante 6).

*"Antes, cuando me sentía ansioso, tendía a cerrarme... Con el baile fui ganando seguridad, y esa seguridad hizo que la ansiedad bajara. Al sentirme más cómodo... empecé a confiar más también en lo social"* (Entrevista Participante 5).

*"Mientras más práctico y me expongo a bailar con otras personas, mejoran mis habilidades sociales y baja mi ansiedad porque me siento más segura y en control"* (Entrevista Participante 7).

El baile se consolida, así como una herramienta para la regulación emocional, desconectando a los bailarines de sus preocupaciones y permitiéndoles enfrentar la vida con mayor ánimo y plenitud:

*"Bailar es el único espacio que me desconecta de todo, absolutamente de todo, por lo que me relajo y me permite enfrentar la vida con más ánimo"* (Entrevista Participante 3).

*"Siento que bailar me ayuda a unificar la mente, el espíritu y el cuerpo... me siento más plena bailando"* (Entrevista Participante 4).

#### **Círculo virtuoso entre baile, ansiedad y habilidades sociales**

En síntesis, los bailarines reconocen la existencia de un proceso recíproco: la práctica del baile reduce la ansiedad, lo que facilita el desarrollo y la utilización de habilidades sociales, y viceversa. Este círculo virtuoso refuerza la idea de que el baile es una actividad que promueve tanto el bienestar emocional como la integración social, potenciando la confianza y la seguridad de los participantes en diversos ámbitos de su vida.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos muestran una nueva perspectiva sobre la relación existente entre la práctica de salsa y bachata, la derivación de las habilidades sociales y el control de la ansiedad de las y los bailarines de la ciudad de Quito. Desde el constructivismo, junto con un diseño de tipo fenomenológico, los resultados abren la posibilidad de evidenciar el impacto de la expresión danzaria sobre el bienestar emocional, describiendo una relación entre las variables desde las experiencias de los bailarines.

En cuanto a la variable de habilidades sociales, los hallazgos evidencian que, si bien los bailarines presentan estilos comunicativos diversos, que oscilan desde un asertividad directa hasta una mayor cautela inicial, existe una percepción generalizada de que la práctica de la salsa y la bachata actúa como un facilitador del desarrollo y la expresión de estas competencias. Las narrativas de los participantes destacan que el contexto de las

clases de baile, percibido como menos juzgador y más lúdico, favorece la desinhibición, una comunicación más fluida “tanto verbal como no verbal” y una mejora en la capacidad para iniciar y sostener interacciones sociales. Estos hallazgos dialogan con investigaciones previas que señalan al baile como una actividad que promueve la cohesión social y el desarrollo de la inteligencia emocional, en tanto exige coordinación interpersonal, empatía y capacidad de adaptación. (Kotaman et al., 2024)

Particularmente en los estilos de baile como es la salsa y la bachata, donde el trabajo en pareja es fundamental, se genera un entorno de aprendizaje práctico para habilidades como es la escucha activa “a la música y al compañero”, la cooperación mutua y la resolución no verbal de micro conflictos en la interacción del baile en parejas.

Con respecto a la ansiedad, los resultados son contundentes al señalar que la salsa y la bachata actúan como un regulador efectivo para las personas que lo practican. Los bailarines describen una reducción muy clara de los síntomas ansiosos, atribuyendo principalmente a dos mecanismos como son; 1) el enfoque atencional en el presente, donde la necesidad de concentrarse en la música, el ritmo y el movimiento desplaza patrones de pensamiento sumativos y anticipatorios característicos de la ansiedad, 2) la descarga emocional y física, donde el baile funciona como una vía catártica para poder liberar tensión acumulada. Todos esos efectos concuerdan con la evidencia científica reciente que postula al baile como

una intervención que reduce las respuestas fisiológicas asociadas con el estrés y la ansiedad (SalsaNor, 2026). Es muy relevante también poder destacar que algunos bailarines, así como participante 2, distinguen entre el efecto ansiolítico del baile social, “improvisando, de conexión” y el potencial ansiogénico del baile coreográfico “estructurado, evaluado”. Lo que subraya la importancia del contexto y los objetivos de la práctica para poder determinar su impacto en la salud mental.

La discusión central y más rica gira en torno a la relación recíproca entre habilidades sociales y ansiedad mediante el baile. Los hallazgos de esta investigación sugieren la existencia de un círculo virtuoso o espiral positiva. Por otra parte, el ambiente seguro y lúdico del baile reduce la ansiedad social inicial como es el miedo al juicio a equivocarse, esta reducción de la ansiedad funciona como un facilitador, permitiendo a los bailarines a poder exponerse más y con menos temor a las interacciones sociales propias de la actividad. Por otro parte la participación exitosa en estas interacciones como es saludar, invitar a bailar, coordinar movimientos, recibir retroalimentación positiva, fortalece la autoestima social y la confianza personas. Esta mayor confianza a su vez contribuye a una mayor regulación de ansiedad, no solo dentro del contexto del baile, sino que también se ve en una vida diaria y social como es con la familia, laboral y académico. Este proceso nos describe por los bailarines donde pueden ganar seguridad en la pista hizo que la ansiedad bajara y a la vez me permitió confiar más en los social, resuena con los postulados de la teoría de autoeficacia de Bandura, donde las

experiencias de dominio en un dominio específico potencian la creencia en las propias capacidades para poder enfrentar desafíos con contextos más amplios.

El aporte más singular de esta investigación con el contexto ecuatoriano y más que todo en la ciudad de Quito es la identificación de como el baile, especialmente la salsa y la bachata, pueden operar como un agente de transformación de roles y normas sociales internalizadas. Como nos relata la Participante 3 para una mujer adulta en una sociedad conservadora, toma la iniciativa de invitar a un hombre a bailar representa una “ruptura social” que, al practicarse y validarse en el espacio del baile, genera una seguridad que luego es transferida a otros escenarios, desafiando estereotipos de género pasivos. Esto va más allá del desarrollo de habilidades sociales básicas y apunta a un empoderamiento personal vinculado a la expresión corporal y la reclamación del espacio social.

## CONCLUSIONES

Los resultados del estudio muestran que la salsa y la bachata como actividades de baile ayudan a los adultos de Quito a gestionar mejor su ansiedad y mejoran sus habilidades sociales. Estas habilidades son la afirmativa, la confianza, la empatía y la cooperación, y la comunicación, tanto verbal como no verbal. Estas habilidades se desarrollan en el baile como una actividad que integra la socialización.

Por otra parte, los participantes reconocieron que la ansiedad y el miedo en situaciones sociales, que han ido

disminuyendo, son producto del baile como actividad que facilita la atención focalizada en el aquí y el ahora, la ventilación emocional y la consciencia del propio cuerpo. Esta confianza y la autoeficacia se transfiere a las actividades rutinarias, contribuyendo a mejorar la calidad de vida del individuo, destinos, y las oportunidades y el trato con las personas.

Los resultados sugieren la existencia de una relación recíproca entre habilidades sociales y ansiedad, mediada por la experiencia del baile, configurándose un proceso dinámico en el que la reducción de la ansiedad facilita la interacción social, y el fortalecimiento de las habilidades sociales contribuye, a su vez, a una mayor regulación emocional. Desde esta perspectiva, la salsa y la bachata se consolidan como prácticas con un impacto positivo en el bienestar psicológico y social de quienes las practican

## Recomendaciones

Se recomienda que estudios futuros que consideren una muestra más grande y mejoren la comprensión de los efectos psicológicos relacionados con la danza utilizando una variedad de enfoques metodológicos que puedan captar las diferentes experiencias de los participantes.

También se sugiere poder desarrollar estudios longitudinales que nos permitan poder analizar cómo va evolucionando las habilidades sociales y los niveles de ansiedad en el tiempo que las personas van a clases de salsa y bachata, con el respectivo objetivo de poder identificar los cambios sostenidos y el gran impacto

real del baile en el bienestar de las personas que lo practican.

Como última instancia, se recomienda un programa de intervención psicológica basándonos en el baile dentro de las diferentes academias de baile de salsa y bachata, con el respectivo propósito de poder fortalecer las habilidades sociales y poder contribuir a la regulación emocional de cada persona que lo practica, especialmente nos enfocaremos en los diferentes niveles de ansiedad de las personas que bailan.

## **Limitaciones**

La muestra, de tipo nacional, estuvo integrada por 8 participantes, aunque el número fue reducido, permitió alcanzar la saturación temática, ya que los participantes tienen conocimiento previo en el campo del baile y una valoración positiva de esta práctica, esto limita la generalización de los

resultados a toda la población de baile, específicamente a quienes han tenido experiencias negativas o han abandonado la práctica.

A pesar de que existieron varias limitaciones, la investigación aún pudo alcanzar sus objetivos al tener la oportunidad de examinar a fondo y desarrollar una comprensión rica y matizada de una relación psicosocial significativa, y sentar las bases para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el campo de la psicología y la promoción de la salud en Ecuador.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aballe Núñez, B. (2023). Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Una revisión sistemática. <http://hdl.handle.net/10334/8619>
- admin. (s. f.). Investigación Cualitativa: El enfoque fenomenológico – SIEPSI. Recuperado 7 de noviembre de 2025, de <https://siepsi.com.co/2023/06/14/investigacion-cualitativa-el-enfoque-fenomenologico/>
- Akramov G'ayratjon Soyibjon o'g'li. (2025). TYPOLOGY OF ANXIETY-PHOBIC DISORDERS [Dataset]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14630606>
- Amado Alonso, D. (2022). Danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 45, 1174-1187
- Bailar: Los 5 beneficios psicológicos del baile. (2015, mayo 29). <https://psicologiyamente.com/vida/beneficios-psicologicos-bailar>
- Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. (s. f.). Recuperado 7 de noviembre de 2025, de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Cár Cabezas, M. del C., Muñoz, A., Proaño, J. L., Miño, C., & Aguirre, N. (2022). Prevalence and risk factors of depression, anxiety, and stress in an Ecuadorian outpatient population with type II diabetes mellitus: A cross-sectional study (STROBE). *Medicine*, 101(39), e30697. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030697>
- Clegg, H., & Clements, L. (2024). From the Wings to the Stage and Beyond: Performance Anxiety and Flow in UK Vocational Dance Students. *Journal of Dance Education*, 24(2), 83-94. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2004604>
- Clift, S. (2020). Fancourt, D. and Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2(1), 77-83. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-01-08>
- Content. (s. f.). Recuperado 24 de octubre de 2025, de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/48859f8f-d1ac-4ccc-82fc-26f5452c1b66/content>
- Cornell (PhD), D., & Drew (PhD), C. (2023, junio 16). 15 Cross-Sectional Study Examples (2025). <https://helpfulprofessor.com/cross-sectional-study-examples/>
- ¿De dónde viene la salsa? Origen y evolución Dance Emotion. (2021, abril 27). <https://dancemotion.es/blog/de-donde-viene-la-salsa-origen-y-evolucion/>
- Cuestas, L. (2023). *Dinámicas grupales y habilidades sociales en el baile*. Editorial Académica.
- Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). Mental health in dance: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1090645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645>

- Emotional Intelligence—Peter Salovey, John D. Mayer, 1990. (s. f.). Recuperado 19 de noviembre de 2025, de <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Fania Records: Cómo un sello de Nueva York llevó la salsa al mundo. (s. f.). Recuperado 7 de noviembre de 2025, de <https://www.udiscovermusica.com/articulos/fania-records-historia/>
- Farrington, C., & Shewfelt, S. (2020). How Arts Education Supports Social-Emotional Development: A Theory of Action. *State Education Standard*, 20(1), 31-35.
- Fernández, M. (2025). *Ansiedad y bienestar emocional en bailarines de salsa y bachata*. Universidad de Quito.
- Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L.-F., Moyle, G., & Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*, 54(5), 1179-1205. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
- Gandía, N. R. (1976). Historia de la Salsa, desde las raíces hasta el 1976 y un poco más allá.
- García, G. L. (2025). Explorando la Danza como Herramienta de Expresión para el desarrollo de la Inteligencia Emocional: Una Revisión de Fuentes. *MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA*, 13(25), 60-69. <https://doi.org/10.29057/ia.v13i25.14085>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLOS ONE*, 15(5), e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Habilidades sociales: Qué son, tipos y cómo desarrollarlas. (s. f.). Recuperado 19 de noviembre de 2025, de <https://www.unobravo.com/es/blog/habilidades-sociales>
- Impacto del confinamiento y la pandemia COVID-19 en personas con o sin un trastorno mental. (s. f.). Clínic Barcelona. Recuperado 7 de noviembre de 2025, de [https://www.clinicbarcelona.org/noticias/impacto-del-confinamiento-y-la-pandemia-covid-19-en-personas-con-o-sin-un-trastorno-mental?gad\\_campaignid=19638119922&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAzrbIBhA3EiwAUBaUdaF8yY06agbXkswhTaKJemz7ThCg0KRwdvYY1sbPbPpFHffTwb8IwRoCWCsQAvD\\_BwE](https://www.clinicbarcelona.org/noticias/impacto-del-confinamiento-y-la-pandemia-covid-19-en-personas-con-o-sin-un-trastorno-mental?gad_campaignid=19638119922&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAzrbIBhA3EiwAUBaUdaF8yY06agbXkswhTaKJemz7ThCg0KRwdvYY1sbPbPpFHffTwb8IwRoCWCsQAvD_BwE)
- Investigación científica: Qué es, características y etapas del proceso. (s. f.). Enciclopedia Significados. Recuperado 7 de noviembre de 2025, de <https://www.significados.com/investigacion-cientifica/>
- Jumbo-Pucha, G., Ortiz-Panata, Y., Mayorga-Ortiz, D., & Espinoza-Heredia, Á. (2024). Análisis de las habilidades sociales en estudiantes de la Unidad Educativa Leonardo Murialdo— Ambato | 593 Digital Publisher CEIT. [https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/2640?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/2640?utm_source=chatgpt.com)
- Junge, A., & Hauschild, A. (2023). Behind the Curtain: Prevalence of Symptoms of Depression, Generalised Anxiety and Eating Disorders in 147 Professional Dancers from Six Opera

Houses or State Theatres. *Sports Medicine - Open*, 9(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00638-9>

- Junge, A., & Hauschild, A. (2025). Prevalence of Mental Health Problems and their Potential Association with Sleep Disturbance, Coping Skills and Social Support in Professional Ballet Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 29(2), 106-115. <https://doi.org/10.1177/1089313X241277930>
- Klaperski-van der Wal, S., Skinner, J., Opacka-Juffry, J., & Pfeffer, K. (2025). Dance and stress regulation: A multidisciplinary narrative review. *Psychology of Sport and Exercise*, 78, 102823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102823>
- Kotaman, H., Inceoğlu, S. Ö., & Kotaman, Ş. (2024). Dancing program and young children's social development. *Current Psychology*, 43(21), 19171-19179. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05730-1>
- Las danzas tradicionales como instrumento de preservación de las expresiones culturales de la Región Caribe colombiana. (s. f.). Recuperado 19 de noviembre de 2025, de <https://repository.libertadores.edu.co/items/fab7a44c-bd7c-4cb4-832c-11c9e47ad478>
- Liu, X., Soh, K. G., & Lu, Y. (2025a). Effect of dance on social physique anxiety and physical self-esteem among adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1547802. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1547802>
- Liu, X., Soh, K. G., & Lu, Y. (2025b). Effect of dance on social physique anxiety and physical self-esteem among adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1547802>
- Liu, X., Soh, K. G., & Omar Dev, R. D. (2023). Effect of Latin dance on physical and mental health: A systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 1332. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16221-6>
- Los beneficios integrales del baile: Físicos, mentales y sociales. (s. f.). Recuperado 14 de enero de 2026, de [https://www.salsanor.no/es/2025/03/20/los-beneficios-de-la-danza-fisicos-mentales-y-sociales/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.salsanor.no/es/2025/03/20/los-beneficios-de-la-danza-fisicos-mentales-y-sociales/?utm_source=chatgpt.com)
- Luengo-Castro, M. A., Fernández-Méndez, J., García-Montes, J. M., Caunedo-Riesco, P. J., García-Haro, J. M., Braña-Menéndez, B., González-Díaz, D., Cabero-Álvarez, A., Cuesta-Izquierdo, M., Luengo-Castro, M. A., Fernández-Méndez, J., García-Montes, J. M., Caunedo-Riesco, P. J., García-Haro, J. M., Braña-Menéndez, B., González-Díaz, D., Cabero-Álvarez, A., & Cuesta-Izquierdo, M. (2025). La eficacia de la psicoterapia breve frente al tratamiento habitual de los trastornos mentales comunes en adultos. Ensayo clínico aleatorizado multicéntrico. *Clínica y Salud*, 36(1), 9-18. <https://doi.org/10.5093/clh2025a2>
- Macías, A. B. (s. f.). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.
- McGuire, K. (2017, Julio 26). Why Are We Still So Bad At Addressing Dancers' Mental Health? *Dance Magazine*. <https://dancemagazine.com/why-are-we-still-so-bad-at-addressing-dancers-mental-health/>
- Mejía, C. E. F., Rodríguez, C. F., Silva, S. M. P., & Kafati, S. K. (2025). Vivencias dancísticas, biopsicosociales, educativas y artísticas: Aportes a la salud integral del estudiantado

- universitario. ESCENA. Revista de las artes, 84(2), 110-145.  
<https://doi.org/10.15517/es.v84i2.59885>
- Méndez Carpio, C. R., Pisco Zambrano, O. E., & Abril Sotomayor, J. E. (2025). La ansiedad como trastorno emocional influyente en el rendimiento académico. *Arandu UTIC*, 12(1), 1704-1720.  
<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.703>
- Moratelli, J. A., Veras, G., Lyra, V. B., Silveira, J. da, Colombo, R., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Evidence of the Effects of Dance Interventions on Adults Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 27(4), 183-193.  
<https://doi.org/10.1177/1089313X231178095>
- Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., & Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica*, 253, 104736. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736>
- NeuronUP. (2022, abril 27). Habilidades sociales: Definición, tipos y ejercicios para trabajarlas. <https://neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/>
- (PDF) Explorando la Danza como Herramienta de Expresión para el desarrollo de la Inteligencia Emocional: Una Revisión de Fuentes. (2025). ResearchGate.  
<https://doi.org/10.29057/ia.v13i25.14085>
- (PDF) La bailoterapia y motricidad gruesa en el adulto mayor. (2025). ResearchGate.  
<https://doi.org/10.56200/mried.v4i11.9361>
- Publication manual of the American Psychological Association, 7th ed (pp. xxii, 427). (2020). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Participation in ballroom dancing: the effects on the social and emotional intelligence of adolescents. (s. F.). Proquest dissertations & theses global. Recuperado el 7 de noviembre de 2025, de <https://www.proquest.com/openview/60765573A9FF73837F2D97442749E879/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 17(1), 19-30.  
<https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>
- Roca-Amat, A., García-Alandete, J., Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: Una revisión sistemática. *Escritos de Psicología (Internet)*, 17(1), 19-30. <https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027>
- Roselló, L. A. (2021). Beneficios de la danza académica en el desarrollo psicomotriz en Educación Infantil. *Pulso. Revista de educación*, 44, 39-49. <https://doi.org/10.58265/pulso.4650>
- Sánchez Suricalday. (2022). Desarrollo de un modelo de investigación educativa basado en la Teoría Fundamentada Constructivista.  
<https://revistas.uma.es/index.php/mgn/es/article/download/13082/15408>
- Salud mental. (s. f.). Recuperado 21 de octubre de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety Disorders: A Review. *JAMA*, 328(24), 2431-2445.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Terapia para los trastornos de ansiedad—HelpGuide.org. (2018, noviembre 2).  
<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/terapia-para-los-trastornos-de-ansiedad>
- Toner, E. R., Rucker, M., Wang, Z., Larrazabal, M. A., Cai, L., Datta, D., Thompson, E., Lone, H., Boukhechba, M., Teachman, B. A., & Barnes, L. E. (2023). Wearable Sensor-based Multimodal Physiological Responses of Socially Anxious Individuals across Social Contexts (No. arXiv:2304.01293). *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2304.01293>
- Villanueva, U. (2023, abril 20). ¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y para qué sirven. Universidad Villanueva. <https://www.villanueva.edu/que-son-las-habilidades-sociales/>
- Zhang, B., Campiranon, A., & Srisawat, P. (2024). The Effect of Dance Psychotherapy Activities on Stress Reduction for Undergraduate Students. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 7(6), 3160-3175.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Quiero manifestar mi sincero agradecimiento a mi tutor de tesis, al Ps. Cl. Anabel Stephanny Ortiz Dávila, MSc. por su guía constante y su valiosa colaboración durante todo el proceso de esta investigación. También expreso mi gratitud a los docentes de la carrera de Psicología, quienes han aportado significativamente a mi formación académica y profesional. Agradezco especialmente a los participantes del estudio por su tiempo y disposición, lo cual fue clave para alcanzar los objetivos de esta investigación.

## DEDICATORIA.

Para el baile y la psicología por brindarme tanta satisfacciones personales y profesionales, ha llegado el momento de retribuirles algo de lo que me han hecho sentir, aprender y ser.

Gracias a mi padre Cleber Iván Tituaña Quijia, por nunca faltarme por siempre ser mi apoyo, papi por ser mi ejemplo de perseverancia y lucha, por demuéstrateme que podemos cumplir metas y dar todo de nosotros mismos y no darnos por vencidos.

A mis tíos Gemelos Marco Chicomin y Ángel Chicomin quien nunca dejaron de creer en mí en el mundo del baile, pero más que todo a Tío Ángel quien estuvo conmigo en todas las presentaciones y competencias como mi alcahuete y mi apoyo en todo momento y quien fue el que me impulso a seguir en este hermoso mundo del baile lo que es la “SALSA”.

A toda mi familia, han sido mi sostén en todas las etapas las cuales he pasado en mi vida, Nidia Tituaña, Marco Chicomin, Marco Tituaña, Denis Lamiña, y mi abuelito Luis Tituaña que se encuentra en el cielo por motivarme y escucharme incondicionalmente.

También a mi familia de escenario y ensayo, a mis amigos alumnos y más que todo a mi profesor Luis Medina, que me inspiran y me dio toda esa esencia para bailar y competir en este mundo tan hermoso que es el baile lo que es la “SALSA”.

Y gracias muy infinitamente a mis años universitarios, a todas aquellas personas que fueron parte de este largo y muy bello camino, sobre mis profesores quien han depositado en mí todo su maravilloso conocimiento, hoy realmente me hacen sentir muy orgulloso al poder decir que soy Psicólogo

## ANEXOS.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: .....

Investigadores Responsables:

Quito, \_\_\_\_ diciembre de 202

En el marco de la investigación titulada ....., se ha invitado a Bailarines a participar de una investigación que tiene por objetivo, Explorar la relación entre las habilidades sociales y los niveles de ansiedad en personas que practican salsa y bachata en la ciudad de Quito, identificando cómo estas experiencias influyen en su bienestar emocional.

La participación de los bailarines en la investigación implica, estas entrevistas cualitativas se realizarán a través presencia con cada participante. Cada una de ellas tiene una duración aproximada de 60 minutos. Estas entrevistas, previa aprobación de cada participante, serán registradas con la entrevista para luego ser transcritas con fines analíticos. Sólo tendrán acceso a las entrevistas y transcripciones los miembros del equipo de investigación [estudiante tesista y sus tutores institucionales].

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento de participación, así como también se le asegura que la información que emerja de ella será absolutamente confidencial y sólo utilizada con fines académicos por el equipo de investigación del proyecto.

Si está de acuerdo con las siguientes condiciones, por favor firme el presente documento:

1. La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria. Conviene indicar además que no presenta riesgo alguno para su integridad física y psicológica y que no conlleva costos económicos para los/as participantes. Asimismo, se plantea como beneficio la entrega de un informe detallado con los resultados y conclusiones de la investigación y sugerencias para lo que la población de los bailarines.
2. Existe plena libertad para negarse a participar en este estudio y a retirarse en cualquier momento de la investigación sin que ello implique ningún tipo de recriminación y/o sanción.
3. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos presencial**, todas las medidas de seguridad que resguarden la tranquilidad de los/as participantes y que eviten complejizar las crisis actuales. Para esto, deberán presentar: credencial institucional como identificación de pertenencia a la institución de educación superior. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACSOH.
4. Las/os investigadoras/es del proyecto se comprometen a garantizar, en casos de **producción de datos**, los siguientes aspectos: una adecuada aclaración de posibles dudas e inquietudes que puedan surgir respecto del proceso y/o de los instrumentos de producción de datos; y,

finalmente, el uso correcto de la información obtenida, evitando la divulgación inapropiada de datos y la generación de condiciones de comodidad para los/as participantes. Estas medidas estarán previamente aprobadas por la Dirección de Investigación de FACSOH.

5. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con este estudio no contemplan gasto alguno para los/as participantes.
6. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, deberá ser contestada por ....., investigadores responsables del proyecto, al teléfono ....., o al mail [@indoamerica.edu.ec](mailto:@indoamerica.edu.ec). También puede contactarse con el tutor/a de esta tesis, ....., docente-investigador de la Universidad Tecnológica Indoamérica, cuyos datos de contacto son ..... y [@indoamerica.edu.ec](mailto:@indoamerica.edu.ec)
7. El equipo de investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada en el curso del estudio a fin de cautelar y garantizar su confidencialidad.
8. Este consentimiento se firma voluntariamente sin que haya sido forzado/a u obligado/a. Se firmarán dos copias, de las cuales el/la participante debe conservar una.

Desde ya le agradecemos su participación,

.....

.....

Investigador Responsable

Nombre y Firma de Participante

**FICHA PARA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

**Dirigido a:** Personas mayores que practican salsa y bachata de la ciudad de Quito.

**Nombre del validador /a:** \_\_\_\_\_ **Fecha:**

\_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE LA ENTREVISTA:** Analizar la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad en personas que practican salsa y bachata en la ciudad de Quito, a partir de sus experiencias personales y sociales, considerando el impacto del baile en su comunicación, confianza y regulación emocional.

**GUÍA DE ENTREVISTA**

**UNIDAD DE ANÁLISIS 1: HABILIDADES SOCIALES**

1. ¿Cómo describirías tu forma habitual de comunicarte con otras personas en contextos cotidianos como el trabajo, los estudios o la familia?
2. ¿Qué tan cómodo/a te sientes al iniciar una conversación con personas que no conoces y qué suele facilitar o dificultar ese proceso?
3. ¿Cómo sueles comunicar tus opiniones o necesidades durante la interacción con otras personas en distintos contextos sociales?
4. ¿Cómo sueles reaccionar cuando no estás de acuerdo con alguien o surge un conflicto en una interacción social?
5. Desde tu experiencia, ¿has percibido algún cambio en tu manera de relacionarte socialmente a partir de la práctica del baile?

### **UNIDAD DE ANÁLISIS 2: ANSIEDAD**

6. ¿En qué situaciones de tu vida diaria sueles experimentar mayor sensación de nerviosismo, preocupación o tensión?
7. ¿Qué manifestaciones físicas o emocionales identificas en ti cuando te sientes ansioso/a?
8. ¿Cómo influyen esos sentimientos de ansiedad en tus relaciones sociales o actividades cotidianas?
9. ¿Qué estrategias utilizas para manejar la ansiedad cuando se presenta en situaciones sociales?
10. ¿Has notado cambios en tus niveles de ansiedad desde que practicas salsa y bachata? ¿Cómo los describirías?

### **UNIDAD DE ANÁLISIS 3: RELACIÓN ENTRE HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD**

11. ¿Cómo influyen las interacciones sociales dentro de las clases o espacios de salsa y bachata en tu seguridad personal?
12. ¿Cómo describirías la influencia del baile en tu nivel de confianza al interactuar con otras personas?
13. ¿De qué manera consideras que la práctica del baile se relaciona con el manejo de la ansiedad en situaciones sociales?
14. ¿Qué experiencias o aprendizajes adquiridos a través del baile has trasladado a otros espacios de tu vida social?
15. ¿Cómo describirías la relación entre tus habilidades sociales y tus niveles de ansiedad a partir de tu experiencia en el baile?

