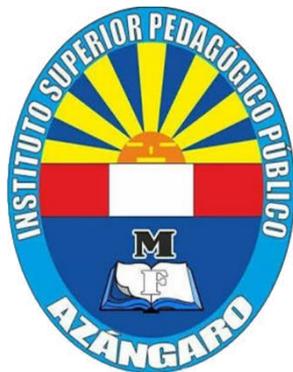


“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”
D. S. N° 060-84-ED. D. S. N° 017-2002-ED



TESIS

Gimnasia Rítmica y Estado Emocional de Estudiantes del Segundo Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023

PRESENTADA POR:

ROQUE RAMIREZ, Beatriz Flor de Maria

YANA CHURA, Karen Jhulyana

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESORA EN EDUCACIÓN
FÍSICA**

Asesor: MSc. Pedro Vilca Flores

Línea de investigación y código: Habilidad física. E. F. 01

AZÁNGARO – PUNO - PERÚ

2024

PÁGINA DEL JURADO
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "AZÁNGARO"

TESIS

Gimnasia Rítmica y Estado Emocional de Estudiantes del Segundo Grado de la
Institución Educativa Secundaria "Pedro Vilcapaza", Azángaro, 2023

PRESENTADA POR:

ROQUE RAMIREZ, Beatriz Flor de Maria
YANA CHURA, Karen Jhulyana

EL JURADO CALIFICADOR DETERMINA:

Aprobar.....por.....unanimidad.
JURADOS:

NOMBRES Y APELLIDOS:

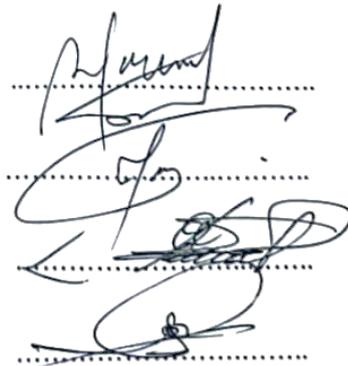
Firma

Presidente: Msc. Eleuterio Andrés LAURA ARPI

Vocal: Mg. Hugo Serafin LAURA JUSTO

Secretario : Prof. Pedro Pablo QUISPE MAMANI

Asesor : Msc. Pedro VILCA FLOREZ



Azángaro, 09 de Abril de 2024.

DEDICATORIA

En este momento tan especial, quiero dedicarles unas palabras llenas de gratitud y amor. Ustedes han sido mi apoyo incondicional en este viaje hacia la graduación como profesora de educación física. Cada paso que he dado en este camino ha estado marcado por su aliento, paciencia y comprensión.

A ustedes, mis queridos padres, Alfredo y Felicitas; les debo todo mi éxito y logros. Su sacrificio, dedicación y amor incondicional han sido la fuerza que me ha impulsado a alcanzar mis metas. Gracias por creer en mí, por inspirarme a ser la mejor versión de mí misma y por enseñarme el verdadero valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mis queridos hermanos, Carlos, Yoselin, Araceli y Estrellita; por acompañarme en mis aventuras y ser cómplices en cada desafío, les agradezco por estar siempre a mi lado, por ser mi apoyo incondicional y por compartir conmigo este emocionante viaje hacia la graduación. Su amor y compañía han sido un regalo invaluable en mi vida.

A mi amado Wagner, quien ha sido mi compañero de vida y mi mayor apoyo durante este desafiante viaje académico. Tu amor, paciencia y comprensión han sido mi fuente de fortaleza y motivación en cada paso del camino. Esta tesis es un tributo a nuestra complicidad, a tu paciencia infinita y a tu inquebrantable fe en mí. Gracias por estar siempre a mi lado, celebrando mis triunfos y apoyándome en los momentos difíciles. Te dedico este logro con todo mi amor y gratitud.

Dedico este trabajo a mi Asesor, el Profesor Pedro Pablo Quispe, cuya sabiduría, paciencia y orientación han sido fundamentales en mi desarrollo académico. Su mentoría ha sido un faro de luz en este viaje.

Beatriz Flor de Maria Roque Ramirez

DEDICATORIA

En este día de mi graduación, quiero dedicarles unas palabras cargadas de amor y agradecimiento para las personas que han estado a lo largo este increíble viaje académico.

A ustedes, mis queridos padres, Cesar y Maria Rosa; les debo todo. Su inquebrantable apoyo, su constante aliento y su infinito amor son signo de admiración. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por guiarme con sabiduría y por ser mi ejemplo a seguir en cada paso que he dado.

A mis amados hermanos, Kevin, Thania y Maycol; mis cómplices y confidentes, les agradezco por compartir conmigo esta emocionante travesía. Su compañía, sus risas y su sabiduría han hecho que este camino sea mucho más alegre y significativo. Gracias por ser mi familia, mi equipo y mis mejores amigos.

A mi estimado profesor, Pedro Pablo Quispe, quien ha sido mi guía y mentor a lo largo de este arduo proceso. Agradezco sinceramente su paciencia, sabiduría y apoyo incondicional. Este logro es también suyo. Su influencia perdurará más allá de estas páginas, dejando una marca indeleble en mi desarrollo profesional y personal."

Hoy, al recibir mi título como profesora de educación física, celebro este logro con ustedes. Que este diploma sea también un símbolo de nuestro amor, nuestra unidad y nuestra fortaleza. ¡Gracias por estar siempre a mi lado!

Karen Jhulyana Yana Chura.

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a Dios. En este momento de gratitud y reflexión, quiero expresarle nuestro más sincero agradecimiento por habernos acompañado en este maravilloso viaje hacia la graduación como profesoras de educación física. Su amor incondicional y su guía han sido nuestra luz en los momentos de oscuridad y nuestra fuerza en los momentos de debilidad. Gracias por su constante protección.

No encontramos palabras suficientes para expresar nuestro profundo agradecimiento a nuestros padres. Por su amor incondicional, su sacrificio y su dedicación han sido el motor que ha impulsado nuestro camino hacia la graduación. Gracias por creer en nosotras.

A nuestros estimado profesor y compañera de tesis, por su apoyo, inspiración y sabiduría, han sido un regalo invaluable en mi camino hacia la graduación. Gracias por su paciencia, por su orientación y por haber compartido conmigo su conocimiento y experiencia. Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi corazón y en mi formación como profesional.

Flor y Karen.

PRESENTACIÓN

Señor Presidente del Jurado Calificador

Señores Miembros del Jurado Calificador

Después de completar los estudios en la especializado de Educación Física en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Azángaro” de la provincia de Azángaro, región Puno, Mostramos el estudio de investigación en cumplimiento con lo establecido en la normativa de la Educación Superior, incluyendo la Ley 30512, la Resolución Directoral N° 0592-2010-ED y el reglamento actual de titulación en la institución Pedagógico Azángaro.

La gimnasia rítmica ha emergido como una actividad física que no solo promueve el desarrollo físico, sino que también se ha reconocido por sus beneficios en el bienestar emocional. En este contexto, la presente tesis se centra en investigar el efecto de la práctica de la gimnasia rítmica en el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, ubicada en Azángaro, durante el año 2023.

Se llevó a cabo un estudio longitudinal que incluyó la participación de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”. Se utilizarán cuestionarios estandarizados para evaluar el estado emocional de los estudiantes.

Se espera que los resultados de esta investigación arrojen evidencia sobre el impacto positivo de la gimnasia rítmica en el estado emocional de los estudiantes del segundo grado. Estos hallazgos podrían respaldar la inclusión de la gimnasia rítmica en el currículo escolar como una actividad para promover el bienestar integral de los estudiantes.

La investigación propuesta tuvo objetivo contribuir al conocimiento sobre los

beneficios de la gimnasia rítmica en el ámbito educativo, específicamente en relación con el bienestar emocional de los estudiantes. Se espera que los resultados obtenidos puedan proporcionar información relevante para la implementación de programas de actividad física que promuevan la salud mental y emocional en el entorno escolar.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
Resumen	xiii
Abstract.....	xiv
CAPÍTULO I	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. Problema general.	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. Objetivos de la investigación.....	21
1.3.1. Objetivo general.....	21
1.3.2. Objetivos específicos.	21
1.4. Justificación de la investigación.	21
CAPÍTULO II	23
MARCO TEÓRICO	23

2.1. Antecedentes	23
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	23
2.1.2 Antecedentes nacionales	26
2.1.3 Antecedentes locales.....	28
2.2. Bases teóricas.....	29
2.2.1. La gimnasia rítmica	29
2.2.2. Aspectos fundamentales de la gimnasia rítmica.....	32
2.2.5. Formalidades de la gimnasia rítmica	34
2.2.6. Dimensiones de la gimnasia rítmica	38
2.2.6.1 Dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica.....	38
2.2.6.2 Dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica.....	39
2.7 El estado emocional	41
2.2.7.1 El estado emocional de los estudiantes.....	44
CAPÍTULO III.....	54
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	54
CAPÍTULO IV	59
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	59
4.1. Presentación, análisis e interpretación de datos.....	59
4.1.1. Resultados de la variable independiente.....	60
4.1.2. Resultados de la variable dependiente	61
4.2. Prueba de hipótesis	74
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis estadístico.....	74

4.3 Discusión de resultados	76
Referencias.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de la investigación	56
Tabla 2 Muestra de la investigación	57
Tabla 3 Gimnasia rítmica.....	60
Tabla 4 Estado emocional.....	61
Tabla 5 Dimensión técnica y corporal	63
Tabla 6 Dimensión creativa y artística	65
Tabla 7 Dimensión social y emocional.....	67
Tabla 8 Autoconfianza y autoestima	69
Tabla 9 Gestión del estrés y la ansiedad.....	71
Tabla 10 Desarrollo emocional y social	73
Tabla 11 Estado emocional.....	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estado emocional	60
Figura 2 Estado emocional	62
Figura 3 Dimensión técnica y corporal.....	63
Figura 4 Dimensión creativa y artística.....	65
Figura 5 Dimensión social y emocional	67
Figura 6 Autoconfianza y autoestima.....	69

Resumen

Se presenta el trabajo de investigación que tiene por denominación: Gimnasia Rítmica y Estado Emocional de Estudiantes del Segundo Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023, cuyo objetivo fue: Determinar la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023. Se ha trabajado en el marco del método científico, la investigación fue del tipo descriptivo correlacional, con el esquema del diseño correlacional. La población estuvo conformada por 210 estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza” la muestra seleccionada fue por muestreo por conveniencia, constituida por 26 estudiantes; se trabajó con las técnicas de la observación y la encuesta; por instrumentos se tuvo la ficha de encuesta aplicada tanto para la variable independiente y la variable dependiente. Los resultados de la investigación determinan la siguiente conclusión final: Se ha determinado que existe una relación positiva entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023; esto comprobado de acuerdo a la prueba estadística aplicada con el coeficiente de la correlación de Pearson, donde el valor obtenido ha sido 0,620, lo que indica que hay una correlación positiva moderada entre estas dos variables. Esto significa que existe una relación significativa entre la práctica de gimnasia rítmica y el estado emocional de los individuos analizados.

Palabras clave: Emocional, estado, gimnasia, rítmica.

Abstract

The research work entitled: Rhythmic Gymnastics and Emotional State of Second Grade Students of the Secondary Educational Institution “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023, is presented, whose objective was: Determine the relationship between rhythmic gymnastics and the emotional state of second grade students of the “Pedro Vilcapaza” Secondary Educational Institution, Azángaro, 2023. We have worked within the framework of the scientific method, the research was of the descriptive correlational type, with the correlational design scheme. The population was made up of 210 second grade students from the “Pedro Vilcapaza” Secondary Educational Institution. The sample selected was by convenience sampling, consisting of 26 students; We worked with observation and survey techniques; By instruments, the survey form was applied to both the independent variable and the dependent variable. The results of the research determine the following final conclusion: It has been determined that there is a positive relationship between rhythmic gymnastics and the emotional state of second grade students at the “Pedro Vilcapaza” Secondary Educational Institution, Azángaro, 2023; This was verified according to the statistical test applied with the Pearson correlation coefficient, where the value obtained was 0.620, which indicates that there is a moderate positive correlation between these two variables. This means that there is a significant relationship between the practice of rhythmic gymnastics and the emotional state of the individuals analyzed.

Keywords: Emotional, state, gymnastics, rhythmic.

INTRODUCCIÓN

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina la expresión corporal, la coordinación, la gracia y la musicalidad. Además de sus beneficios físicos, se ha observado que la práctica de la gimnasia rítmica puede tener un impacto significativo en el estado emocional de los estudiantes de educación secundaria. Esta investigación tiene como objetivo explorar la relación entre la práctica de gimnasia rítmica y tres dimensiones clave del estado emocional: autoconfianza y autoestima, gestión del estrés y ansiedad, y desarrollo emocional y social.

La autoconfianza y autoestima del estudiantes son aspectos fundamentales del bienestar emocional de los estudiantes. Se investigará cómo la práctica de la gimnasia rítmica puede contribuir al desarrollo de la autoconfianza y la autoestima, ya sea a través de la superación de desafíos, el logro de metas personales o la mejora de la percepción de sí mismos.

El estrés y la ansiedad son experiencias comunes entre los estudiantes de educación secundaria y pueden afectar su rendimiento académico y su bienestar emocional. Se examinará cómo la práctica de la gimnasia rítmica puede servir como una herramienta efectiva para la gestión del estrés y la ansiedad, proporcionando un espacio para la liberación de tensiones, el enfoque mental y la relajación.

La gimnasia rítmica no solo es una actividad física, sino también una forma de expresión artística que fomenta la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo. Se analizará cómo la participación en la gimnasia rítmica puede promover el desarrollo emocional y social de los estudiantes, fortaleciendo sus habilidades de relación interpersonal y su capacidad para expresar y regular sus emociones.

Se espera que esta investigación arroje luz sobre el papel de la gimnasia rítmica en el estado emocional de los estudiantes de educación secundaria, destacando sus

beneficios en términos de autoconfianza, gestión del estrés y desarrollo emocional y social. Los hallazgos de este estudio podrían tener implicaciones importantes para la promoción del bienestar emocional en entornos educativos, así como para el diseño de programas y actividades que fomenten la salud emocional de los estudiantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Realidad Problemática

Enseñar gimnasia rítmica en un colegio secundarios de Azángaro puede tener varios beneficios, porque es una actividad física completa que promueve el desarrollo de habilidades motoras, flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio. Al practicarla, los estudiantes pueden mejorar su condición física general y adquirir una mayor conciencia corporal. Sin embargo, se ha encontrado una serie de problemas en diferentes niveles geográficos, lo que se ha resumido en los siguientes apartados.

La falta de práctica de la gimnasia rítmica en la educación media a nivel mundial puede atribuirse a varias causas y motivaciones, entre las que se percibe: que muchos colegios no cuentan con instalaciones adecuadas para la práctica de la gimnasia rítmica, como espacios amplios y equipamiento especializado (como colchonetas, aros, pelotas, cintas, etc.). Esto dificulta la inclusión de esta disciplina en el currículo escolar. En muchos sistemas educativos, se priorizan deportes más tradicionales como el fútbol, el baloncesto o el atletismo, dejando de lado disciplinas menos populares como la gimnasia rítmica. Esto puede deberse a una falta de conciencia sobre los beneficios de esta actividad o a una preferencia arraigada por ciertos deportes (García y otros, 2019).

A menudo, la gimnasia rítmica se percibe como un deporte practicado principalmente por atletas de élite o en clubes privados, lo que puede crear barreras de

acceso para los estudiantes de colegios públicos o de recursos limitados. La enseñanza de la gimnasia rítmica requiere de entrenadores especializados y cualificados, cuya disponibilidad puede ser limitada en algunas áreas geográficas o contextos educativos. Los programas deportivos en las escuelas suelen recibir un apoyo limitado por parte de las autoridades educativas o gubernamentales, lo que dificulta la inclusión de nuevas disciplinas como la gimnasia rítmica en el plan de estudios (León y otros, 2020).

Estereotipos de género: En algunos contextos, la gimnasia rítmica se asocia con la feminidad y se percibe como un deporte exclusivamente para mujeres, lo que puede desanimar la participación de estudiantes varones (Ruano & Moreno, 2021).

La ausencia de la gimnasia rítmica como práctica común en los colegios secundarios en Perú puede deberse a varias razones. El sistema educativo en cada país tiene sus propias prioridades y enfoques curriculares. Es posible que en el currículo educativo peruano no se haya asignado un espacio específico para la gimnasia rítmica, y se haya optado por enfocarse en otras disciplinas deportivas o actividades físicas. La práctica de la gimnasia rítmica requiere de instalaciones adecuadas y equipamiento especializado, como colchonetas, aros, pelotas y cuerdas. En realidad, muchos colegios secundarios en Perú no cuentan con los recursos necesarios para ofrecer esta disciplina. La gimnasia rítmica puede no ser ampliamente conocida o promovida en el ámbito educativo peruano. Si los estudiantes y los padres de familia no están familiarizados con esta disciplina o no ven su valor, es menos probable que se incluya en los programas escolares. En algunos casos, los colegios pueden optar por enfocarse en deportes más populares o tradicionales, como el fútbol o el básquetbol. Estos deportes suelen tener una mayor aceptación y participación por parte de los estudiantes, lo que puede llevar a que se les dé prioridad en los programas deportivos escolares. Se destaca que, estas son solo posibles razones y que la situación puede variar de un colegio a otro (Pérez,

2020).

La gran mayoría de los colegios en el Perú carecen de las instalaciones adecuadas y el equipamiento necesario para la práctica de la gimnasia rítmica, lo que dificulta su inclusión en el currículo escolar. En el sistema educativo peruano, se suele priorizar la práctica de deportes más populares y tradicionales, como el fútbol y el vóley. Esto deja poco espacio para disciplinas menos comunes como la gimnasia rítmica. Los colegios a nivel nacional a menudo enfrentan limitaciones presupuestarias que pueden afectar la disponibilidad de programas deportivos y actividades extracurriculares, incluida la gimnasia rítmica. La enseñanza de la gimnasia rítmica requiere de entrenadores con experiencia y conocimientos específicos en esta disciplina, cuya disponibilidad puede ser limitada en el contexto escolar peruano. En algunas localidades del Perú, la gimnasia rítmica puede estar asociada con estereotipos de género o percibirse como una actividad exclusiva para ciertos grupos sociales, lo que podría limitar su aceptación y práctica en los colegios. Finalmente, la falta de apoyo por parte de las autoridades educativas y gubernamentales puede dificultar la implementación de programas de gimnasia rítmica en los colegios secundarios del Perú (Luque, 2019).

A nivel de la localidad de Azángaro en la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, encontramos las limitaciones de infraestructura, donde el colegio carece de instalaciones adecuadas para la práctica de la gimnasia rítmica, no hay un gimnasio amplio y seguro, lo que dificulta su implementación en el currículo escolar. La falta de recursos económicos puede impedir la adquisición de equipamiento necesario para la práctica de la gimnasia rítmica, como colchonetas, aros, pelotas y cintas, lo que limita las oportunidades para que los estudiantes participen en esta disciplina. En los colegios secundarios de la localidad de Azángaro, se le da prioridad

a la práctica de deportes tradicionales o autóctonos, como el fútbol o el vóley, debido a su arraigo cultural y su accesibilidad en los campos deportivos.

La enseñanza de la gimnasia rítmica requiere de personal capacitado y entrenado en esta disciplina, lo cual puede ser escaso en la ciudad de Azángaro, donde la formación especializada es muy limitada. Hay desconocimiento de los beneficios de la gimnasia rítmica; desconocen sobre los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la práctica de la gimnasia rítmica, lo que dificulta su promoción y aceptación en el ámbito escolar.

Definitivamente la falta de políticas educativas y de apoyo por parte de las autoridades educativas y los profesores son un obstáculo para la implementación de programas de gimnasia rítmica en la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza” provincia de Azángaro, por las razones descritas en este contexto.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica y estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica, autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?
- b) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica, gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?
- c) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica, desarrollo emocional y social de

estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Determinar la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos.

- a) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica, autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.
- b) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica, gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023,
- c) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica, desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

1.4. Justificación de la investigación.

La justificación para llevar a cabo una investigación sobre la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado en la institución tomada en cuenta radica en varios aspectos fundamentales:

Escasez de investigaciones sobre la relación específica entre gimnasia rítmica y estado emocional: A pesar de la abundante literatura que respalda los beneficios de la actividad física en la salud mental, hay una falta de estudios específicos que investiguen la relación entre la práctica de la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes de segundo grado en el colegio secundario seleccionado. Por lo tanto, existe una brecha

en el conocimiento que justifica la realización de una investigación en este campo.

Importancia del bienestar emocional en el rendimiento académico: Existe una creciente evidencia que sugiere que el bienestar emocional de los estudiantes está estrechamente relacionado con su rendimiento académico y su capacidad de aprendizaje. Investigaciones previas han demostrado que los estudiantes que tienen un estado emocional positivo tienden a tener un mejor desempeño en sus estudios.

Potencial beneficio de la actividad física en la salud mental: La práctica regular de actividad física se ha asociado con numerosos beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. La gimnasia rítmica, al ser una actividad física que combina el ejercicio con la expresión artística, podría tener un impacto positivo en el estado emocional de los estudiantes.

Relevancia para el diseño de programas educativos integrales: Los resultados de esta investigación podrían tener importantes implicaciones para el diseño de programas educativos integrales que promuevan tanto el bienestar físico como emocional de los estudiantes. Si se demuestra que la gimnasia rítmica tiene un impacto positivo en el estado emocional de los estudiantes, se podría considerar su inclusión en el currículo escolar como una herramienta para fomentar la salud mental.

Una investigación sobre la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado en el colegio secundario seleccionado es importante porque puede contribuir a mejorar la comprensión de cómo las actividades físicas específicas pueden influir en la salud emocional de los jóvenes, lo que a su vez podría informar políticas y prácticas educativas destinadas a promover un entorno escolar más saludable y favorable para el aprendizaje.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Gonzáles (2018) tuvo por objetivo la búsqueda de una metodología para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices específicas en el deporte de la gimnasia rítmica. Para ello, se ha creado una batería de ejercicios específicos para cada uno de los aparatos de gimnasia rítmica (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), usando como material de trabajo material no propio de este deporte. En estas actividades se utilizan las técnicas de instrucción directa y de búsqueda. Además, en ocasiones se utiliza la música como variable de dichas actividades. La batería de ejercicios constó de siete actividades para cada aparato, cada una de ella específica para el desarrollo de una habilidad motriz o una combinación de estas.

Las actividades propuestas están enfocadas para la iniciación deportiva de este deporte, tanto en clubes deportivos, como en centros educativos, con la intención de ampliar materiales a utilizar. Se ha logrado crear una metodología de enseñanza de las habilidades motrices específicas de los diferentes aparatos de la gimnasia rítmica para un ámbito de iniciación. Cabe destacar el uso de esta metodología para fomentar la

búsqueda por parte del alumnado y los aspectos de decisión y percepción. En base a este objetivo, se pretende quitar el foco de atención en la pura ejecución e incidir más en la búsqueda del alumno en encontrar o crear formas de lanzar, recoger, rodar, botar... los diferentes materiales usados como aparatos de gimnasia rítmica. se ha creado una batería de un total de treinta y cinco ejercicios para desarrollar la metodología antes mencionada con el uso de materiales diferentes a los propios de este deporte. Esta batería de ejercicios se ha clasificado por los diferentes aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), y dentro de cada uno de estos, se ha realizado una actividad para cada una de las siete habilidades motrices básicas que vamos a desarrollar. En cuanto a esta batería, podemos decir que es posible trabajar las habilidades motrices de los aparatos con diferentes materiales, realizando de la misma forma la técnica de lanzamiento, recepción o lo que fuere, pero con otro material que no responderá de la misma manera que el específico, haciendo con esto actividades más sencillas de realizar con el nuevo material o más complejas, según el objetivo que queramos cumplir. El uso de este material alternativo nos da numerosas opciones de trabajo, ya que podemos jugar con el material para conseguir el objetivo. Por ejemplo, las mazas suelen ser un aparato que produce miedo en niños, debido a su material, al cambiarlas por unos bolos de goma espuma, seguramente el niño experimentará más formas de recoger el bolo que si lo realiza con la maza. Otro aspecto que resulta interesante a la hora de planear un material diferente es que los alumnos comprendan porque están utilizando ese material, y que objetivo busca el entrenador en cada una de las actividades que están realizado. Es decir, el alumno además de realizar la actividad propuesta puede intentar averiguar por qué hemos usado ese material y que semejanzas encuentra con la habilidad motriz del aparato específico en cuestión trabajado. Además, se les podrá proponer que piensen ellos un material que pueda

sustituir al aparato de la gimnasia rítmica y realizar una actividad con sus materiales propuestos, e incluso fabricados por ellos mismos (González, 2018).

Llamas y otros (2004) en su investigación tuvieron por objetivo de este trabajo ha sido analizar cuál es la metodología de trabajo empleada por los docentes que abordan el contenido de habilidades gimnásticas y acrobáticas en sus clases de Educación Física en la Etapa Enseñanza Primaria y Secundaria. Para ello se ha utilizado el Cuestionario para el Análisis de la Enseñanza de Habilidades Gimnásticas y Acrobáticas (C.A.E.H.G.A), analizando una muestra de 91 sujetos. Tras diversos análisis descriptivos de todas las variables y análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Correlación de Pearson completada con análisis de residuos, las principales conclusiones han sido que para la enseñanza del contenido gimnástico y acrobático, la estrategia de enseñanza analítica es más empleada que la estrategia global, y que la importancia que el docente concede a las ayudas depende de la etapa y del contenido acrobático elegido, dando menor importancia a las ayudas en Enseñanza Primaria que en Secundaria y mayor importancia cuando el contenido trabajado. La importancia concedida a las ayudas depende del contenido gimnástico trabajado, cuando se trabajan habilidades acrobáticas en suelo o en aparatos. Entre los motivos por los que los docentes no conceden importancia a las ayudas se encuentra la falta de confianza que los alumnos tienen en sus compañeros. La importancia concedida a las ayudas es distinta en función de la etapa en la que se trabaje el contenido acrobático, concediéndose mayor importancia en Enseñanza Secundaria que en Enseñanza Primaria. El empleo de estrategias de enseñanza de tipo analítico es mucho mayor que el de estrategias globales. El uso de técnicas de enseñanza basadas en la instrucción directa es mayor que el de técnicas de indagación ó búsqueda, debido a que el aprendizaje se produce

con mayor rapidez mediante estrategias analíticas, sin embargo, los que usan estrategias globales hacen mayor uso de las formas jugadas. En general los docentes piensan que el juego es un recurso válido para la enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas, sin embargo, solamente lo emplean los docentes con experiencia inferior a cinco años (Llamas y otros, 2004).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Huayllas (2022), en su investigación, tuvo por objetivo general analizar el aporte de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en los escolares del quinto grado de educación primaria en la Institución Educativa Pública N° 54930 en la provincia de Andahuaylas, 2020. La metodología empleada en la investigación conto con un diseño cuasi experimental, ya que se tomaron grupos de estudiantes para la ejecución de diversas actividades, donde se aplicó esta investigación fue en la Institución Educativa Pública N°54930 en la provincia de Andahuaylas, para lo cual participaron un total de 30 estudiantes del quinto grado de educación primaria, toda la información fue obtenida por parte de la I.E. y entrevistas que detallaban puntos importantes de la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad en los niños, todos los datos obtenidos y procesados se pudieron comprobar por la aplicación del T de Student para constatar la hipótesis de la investigación a un nivel de confiabilidad del 95% y un nivel de significancia del 5%. Se llegó a la siguiente conclusión: La aplicación de sesiones de gimnasia rítmica contribuye en el desarrollo de la psicomotricidad en los escolares del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N°54930 en la provincia de Andahuaylas obteniendo un valor de significancia de ($p=0,000$) quiere decir que se consiguió la coordinación adecuada entre la variable 1 gimnasia rítmica y la variable 2 desarrollo de la motricidad (Huayllas, 2022).

Crisóstomo, (2019) Tuvo por objetivo: Mejorar las acciones educativas en la aplicación de la gimnasia rítmica en los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias de Puquio, para lo cual se realizó acciones para la obtención de la información con la revisión bibliográfica, la revisión de las programaciones curriculares; sesiones de aprendizaje de los docentes y entrevistas de los estudiantes de las instituciones, para la aplicación de la gimnasia rítmica. En el que se observó la aplicación de la gimnasia mínimamente. La evaluación de los pasos de la gimnasia rítmica que utilizan los docentes en el desarrollo de la coordinación psíquica y motriz debe servir para mejorar los movimientos corporales mediante la disposición de los materiales correspondientes. Los hallazgos derivan en las siguientes conclusiones: La práctica de la gimnasia rítmica, contribuye favorablemente en el desarrollo psicomotor de los estudiantes de educación secundaria, a consecuencia que dicho ejercicio se dirige al desarrollo mental y biológico de los estudiantes, haciendo que alcancen su formación integral. El gran porcentaje de niños muestran un desarrollo psicomotor normal, la motricidad psicomotora el 100% los estudiantes se ubicaron en el nivel de normalidad. Esto se puede haber dado debido a diversos factores que intervienen como: zona en la que vive, la etapa biológica por lo que pasan y el nivel de institución educativa. La gimnasia constituye uno de los elementos de vital importancia como recurso pedagógico. La gimnasia rítmica desarrolla la armonía, la gracia y la belleza mediante movimientos creativos, traducidos en expresiones personales a través de la combinación musical, teatral y técnica, que transmite, principalmente, satisfacción estética a los espectadores, así de demostró en el ejercicio del mismo en el sector de investigación (Crisóstomo, 2019).

2.1.3 Antecedentes locales

Chambi e Inofuente (2021) tuvieron por objetivo establecer la relación entre la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños del 3er grado “A” de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” barrio Ezequiel Urviola de Azángaro 2020. Se aplicó el método científico para el desarrollo de la investigación. Se ha llegado a demostrar que hay estrecha relación entre la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad gruesa. La investigación se culminó con la población total que estuvo integrada por estudiantes del primer grado al sexto grado matriculados en el presente año escolar 2020, en 67 estudiantes. Para la parte de la muestra es de acuerdo al muestreo no probabilístico que está representada por los estudiantes del 3er. Grado corresponde 25 niños y niñas los mismos que fueron sometidos a la observación directa. Demostrando con la distribución de Chi cuadrada, eligiendo el nivel de confianza (0,05). Obteniendo valor calculado: $\chi^2 = 5,709$ es igual o superior a la tabla, decimos que las variables están relacionadas: χ^2 es significativa. Según el $G1 = 22$, del 0,05 es 33,924. Vemos que al calcular χ^2 es menor al .05, se acepta la hipótesis general. Es decir: $5,709 < 33,924$. En los niños del 3er Grado “A” de la Institución Educativa Primaria N° 72723 “Señor de Huanca” Barrio Ezequiel Urviola Azángaro 2020 (Chambi & Inofuente, 2021).

Hanco & Ñaupá (2021) tuvieron por propósito del estudio fue examinar la relación entre las actividades físicas recreativas y el estado emocional de los estudiantes del Quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria Jornada Escolar Completa Pedro Vilcapaza Azángaro, durante el año 2020. Este trabajo se enmarca dentro del método científico y se caracteriza como una investigación no experimental con un diseño descriptivo explicativo. Se utilizó la técnica de encuestas y el instrumento fue un cuestionario diseñado para evaluar cada una de las variables.

La población estudiada comprendía a 201 estudiantes de quinto de secundaria, y la muestra seleccionada consistió en 28 estudiantes del quinto grado, sección "D", obtenidos mediante muestreo no probabilístico. Los resultados del estudio respaldan la hipótesis planteada, demostrando que las actividades físicas recreativas ejercen una influencia directa en el estado emocional de los estudiantes. Este hallazgo se sustenta en el análisis de Chi cuadrado, donde el valor calculado de 38.08 supera significativamente el valor tabulado de 9.48, con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Se observó que el 46.4% de las actividades físicas recreativas fueron evaluadas como "buenas", mientras que el estado emocional de los estudiantes fue calificado como "bueno" en un 50.0%. Asimismo, se encontró una interacción notable entre las actividades físicas recreativas y la fortaleza del estado emocional, destacando que el 39.3% de los casos presentaron ambas variables como "buenas" (Hanco & Ñaupá, 2021)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina gracia, habilidad técnica y expresión artística en una fusión única de deporte y arte. Con movimientos fluidos, elegantes y sincronizados, esta forma de gimnasia cautiva tanto a espectadores como a participantes con su belleza y precisión. Desde sus humildes comienzos hasta su estatus actual como deporte olímpico, la gimnasia rítmica ha evolucionado y se ha transformado en una forma de expresión que trasciende los límites de lo físico para convertirse en una manifestación artística (Pascual, 2018).

La gimnasia rítmica se distingue como una modalidad deportiva que fusiona aspectos del ballet, la danza y la gimnasia, ejecutados de manera armoniosa y sincronizada al compás de la música. Reconocida por la delicadeza, la elegancia y la

precisión de sus movimientos, esta disciplina se caracteriza además por la utilización de diversos implementos como la cuerda, el aro, la pelota, los mazos y la cinta, los cuales añaden un componente estético y artístico a las actuaciones competitivas. (López, 2023). La gimnasia rítmica se presenta como un deporte que fusiona destrezas técnicas, expresión artística y sensibilidad musical, brindando una vivencia singular tanto para quienes la practican como para quienes la observan. Su gracia estética y los beneficios tanto físicos como mentales que aporta la convierten en una actividad atrayente y enriquecedora para individuos de todas las edades y capacidades (Duellas, 2021).

La historia de la gimnasia rítmica se remonta a finales del siglo XIX, cuando se empezaron a introducir elementos de danza en las rutinas gimnásticas. Sin embargo, no fue hasta principios del siglo XX cuando esta disciplina comenzó a tomar forma con la inclusión de implementos como la cuerda, el aro, la pelota, los mazos y la cinta. Estos elementos añadieron un componente estético y creativo a la gimnasia, permitiendo a las gimnastas expresarse de manera única y personal a través de sus rutinas (González & Torrado, 2017).

Para comprender mejor esta disciplina, podemos realizar un análisis desde diferentes perspectivas: La gimnasia rítmica tiene sus orígenes a finales del siglo XIX en Europa, principalmente en países como Rusia y Francia. Surgió como una forma de combinar elementos de danza y gimnasia, y se popularizó como deporte competitivo en la década de 1950. Desde entonces, ha experimentado un continuo desarrollo, con la incorporación de nuevos elementos técnicos, la evolución de los aparatos y la expansión de su práctica a nivel mundial (Mayolas, 2012).

Uno de los aspectos más fascinantes de la gimnasia rítmica es la combinación de destreza técnica y expresión artística. Las gimnastas no solo deben dominar

movimientos complejos y acrobacias, sino que también deben ejecutarlos con gracia y elegancia, transmitiendo emociones y narrativas a través de su actuación. Cada rutina es una obra de arte en movimiento, donde la música, la coreografía y la interpretación se fusionan para crear una experiencia visualmente impactante (Lapresa & Arana, 2014).

Además de su aspecto artístico, la gimnasia rítmica también es un deporte exigente desde el punto de vista físico y mental. Las gimnastas pasan horas de entrenamiento perfeccionando su técnica, desarrollando fuerza, flexibilidad y coordinación para poder realizar movimientos precisos y fluidos. Además, la concentración y la disciplina son fundamentales para mantener el ritmo y la sincronización en cada rutina, lo que requiere un alto nivel de compromiso y dedicación por parte de las atletas (Mínguez, 2019).

La gimnasia rítmica ha ganado popularidad en todo el mundo, con competiciones a nivel local, nacional e internacional que atraen a aficionados de todas las edades. Los Juegos Olímpicos han sido una plataforma importante para elevar el perfil de este deporte, proporcionando a las gimnastas la oportunidad de exhibir sus habilidades ante una audiencia global y competir por la gloria olímpica (Vázquez, 2016).

Sin embargo, más allá de la competición, la gimnasia rítmica es una forma de expresión que puede ser disfrutada por personas de todas las edades y habilidades. Ya sea como una actividad recreativa para mantenerse en forma o como una forma de arte para expresar emociones y contar historias, la gimnasia rítmica ofrece una oportunidad única para explorar el potencial creativo del cuerpo humano (Mínguez, 2019).

La gimnasia rítmica es mucho más que un deporte; es una forma de expresión

artística que combina gracia, habilidad técnica y creatividad en una fusión única de movimiento y música. Desde sus modestos comienzos hasta su reconocimiento como deporte olímpico, la gimnasia rítmica ha demostrado su capacidad para inspirar y cautivar a personas de todo el mundo, dejando una huella duradera en el mundo del deporte y el arte (González & Torrado, 2017).

2.2.2. Aspectos fundamentales de la gimnasia rítmica

Características técnicas: La gimnasia rítmica se caracteriza por la ejecución de movimientos corporales precisos y fluidos, que requieren fuerza, flexibilidad, coordinación y control del cuerpo. Los gimnastas realizan rutinas coreografiadas que incluyen giros, saltos, balances, lanzamientos y manipulaciones de los aparatos, todo ello sincronizado con la música. La creatividad y la expresión artística también juegan un papel importante en la presentación de las rutinas.

Reglamentos y competiciones: La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) es el organismo rector de la gimnasia rítmica a nivel mundial y establece las reglas y normativas para las competiciones. Las gimnastas compiten individualmente o en equipos, realizando rutinas que son evaluadas por un panel de jueces en función de la dificultad, la ejecución técnica y la expresión artística. Las competiciones pueden incluir eventos individuales, por parejas, por equipos y de conjunto.

Beneficios físicos y psicológicos: La práctica de la gimnasia rítmica conlleva una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos. En el aspecto físico, ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular, la coordinación motora y el equilibrio. Además, promueve una postura correcta y una buena alineación corporal. A nivel psicológico, fomenta la disciplina, la concentración, la autoconfianza y la autoestima, así como habilidades como la resiliencia y la capacidad para enfrentar

desafíos.

Diversidad y inclusión: La gimnasia rítmica es un deporte inclusivo que puede ser practicado por personas de todas las edades, géneros y niveles de habilidad. Aunque tradicionalmente ha sido dominado por mujeres, cada vez hay más hombres que participan en la disciplina. Además, se han implementado iniciativas para promover la inclusión de personas con discapacidad en la gimnasia rítmica adaptada, lo que permite que un número más amplio de personas pueda disfrutar de los beneficios de este deporte.

2.2.3. Habilidades básicas de gimnasia rítmica

Para empezar con la Gimnasia Rítmica es necesario aprender habilidades básicas, como la postura corporal, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. Muchas de las formas básicas utilizadas en la Gimnasia Rítmica son exactamente iguales que en otras disciplinas como la Artística o la Tumbling **Fuente especificada no válida..**

También es necesario dominar las técnicas de los diferentes aparatos, incluido el manejo, el lanzamiento, la captura, el rodamiento y el lanzamiento. Además, necesitas desarrollar tus habilidades artísticas y expresivas, como la musicalidad, el ritmo y la interpretación.

Para realizar gimnasia rítmica es necesario tener una buena postura corporal y equilibrio, fundamentales para ejecutar los movimientos con precisión y elegancia. Debes mantener la columna recta, los hombros relajados, la cabeza erguida y los pies alineados. También debes mantener un centro de gravedad estable, que es el punto de tu cuerpo donde el peso se distribuye uniformemente.

La flexibilidad y la coordinación también son cruciales para la Gimnasia

Rítmica, ya que te permiten realizar los movimientos con gracia y precisión. Debes estirar los músculos y las articulaciones con regularidad para mejorar tu rango de movimiento y practicar ejercicios que desafíen tu coordinación y agilidad.

2.2.4 Técnicas y manejo de implementos

Cada aparato de Gimnasia Rítmica tiene sus propias técnicas y requisitos, que debes dominar mediante práctica y orientación constantes. Estas son algunas de las técnicas básicas para cada aparato:

La cuerda es una cuerda larga y gruesa que se utiliza para girar, brincar y saltar. Debes sujetar la cuerda por el centro, con las manos a la altura de los hombros, y utilizar las muñecas y los brazos para crear el movimiento. También podrás enrollar la cuerda alrededor de tu cuerpo y realizar diferentes trucos y saltos danza (Etece, 2023).

La pelota es una pelota pequeña y liviana que se usa para rodar, lanzar y atrapar. Debes sostener la pelota con los dedos y las palmas, y usar las muñecas y los brazos para controlar sus movimientos. También podrás equilibrar la pelota en diferentes partes de tu cuerpo y realizar varias posturas y saltos.

El aro es un objeto circular y liviano que se utiliza para girar, rodar y lanzar. Debes sujetar el aro por su parte superior, con las manos muy juntas y utilizar las muñecas y los brazos para crear el movimiento. También podrás manipular el aro con diferentes partes de tu cuerpo y realizar diversos trucos y transiciones.

2.2.5. Formalidades de la gimnasia rítmica

Algunos gimnastas participaron en los Juegos Olímpicos de 1948 a 1956 en ejercicios individuales y grupales, no fue hasta la Olimpiada de 1984 que la competencia individual se convirtió en un evento competitivo oficial. Los Juegos

Olímpicos de 1996 fueron los primeros en incluir la competencia grupal. Los campeonatos mundiales se han celebrado bianualmente, en una sucesión de ciudades anfitrionas, desde 1963. La longitud de la cuerda utilizada está determinada por la altura del participante individual; El diámetro interior del plástico o aro de madera puede variar de 80 a 90 cm (32 a 36 pulgadas); La pelota de plástico o de goma tiene un diámetro de 18 a 20 cm (7 a 8 pulgadas) y debe sopesar un mínimo de 400 gramos (14 onzas); Un par de clubes, de 40–50 cm (16–20 pulgadas) de largo, deben pesar un mínimo de 150 gramos (5.25 onzas); y la cinta, una tira de satén de 4 cm (1.6 pulgadas) de ancho y 7 metros (23 pies) de largo, está unida a un palo de madera delgado y flexible, o caña, es decir, 50–60 cm (20–24 pulgadas) de largo (Puga, 2023).

Puntuación en la gimnasia rítmica

En la competencia internacional de gimnasia rítmica, las gimnastas son juzgadas según el Código de Puntos, un libro de reglas emitido por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) que describe los valores de puntos de diversas habilidades en la competencia internacional.

La puntuación final de una gimnasta se calcula a partir de un valor inicial, donde la gimnasta comienza con la puntuación más alta posible y luego se le deducen puntos por elementos que pueden haber faltado en su rutina. Un comité técnico de jueces determina estas deducciones.

En el pasado, las puntuaciones de FIG solían tener un valor máximo de 10; probablemente hayas escuchado la expresión "un 10 perfecto". Pero en 2006, la FIG modificó su sistema para incluir la dificultad de las habilidades y rutinas en sus puntuaciones. Hoy en día, la puntuación total de la rutina de una gimnasta es en

realidad la suma de dos puntuaciones: la puntuación de dificultad (D) y la puntuación de ejecución (E).

La puntuación de dificultad refleja el valor de dificultad total (DV) de las habilidades más el valor de conexión (CV) y los requisitos de composición (CR). Dos jueces componen el Panel D. Cada juez determina de forma independiente su puntuación de dificultad y luego los dos jueces deben llegar a un consenso.

La puntuación de ejecución califica el desempeño en términos de ejecución y arte. La puntuación de ejecución la determinan seis jueces del Panel E. La puntuación comienza en 10 y las deducciones por errores de ejecución, técnica o arte se restan de esta línea de base. Los jueces determinan por separado sus puntuaciones para una rutina, las puntuaciones más altas y más bajas se descartan y el promedio de las cuatro puntuaciones restantes se convierte en la puntuación de ejecución final (Duellas, 2021).

Hay dos categorías de gimnasia rítmica en los Juegos Olímpicos: general grupal y general individual. Cada rutina rítmica requiere ciertas condiciones. Una es que debe tener música. Se espera que la gimnasta demuestre coordinación y control con la música y el equipo mientras suena la música. La rutina debe cubrir toda el área del piso e incluir elementos como saltos, brincos, pivotes, equilibrios y movimientos de flexibilidad. Durante una rutina, la gimnasta no puede realizar más de tres elementos acrobáticos (Pérez, 2020).

Además de los requisitos de la rutina individual, las cinco gimnastas de una rutina grupal deben realizar las mismas habilidades exactamente al mismo tiempo. Esto se llama sincronización. También deben realizar intercambios de equipos tanto grandes como pequeños. Cuanto más interactúen las gimnastas entre sí, más puntos

podrán obtener (Vázquez, 2016).

La gimnasia competitiva se divide en tres categorías: gimnasia artística femenina, gimnasia artística masculina y gimnasia rítmica femenina. Los eventos se presentan en numerosas competiciones, incluidos los Juegos Olímpicos de Verano, las eliminatorias olímpicas, los Campeonatos de Gimnasia de EE. UU. y los Campeonatos Mundiales de Gimnasia. La gimnasia artística suele ser más familiar para el público en general, pero la gimnasia rítmica forma parte de la competición internacional femenina desde 1962. La gimnasia rítmica puede incluir competiciones individuales y grupales. Cinco gimnastas forman un equipo en la prueba grupal. Los equipos que demuestran un dominio cohesivo de las habilidades corporales y de los aparatos reciben premios de los jueces. Movimientos sincronizados y armoniosos, así como cambios de equipos grandes y pequeños, reciben puntos. La puntuación aumenta con la interacción entre los gimnastas (López, 2023).

La gimnasia rítmica es una prueba de la gimnasia femenina internacional que combina fuerza, potencia, flexibilidad extrema, agilidad, destreza y resistencia. Una superficie de suelo de 13 por 13 metros se utiliza para la gimnasia rítmica femenina. Las rutinas de cuerda, aro, pelota, mazas y cintas son sus componentes específicos. La gimnasia rítmica combina las habilidades individuales con una actividad que se realiza en grupo. Además, contiene equipos de gimnasia rítmica que son exclusivos de la gimnasia artística y requieren habilidades físicas únicas y ajustes precisos entre cada evento.

2.2.6. Dimensiones de la gimnasia rítmica

2.2.6.1 Dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina la gracia artística con la destreza técnica, destacando por la elegancia de sus movimientos y la precisión en la ejecución. Exploraremos la importancia de la dimensión técnica y corporal en esta disciplina, así como su influencia en el desarrollo integral de las gimnastas. La dimensión técnica en la gimnasia rítmica abarca una variedad de elementos fundamentales, desde la correcta postura corporal hasta la ejecución de movimientos específicos con los diferentes implementos utilizados, como la cuerda, el aro, la pelota, los mazos y la cinta. La práctica constante y la atención meticulosa a cada detalle son esenciales para dominar estas habilidades técnicas. Los entrenadores y las gimnastas trabajan arduamente para perfeccionar la técnica en cada ejercicio, buscando la fluidez, la simetría y la precisión en cada movimiento (Duellas, 2021).

La coordinación corporal es otro aspecto crucial de la dimensión técnica de la gimnasia rítmica. Los movimientos deben realizarse con armonía y sincronización, tanto en el plano horizontal como vertical, mientras se mantiene el control del cuerpo y de los implementos. Esto requiere un desarrollo integral de la fuerza, la flexibilidad, la agilidad y el equilibrio, así como una comprensión profunda de la biomecánica del movimiento humano. Por otro lado, la dimensión corporal de la gimnasia rítmica no se limita únicamente a la ejecución técnica de los movimientos, sino que también abarca la expresión artística y emocional de las gimnastas. Cada rutina es una oportunidad para transmitir emociones, contar historias y cautivar al público a través de la danza y la interpretación. La conexión entre el cuerpo y la música es fundamental, ya que la gimnasta debe adaptar su movimiento al ritmo y la melodía, creando una experiencia estética y sensorial para quienes la observan (Pascual, 2018).

La dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica se complementa y enriquece mutuamente, creando una experiencia deportiva única y emocionante. A través de la disciplina, la dedicación y la pasión, las gimnastas desarrollan no solo habilidades físicas, sino también habilidades cognitivas y emocionales, como la perseverancia, la concentración y la autoconfianza. En última instancia, la gimnasia rítmica no solo es un deporte, sino también un arte que celebra la belleza y la expresión del cuerpo humano en movimiento (Pérez, 2020).

2.2.6.2 Dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica se distingue no solo por su excelencia técnica, sino también por su expresión artística y creativa, convirtiéndola en una disciplina única que fusiona deporte y arte. En este ensayo, exploraremos la importancia de la dimensión creativa y artística en la gimnasia rítmica, así como su impacto en la experiencia tanto de las gimnastas como del público. La dimensión creativa en la gimnasia rítmica se manifiesta en la capacidad de las gimnastas para crear rutinas únicas y originales que reflejen su personalidad, estilo y sensibilidad artística. Desde la selección de la música hasta la coreografía de los movimientos, cada rutina es una expresión de la creatividad y la imaginación de la gimnasta, permitiéndole comunicarse y conectarse con el público de una manera profunda y emocional (Pérez, 2020).

La música juega un papel fundamental en la dimensión creativa de la gimnasia rítmica, ya que proporciona el contexto y la inspiración para la coreografía. La elección de la música es una decisión estratégica que puede influir en la atmósfera y el impacto emocional de la rutina, permitiendo a las gimnastas explorar una variedad de estilos musicales y expresiones artísticas. Además de la coreografía, la dimensión creativa se manifiesta en la elección y el uso de los implementos como la cuerda, el

aro, la pelota, las mazas y la cinta. Cada implemento ofrece oportunidades únicas para la innovación y la experimentación, permitiendo a las gimnastas crear secuencias de movimientos que desafíen los límites de la imaginación y la destreza técnica (Mayolas, 2012).

La dimensión artística de la gimnasia rítmica se relaciona con la capacidad de las gimnastas para expresar emociones, contar historias y transmitir mensajes a través del movimiento corporal y la interpretación. La conexión entre el cuerpo y la música permite a las gimnastas explorar una amplia gama de emociones y temas, desde la alegría y la felicidad hasta la melancolía y la nostalgia. La dimensión creativa y artística de la gimnasia rítmica añade una profundidad y una riqueza a la disciplina, convirtiéndola en una forma de expresión artística única y emocionante. A través de la creatividad y la imaginación, las gimnastas pueden dar vida a sus rutinas y compartir su pasión y talento con el mundo, creando una experiencia que va más allá de la mera competición deportiva. La gimnasia rítmica no solo es un deporte, sino también un arte que celebra la belleza y la gracia del cuerpo humano en movimiento (Etece, 2023)

2.2.6.2 Dimensión técnica y corporal de la gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica, más allá de ser una disciplina deportiva, se erige como un espacio en el cual se teje una red social y se nutre el desarrollo emocional de quienes la practican. La dimensión social de la gimnasia rítmica se manifiesta en la creación de vínculos y relaciones entre las gimnastas, los entrenadores y otros miembros del equipo. Durante los entrenamientos y las competiciones, las gimnastas comparten experiencias, desafíos y triunfos, creando un sentido de camaradería y apoyo mutuo que fortalece su sentido de pertenencia y conexión con el grupo.

Además, la gimnasia rítmica ofrece oportunidades para la participación en

eventos y competiciones a nivel local, nacional e internacional, donde las gimnastas tienen la oportunidad de interactuar con personas de diferentes culturas y trasfondos. Esto promueve la diversidad y el entendimiento intercultural, enriqueciendo la experiencia social de las gimnastas y fomentando el respeto y la tolerancia hacia la diversidad.

En cuanto a la dimensión emocional, la gimnasia rítmica brinda un espacio seguro y de apoyo donde las gimnastas pueden expresar y gestionar sus emociones. La práctica regular de la gimnasia rítmica ayuda a desarrollar habilidades emocionales como la autoconfianza, la resiliencia y la capacidad para lidiar con el estrés y la presión competitiva.

Además, la expresión artística y la interpretación emocional de la música y la coreografía permiten a las gimnastas explorar y canalizar una amplia gama de emociones, desde la alegría y la euforia hasta la tristeza y la melancolía. Esto les brinda una salida creativa para expresar sus sentimientos y experiencias, promoviendo un mayor autoconocimiento y bienestar emocional.

La dimensión social y emocional de la gimnasia rítmica es fundamental para el desarrollo integral de las gimnastas, ofreciendo un espacio de conexión, apoyo y expresión emocional. A través de la interacción social y la exploración emocional, las gimnastas no solo fortalecen sus habilidades deportivas, sino también su bienestar y su sentido de identidad y pertenencia en la comunidad gimnástica. La gimnasia rítmica se convierte así en mucho más que un deporte, siendo un camino hacia el crecimiento personal, la conexión social y la expresión emocional.

2.7 El estado emocional

El estado emocional se refiere al conjunto de emociones y sentimientos que

experimenta una persona en un momento dado. Es la condición afectiva y psicológica en la que se encuentra una persona en un determinado momento, y puede variar ampliamente de una persona a otra y de un momento a otro (UNESCO, 2021).

El estado emocional puede ser influenciado por una variedad de factores, como eventos o situaciones externas, interacciones sociales, pensamientos y creencias personales, así como factores biológicos y químicos. Las emociones pueden ser positivas, como la alegría, el amor, la gratitud, la satisfacción, o negativas, como el miedo, la tristeza, la ira o la frustración. También pueden ser más sutiles, como la serenidad o la nostalgia (Fredrickson, 2001).

El estado emocional puede tener un impacto significativo en el bienestar y la calidad de vida de una persona. Puede influir en su comportamiento, su toma de decisiones, sus relaciones interpersonales y su salud en general. Es importante reconocer y comprender nuestros propios estados emocionales para poder gestionarlos de manera saludable y tomar acciones que promuevan nuestro bienestar emocional (Scherer, 2005).

La etapa de la educación secundaria es un período crucial en la vida de los jóvenes, marcado por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Durante esta etapa, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos y presiones que pueden tener un impacto profundo en su estado emocional y bienestar mental. En este ensayo, exploraremos la importancia del estado emocional de los estudiantes de educación secundaria y cómo puede influir en su experiencia educativa y desarrollo personal.

El estado emocional de los estudiantes de educación secundaria es un factor clave que puede afectar su rendimiento académico, relaciones interpersonales y salud en general. Los adolescentes en esta etapa de la vida pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde la alegría y la emoción hasta la ansiedad, el estrés y la

depresión. La presión académica, las expectativas sociales, los cambios hormonales y los problemas familiares son solo algunas de las razones por las cuales los estudiantes pueden experimentar fluctuaciones en su estado emocional.

Es fundamental reconocer la importancia de abordar y apoyar la salud emocional de los estudiantes de educación secundaria. Un estado emocional positivo y saludable no solo contribuye al bienestar general de los estudiantes, sino que también puede mejorar su capacidad para concentrarse, aprender y relacionarse de manera efectiva con los demás. Por el contrario, los problemas emocionales no tratados pueden obstaculizar el rendimiento académico, aumentar el riesgo de comportamientos de riesgo y tener consecuencias a largo plazo para la salud mental.

Los educadores y profesionales de la salud tienen un papel crucial en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes de educación secundaria. Esto implica crear un entorno escolar seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y recibiendo el apoyo necesario. Además, se deben implementar programas y servicios de salud mental que proporcionen recursos y herramientas para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento y a gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

En conclusión, el estado emocional de los estudiantes de educación secundaria es un aspecto fundamental de su experiencia educativa y desarrollo personal. Es crucial que se reconozca y se aborde la importancia de la salud emocional en el entorno escolar, con el fin de promover un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo que fomente el bienestar integral de los estudiantes. Al priorizar la salud emocional, podemos ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico y personal, preparándolos para enfrentar los desafíos y oportunidades que les depara el futuro.

2.2.7.1 El estado emocional de los estudiantes

La etapa de la educación secundaria es un período crucial en la vida de los jóvenes, marcado por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Durante esta etapa, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos y presiones que pueden tener un impacto profundo en su estado emocional y bienestar mental. En este ensayo, exploraremos la importancia del estado emocional de los estudiantes de educación secundaria y cómo puede influir en su experiencia educativa y desarrollo personal.

El estado emocional de los estudiantes de educación secundaria es un factor clave que puede afectar su rendimiento académico, relaciones interpersonales y salud en general. Los adolescentes en esta etapa de la vida pueden experimentar una amplia gama de emociones, desde la alegría y la emoción hasta la ansiedad, el estrés y la depresión. La presión académica, las expectativas sociales, los cambios hormonales y los problemas familiares son solo algunas de las razones por las cuales los estudiantes pueden experimentar fluctuaciones en su estado emocional.

Es fundamental reconocer la importancia de abordar y apoyar la salud emocional de los estudiantes de educación secundaria. Un estado emocional positivo y saludable no solo contribuye al bienestar general de los estudiantes, sino que también puede mejorar su capacidad para concentrarse, aprender y relacionarse de manera efectiva con los demás. Por el contrario, los problemas emocionales no tratados pueden obstaculizar el rendimiento académico, aumentar el riesgo de comportamientos de riesgo y tener consecuencias a largo plazo para la salud mental.

Los educadores y profesionales de la salud tienen un papel crucial en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes de educación secundaria. Esto implica crear un entorno escolar seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones y recibiendo el apoyo necesario. Además, se

deben implementar programas y servicios de salud mental que proporcionen recursos y herramientas para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento y a gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

El estado emocional de los estudiantes de educación secundaria es un aspecto fundamental de su experiencia educativa y desarrollo personal. Es crucial que se reconozca y se aborde la importancia de la salud emocional en el entorno escolar, con el fin de promover un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo que fomente el bienestar integral de los estudiantes. Al priorizar la salud emocional, podemos ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico y personal, preparándolos para enfrentar los desafíos y oportunidades que les depara el futuro.

2.2.7.2 Autoconfianza y autoestima

La autoconfianza se refiere a la creencia en nuestras propias habilidades y capacidades. Es esa convicción interior que nos impulsa a enfrentar desafíos, superar obstáculos y perseguir nuestros sueños. Por otro lado, la autoestima se relaciona con la valoración que tenemos de nosotros mismos, nuestra percepción de nuestro propio valor y dignidad como personas (Davidson & Irwin, 2019).

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde los jóvenes se enfrentan a una serie de desafíos emocionales, sociales y académicos. En este período de transición, la autoconfianza y la autoestima juegan un papel fundamental en la formación de la identidad y el bienestar emocional de los estudiantes de educación secundaria. La autoconfianza se refiere a la creencia en las propias habilidades y capacidades, mientras que la autoestima se relaciona con la valoración personal y el sentido de valía. Este ensayo explora la importancia de fomentar estas cualidades en los adolescentes y propone estrategias para fortalecerlas en el contexto educativo (Lazarus, 2011).

La autoconfianza y la autoestima son factores determinantes en el rendimiento académico, la toma de decisiones saludables y la resiliencia emocional de los adolescentes. Los estudiantes que poseen una alta autoconfianza tienden a enfrentar los desafíos con determinación y perseverancia, mientras que aquellos con baja autoestima pueden experimentar dificultades para desarrollar todo su potencial. La falta de confianza en sí mismos puede llevar a la evitación de situaciones nuevas, el miedo al fracaso y la autoexigencia excesiva, lo que a su vez puede generar estrés, ansiedad y problemas de autoimagen (LeDoux, 2017).

Fomentar un entorno de apoyo: Los educadores y los padres desempeñan un papel fundamental en la construcción de la autoconfianza y la autoestima de los adolescentes. Proporcionar retroalimentación constructiva, reconocer los logros y brindar un ambiente de aceptación incondicional puede ayudar a los estudiantes a sentirse valorados y seguros de sí mismos (Barrett, 2017).

Las interacciones sociales positivas son cruciales para el desarrollo de la autoestima en los adolescentes. Fomentar la participación en actividades extracurriculares, trabajar en equipo y desarrollar habilidades de comunicación pueden ayudar a los estudiantes a sentirse más seguros en sus relaciones con los demás. Enseñar a los adolescentes estrategias efectivas para manejar el estrés, enfrentar los desafíos y superar los obstáculos fortalece su resiliencia emocional y su autoconfianza. Fomentar la mentalidad de crecimiento, donde los errores se ven como oportunidades de aprendizaje, puede ayudar a cambiar la percepción del fracaso y promover una actitud más positiva hacia los desafíos (Keltner & Gross, 2019).

La autoconfianza y la autoestima son pilares fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes de educación secundaria. Fomentar estas cualidades no

solo contribuye al éxito académico, sino que también promueve un mayor bienestar emocional y social. Los educadores, los padres y la comunidad en general desempeñan un papel vital en la creación de un entorno que nutra la confianza y la autoestima de los adolescentes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con seguridad y determinación (Gross, 2018)

2.2.7.3 Gestión del estrés y la ansiedad

La educación secundaria es una etapa emocionante y desafiante en la vida de un estudiante. A medida que enfrentan crecimiento personal, académico y social, es común que experimenten niveles de estrés y ansiedad. La gestión efectiva de estas emociones es crucial para garantizar un bienestar integral y un rendimiento académico óptimo.

El estrés y la ansiedad son respuestas naturales del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. En pequeñas dosis, pueden ser motivadores y ayudar a los estudiantes a concentrarse y desempeñarse bien. Sin embargo, cuando estos sentimientos se vuelven abrumadores o crónicos, pueden interferir con el aprendizaje, las relaciones y la salud mental en general (Gross, 2018).

Una estrategia clave para la gestión del estrés y la ansiedad es el autoconocimiento. Los estudiantes deben aprender a reconocer sus propios desencadenantes y síntomas de estrés y ansiedad. Esto les permite intervenir de manera proactiva antes de que las emociones se salgan de control. La práctica de la atención plena y la auto-reflexión puede ayudar a los estudiantes a conectarse consigo mismos y a desarrollar una mayor conciencia de sus estados mentales y emocionales (Fredrickson, 2001).

Además, es importante enseñar a los estudiantes, técnicas de manejo del

estrés. La respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización son ejemplos de herramientas que pueden ayudar a reducir la ansiedad y promover la calma. Estas técnicas no solo son útiles en momentos de crisis, sino que también pueden incorporarse a la rutina diaria como parte de un enfoque preventivo para el bienestar emocional (Scherer, 2005).

El apoyo social también desempeña un papel crucial en la gestión del estrés y la ansiedad. Los estudiantes deben sentirse cómodos buscando ayuda y apoyo tanto de amigos como de adultos de confianza, como maestros, consejeros escolares o familiares. Saber que no están solos en sus luchas y tener a alguien con quien hablar puede aliviar la carga emocional y proporcionar una perspectiva más equilibrada. Además, es importante que los estudiantes aprendan a establecer límites saludables y a priorizar su bienestar. Esto puede implicar decir "no" a actividades adicionales cuando se sienten abrumados, establecer límites en el tiempo dedicado a las redes sociales o los dispositivos electrónicos, y dedicar tiempo a actividades que les traigan alegría y relajación, como el ejercicio, la música o el arte (Barrett, 2017).

Por último, pero no menos importante, es esencial fomentar una cultura escolar que promueva el bienestar emocional y mental. Esto incluye la implementación de programas y recursos que aborden el estrés y la ansiedad de manera proactiva, así como la creación de un entorno en el que se sientan seguros y apoyados para expresar sus emociones y buscar ayuda cuando sea necesario (Lazarus, 2011).

La gestión del estrés y la ansiedad es una habilidad vital que los estudiantes de educación secundaria deben aprender para prosperar en la escuela y en la vida. Al equiparlos con herramientas prácticas, fomentar el autoconocimiento y proporcionar un entorno de apoyo, podemos ayudar a nuestros jóvenes a enfrentar

los desafíos con resiliencia y a desarrollar una base sólida para su bienestar emocional a largo plazo (Davidson & Irwin, 2019).

2.2.7.4. Desarrollo emocional y social

El desarrollo emocional implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como la capacidad de empatizar y relacionarse efectivamente con los demás. Es fundamental para el bienestar general y la salud mental de los estudiantes. Los adolescentes experimentan una montaña rusa de emociones a medida que navegan por la presión académica, los cambios físicos y hormonales, y las relaciones interpersonales. Es un momento en el que aprenden a lidiar con la frustración, la ansiedad, la tristeza y la alegría de una manera saludable y constructiva.

Una herramienta importante en el desarrollo emocional de los estudiantes es la inteligencia emocional. Esto implica la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones, así como la capacidad de entender y responder de manera empática a las emociones de los demás. Los estudiantes que poseen una sólida inteligencia emocional tienden a tener mejores relaciones interpersonales, resolver conflictos de manera efectiva y enfrentar los desafíos con resiliencia.

Además del desarrollo emocional, la educación secundaria también es un momento crucial para el desarrollo social. Durante estos años, los adolescentes exploran su identidad y buscan encontrar su lugar en el mundo. Esto implica la formación de amistades significativas, el desarrollo de habilidades de comunicación y la navegación por las complejidades de las relaciones románticas.

El entorno escolar juega un papel fundamental en el desarrollo social de los estudiantes. Las actividades extracurriculares, los proyectos grupales y los programas de tutoría brindan oportunidades para que los estudiantes interactúen

entre sí, desarrollen habilidades de colaboración y aprendan a trabajar en equipo. Estas experiencias no solo fortalecen las relaciones sociales, sino que también fomentan el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo que son invaluableles en la vida adulta.

Además, es importante que los estudiantes aprendan a navegar por el mundo digital de manera segura y responsable. Las redes sociales y la tecnología tienen un impacto significativo en la vida social de los adolescentes, y es crucial que desarrollen habilidades para proteger su privacidad, mantener relaciones saludables en línea y evitar el acoso cibernético. El desarrollo emocional y social es un aspecto fundamental de la educación secundaria. Al proporcionar un entorno que fomente la inteligencia emocional, la empatía y las habilidades sociales, podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar relaciones saludables, enfrentar desafíos con resiliencia y prepararse para el éxito en la vida adulta. Es fundamental que tanto educadores como padres trabajen juntos para apoyar el crecimiento integral de los adolescentes durante esta etapa crucial de su desarrollo.

2.3. Marco conceptual

Autoconfianza y autoestima: En la gimnasia contribuye a mejorar la autoconfianza y la autoestima de los estudiantes. A medida que adquieren nuevas habilidades, superan desafíos y mejoran su rendimiento, se sienten más seguros de sí mismos y desarrollan una imagen positiva de sí mismos.

Dimensión técnica y corporal: Se centra en el desarrollo de habilidades técnicas específicas de la gimnasia rítmica, como el manejo de aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta), la ejecución de movimientos corporales precisos, la postura, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

Dimensión creativa y artística: Se fomenta la expresión artística y la creatividad a

través de la combinación de movimientos corporales fluidos y la manipulación elegante de los aparatos.

Equilibrio: se refiere a la capacidad del cuerpo para mantener una postura estable y controlada, así como para realizar movimientos coordinados sin perder el control o caerse. Este equilibrio se logra gracias a la interacción entre el sistema vestibular (localizado en el oído interno y responsable del sentido del equilibrio), el sistema visual (que provee información sobre la posición del cuerpo en relación con el entorno) y el sistema propioceptivo (que recibe información de los receptores sensoriales en los músculos y articulaciones sobre la posición y movimiento del cuerpo).

Estado Emocional: El estado emocional se refiere al conjunto de emociones y sentimientos que experimenta una persona en un momento determinado. Está influenciado por diversos factores como los pensamientos, las experiencias pasadas, el entorno, las relaciones interpersonales y las circunstancias presentes.

Gestión del estrés y la ansiedad: Sirve como una forma de liberar el estrés y la ansiedad acumulados. La actividad física ayuda a liberar endorfinas, neurotransmisores que promueven el bienestar emocional, y proporciona una salida para las tensiones emocionales.

Desarrollo emocional y social: La gimnasia contribuye al desarrollo emocional y social de los estudiantes.

Gimnasia rítmica: La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de la danza, la gimnasia y la expresión corporal, todo ello ejecutado al ritmo de la música. Se caracteriza por el uso de diversos implementos como la cuerda, la pelota, el aro, los mazos y la cinta, los cuales son manejados de manera creativa y sincronizada con la música.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

- a) Se percibe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y la autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.
- b) Se percibe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.
- c) Se percibe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

2.5 Identificación de variables

Variable Independiente

Gimnasia rítmica

Variable Dependiente

Estado emocional

3.6. Operacionalización de variables

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Gimnasia rítmica	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión técnica corporal y - Dimensión creativa artística y - Dimensión social emocional y 	Flexibilidad Entrenamientos específicos Habilidades físicas Sesiones de calentamiento Técnica en los movimientos de la gimnasia rítmica. Expresión corporal Incorporación de elementos artísticos Utilización del espacio y la expresión facial Música y coreografías Coreografías originales y creativas Interés en participar en competiciones de gimnasia rítmica Dedicación de tiempo a la gimnasia rítmica Interés sobre la gimnasia rítmica Motivación para los logros y avances. Desarrollo personal	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)
Variable Dependiente	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Estado emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconfianza y autoestima y - Gestión del estrés y la ansiedad y - Desarrollo emocional social y 	Seguridad en la práctica de la gimnasia. Gimnasia como estímulo personal Habilidades físicas en la práctica de la gimnasia. Satisfacción de los logros de practica de gimnasia Confianza en su capacidad Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad Relajación y tranquilidad Superación de preocupaciones Desconexión de los problemas diarios Herramientas para manejar el estrés y la ansiedad Diversión practicando gimnasia Establecimiento de mejores relaciones Formación de equipo unido Mejora de emociones Desarrollo habilidades de trabajo en equipo	Siempre (4) Casi siempre (3) Algunas veces (2) Nunca (1)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación.

Nuestra investigación se ha desarrollado con el método científico, porque proporciona un marco estructurado para llevar a cabo investigaciones de manera sistemática y objetiva, garantizando a que los resultados obtenidos sean confiables y reproducibles. Además, el método científico establece pasos claros y definidos que deben seguirse en una investigación, desde la formulación de la pregunta o hipótesis hasta la interpretación de los resultados; esto ayuda a mantener un enfoque coherente y evitar confusiones durante el proceso de investigación. La aplicación del método científico implica la verificación y validación de los resultados a través de la repetición de experimentos y la revisión por parte de otros investigadores. Este proceso de revisión por pares ayuda a garantizar la calidad y fiabilidad de los hallazgos científicos (Vizcaíno y otros, Julio-Agosto, 2023).

3.2. Tipo de investigación.

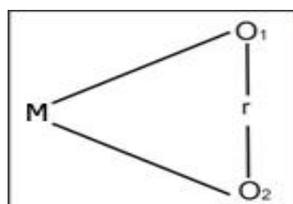
La presente investigación se establece en el tipo de investigación descriptiva – correlacional. Una tesis descriptiva-correlacional es un tipo de investigación que se enfoca en describir y analizar la relación entre dos o más variables sin establecer una relación causal entre ellas. En este tipo de tesis, el investigador recopila datos sobre diferentes variables y luego analiza cómo se relacionan entre sí utilizando

técnicas estadísticas, como el coeficiente de correlación. El objetivo principal es comprender la naturaleza y el grado de la relación entre las variables sin intentar determinar la causa y el efecto. Por lo tanto, este tipo de tesis se centra en observar y describir patrones y tendencias en los datos recopilados (Sánchez & al., 2020).

3.3. Diseño de investigación.

El diseño de investigación es correlacional, es un tipo de estudio en el campo de la investigación científica que se centra en examinar la relación entre dos o más variables. En este tipo de investigación, el objetivo principal es determinar si existe una relación estadística entre las variables y, en caso afirmativo, la naturaleza y la fuerza de esa relación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la investigación correlacional no establece una relación de causa y efecto entre las variables, sino que se limita a identificar y cuantificar la relación existente entre ellas. Los investigadores utilizan diversas técnicas estadísticas, como el coeficiente de correlación, para analizar la relación entre las variables y determinar su grado de asociación. La investigación correlacional es útil para explorar patrones y tendencias en datos complejos y para generar hipótesis que pueden ser probadas en estudios posteriores (Vizcaíno y otros, Julio-Agosto, 2023).

El esquema que representa a la investigación correlacional es:



Donde:

M : Muestra

O₁: Observación de la variable independiente.

O₂: Observación de la variable dependiente.

r : Relación entre las variables.

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población

La población estuvo constituida por 210 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza” la población se detalla en la representación de la tabla siguiente:

Tabla 1

Población de la investigación

Nº	Grado de estudios	ESTUDIANTES		TOTAL
		VARONES	MUJERES	
1	2do. Grado sección “A”	8	18	26
2	2do. Grado sección “B”	11	15	26
3	2do. Grado sección “C”	11	16	27
4	2do. Grado sección “D”	10	16	26
5	2do. Grado sección “E”	13	14	27
6	2do. Grado sección “F”	17	9	26
7	2do. Grado sección “G”	16	11	27
8	2do. Grado sección “H”	20	5	25
	TOTAL	106	104	210

Nota. Población de investigación de acuerdo a información proporcionada por la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”.

3.4.2. Muestreo

Para la selección de la muestra se ha considerado el muestreo no probabilístico y no aleatorio; siendo una muestra por conveniencia; Este tipo de muestra se selecciona basándose en la accesibilidad y disponibilidad de los elementos de la población, en lugar de utilizar métodos de selección aleatoria o probabilística. En otras

palabras, los elementos de la muestra son seleccionados debido a su facilidad de acceso y disponibilidad, lo que puede resultar en una muestra que no sea completamente representativa de la población en estudio. (Ñaupas, 2011).

Lo que se representa a continuación.

Tabla 2

Muestra de la investigación

Nº	Grado de estudios	ESTUDIANTES		TOTAL
		VARONES	MUJERES	
1	2do. Grado sección "A"	8	18	26
	TOTAL	8	18	26

Nota: Selección de las investigadoras.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas para la recopilación de la información han sido, la observación y la encuesta, donde la encuesta, es una técnica es un procedimiento o herramienta específica utilizada para recopilar, analizar o interpretar datos relacionados con un tema de estudio en el campo de la educación, mientras que La observación en un trabajo de investigación se refiere al proceso sistemático de recopilar datos mediante la atención directa a fenómenos, eventos o sujetos de estudio, con el propósito de obtener información relevante y objetiva. Esta técnica implica la percepción activa y la registración detallada de lo que se observa, ya sea a través de la vista, el oído u otros sentidos, sin influir en el curso natural de los acontecimientos. La observación puede ser participante, donde el investigador se involucra directamente en la situación observada, o no participante, donde se mantiene como observador externo (Arévalo, 2020).

3.5.2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados corresponden a las encuestas aplicadas a los estudiantes determinados en la muestra.

Un instrumento se compone de un conjunto de preguntas organizadas en una tabla junto con una serie de opciones de respuesta para que el encuestado elija. No hay respuestas correctas o incorrectas, cada respuesta conduce a un resultado diferente. Así, los instrumentos son las herramientas que materializan la técnica empleada para recopilar datos (Arévalo, 2020). . En este estudio, se ha empleado la ficha de encuesta.

3.6. Métodos de análisis de datos

Para poner a prueba la hipótesis, se ha aplicado la estadística educativa mediante procedimientos específicos. En particular, para llevar a cabo la prueba de hipótesis, se ha utilizado el método estadístico de la correlación r de Pearson, cuya fórmula es.:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

DONDE:

- r = Coeficiente de Correlación
- Σ = Sumatoria
- y = Variable Dependiente
- x = Variable Independiente.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación, análisis e interpretación de datos

En este capítulo, se exponen los resultados obtenidos de la investigación sobre la relación entre la Gimnasia rítmica y el estado emocional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, de Azángaro. Para ello, se ha seguido el plan previamente establecido para la recolección y análisis de datos según lo planteado en el proyecto de investigación. Se han tenido en cuenta las observaciones y sugerencias proporcionadas por la jefatura de la Unidad Académica y el docente asesor, realizando las correcciones necesarias. Los resultados se ajustan a la metodología de investigación educativa, siguiendo un proceso que incluye la validación de los instrumentos, la recolección y organización de datos, la tabulación, la elaboración de tablas de frecuencia y la creación de gráficos, como los histogramas, de acuerdo a las variables y dimensiones analizadas. Se presenta al final del capítulo la prueba de hipótesis y discusión sobre la gimnasia rítmica y el estado emocional en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria Secundaria “Pedro Vilcapaza” de la ciudad de Azángaro.

4.1.1. Resultados de la variable independiente

Tabla 3

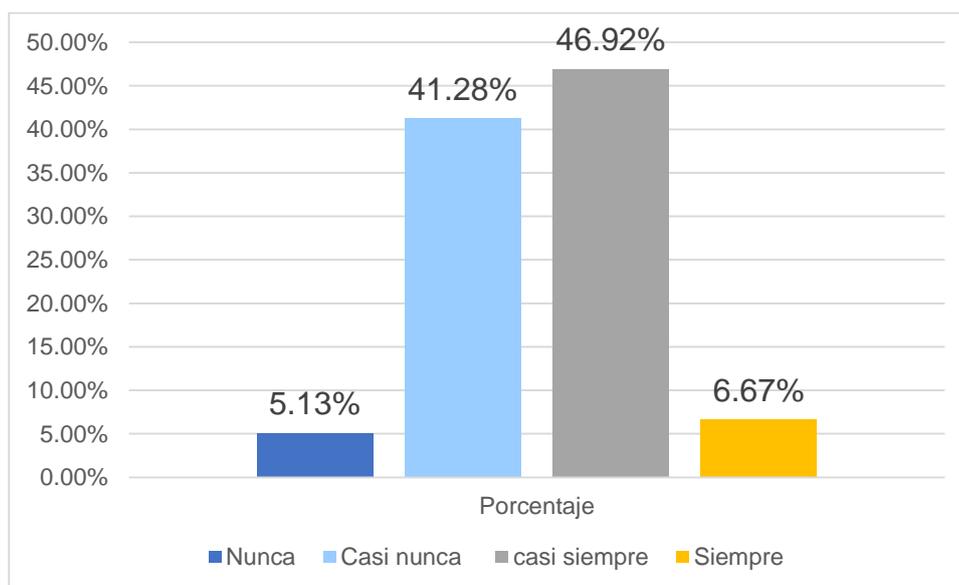
Gimnasia rítmica

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	1,33	5,13%
2	Casi nunca	10,73	41,28%
3	Casi siempre	12,20	46,92%
4	Siempre	1,73	6,67%
TOTAL		26,00	100,00%

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES “Pedro Vilcapaza” relacionadas a la variable independiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 1

Estado emocional



Nota: Representación de la tabla 3.

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la figura 1, los resultados de la encuesta indican que la mayoría de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria rara vez practican gimnasia rítmica, ya que el 41,28% respondió "Casi nunca" y el 46,92% respondió

"Casi siempre". Esto sugiere que la práctica de la gimnasia rítmica no es una actividad frecuente entre los estudiantes encuestados.

Por otro lado, los porcentajes más bajos se observan en las categorías "Nunca" con un 5,13% y "Siempre" con un 6,67%. Estos resultados indican que una minoría de estudiantes nunca practican gimnasia rítmica (5,13%) mientras que un pequeño porcentaje lo hace de forma constante (6,67%).

Los datos muestran que la práctica de la gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria es variable, con una mayoría que la realiza ocasionalmente, pero con una minoría significativa que nunca o siempre la practica, esto sugiere una diversidad de niveles de participación en esta actividad entre los estudiantes encuestados.

4.1.2. Resultados de la variable dependiente

Tabla 4

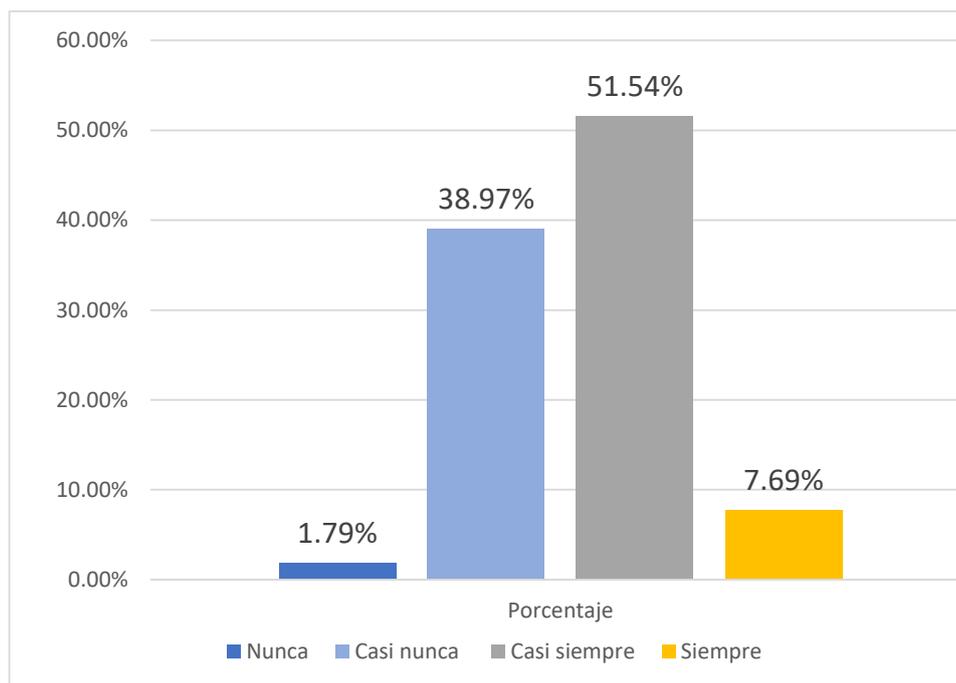
Estado emocional

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	0,47	1,79%
2	Casi nunca	10,13	38,97%
3	Casi siempre	13,40	51,54%
4	Siempre	2,00	7,69%
	TOTAL	26,00	100,00%

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES "Pedro Vilcapaza" relacionadas a la variable dependiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 2

Estado emocional



Nota: Representación de la tabla 4.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta muestran una relación significativa entre el estado emocional de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria y su práctica de gimnasia rítmica. Se observa que la mayoría de los estudiantes que respondieron "Casi siempre" en cuanto a su estado emocional también indicaron practicar gimnasia rítmica con frecuencia, representando un 46,92% de los encuestados. Esto sugiere que existe una tendencia positiva entre aquellos con un estado emocional más estable y la práctica regular de esta actividad física.

Por otro lado, se destaca que el porcentaje más bajo se encuentra en la categoría "Nunca" tanto para el estado emocional (5,13%) como para la práctica de gimnasia rítmica. Esto podría indicar una posible relación entre la falta de práctica de gimnasia rítmica y un estado emocional menos favorable entre los estudiantes encuestados.

Los datos sugieren que existe una conexión entre el estado emocional de los estudiantes

de segundo grado de educación secundaria y su participación en la práctica de gimnasia rítmica. Aquellos con un estado emocional más positivo tienden a practicar gimnasia rítmica con mayor frecuencia, mientras que aquellos con un estado emocional menos favorable muestran una menor participación en esta actividad física.

4.1.3. Resultados de la variable independiente por dimensiones

Tabla 5

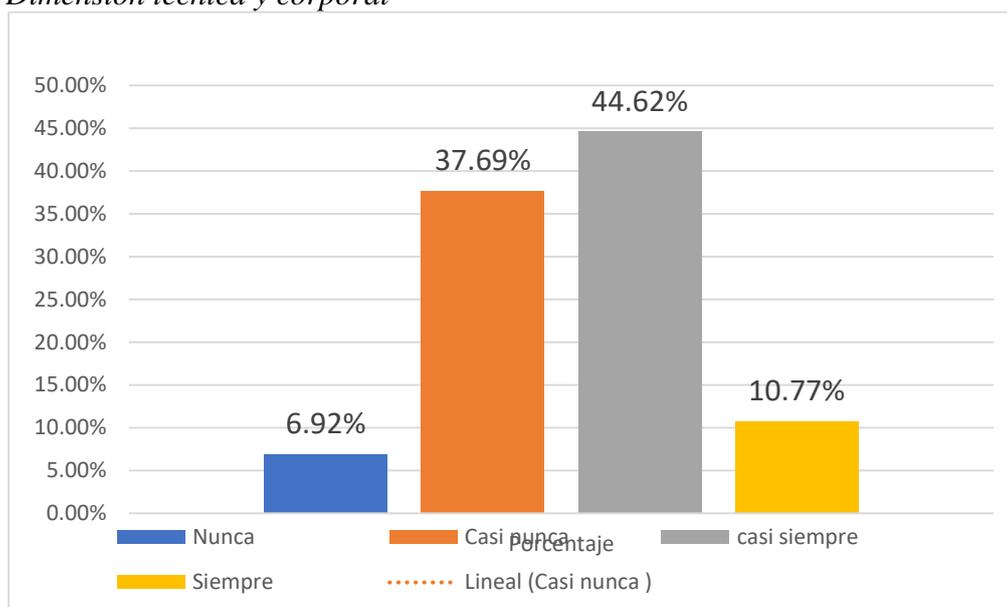
Dimensión técnica y corporal

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	1,80	6,92%
2	Casi nunca	9,80	37,69%
3	Casi siempre	11,60	44,62%
4	Siempre	2,80	10,77%
	TOTAL	26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES “Pedro Vilcapaza” relacionadas a la variable independiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 3

Dimensión técnica y corporal



Nota: Representación de la tabla 5.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta muestran que una gran proporción de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria no practican la gimnasia rítmica con frecuencia. Específicamente, el 44.62% de los encuestados indicaron que casi siempre practican gimnasia rítmica, mientras que un 10.77% afirmaron practicarla siempre. Sin embargo, es preocupante observar que el 37.69% de los estudiantes encuestados afirmaron que casi nunca practican esta actividad, y un 6.92% indicaron que nunca lo hacen. Esto sugiere que existe una significativa falta de participación en la gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria, lo que puede tener implicaciones en su desarrollo técnico y corporal.

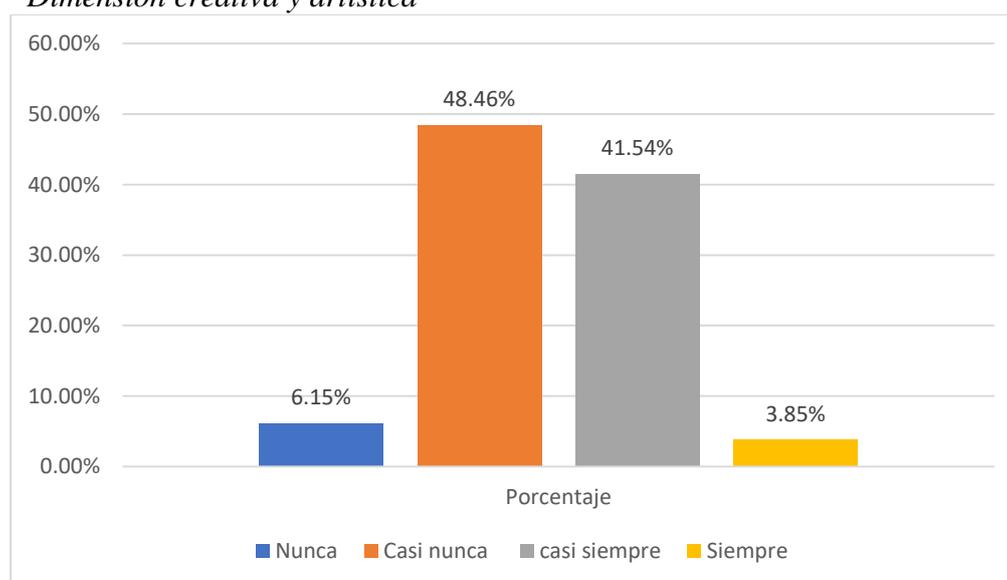
La baja participación en la gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria podría tener diversas implicaciones tanto a nivel técnico como corporal. En primer lugar, la falta de práctica en esta disciplina podría limitar el desarrollo de habilidades motoras específicas y la coordinación corporal, que son aspectos fundamentales para el crecimiento y desarrollo físico adecuado en esta etapa de la vida. Además, la gimnasia rítmica también ofrece beneficios para la salud física y mental de los estudiantes, como la mejora de la flexibilidad, fuerza y resistencia, así como el desarrollo de habilidades cognitivas como la concentración y la memoria. Por lo tanto, es importante que se promueva una mayor participación en esta actividad entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria para garantizar un desarrollo integral y saludable en esta etapa crucial de su vida académica.

Tabla 6*Dimensión creativa y artística*

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	1,6	6,15
2	Casi nunca	12,6	48,46
3	Casi siempre	10,8	41,54
4	Siempre	1	3,85
TOTAL		26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES "Pedro Vilcapaza" relacionadas a la variable independiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 4
Dimensión creativa y artística



Nota: Representación de la tabla 6.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta muestran que la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria en relación con la dimensión "creativa y artística" es relativamente baja. Específicamente, el 41.4% de los encuestados indicaron que casi siempre practican gimnasia rítmica, mientras que

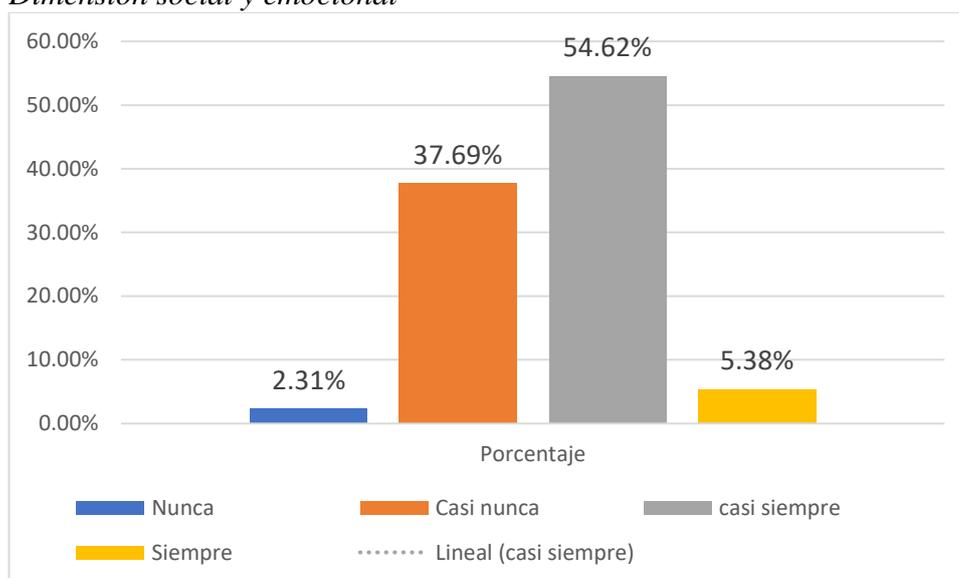
solo un 3.85% afirmaron practicarla siempre. Sin embargo, es preocupante observar que el 37.49% de los estudiantes encuestados afirmaron que casi nunca practican esta actividad, y un 6.92% indicaron que nunca lo hacen. Esto sugiere que existe una significativa falta de participación en la gimnasia rítmica en el contexto de la expresión creativa y artística entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria.

La baja participación en la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria en relación con la dimensión "creativa y artística" puede tener diversas implicaciones. En primer lugar, la gimnasia rítmica es una actividad que permite expresarse de manera creativa a través del movimiento, la música y la coreografía, lo que puede contribuir al desarrollo de la creatividad y la expresión artística de los estudiantes. Sin embargo, la falta de participación en esta actividad podría limitar las oportunidades para que los estudiantes exploren y desarrollen su potencial creativo y artístico. Además, la práctica de la gimnasia rítmica también puede fomentar la autoexpresión, la confianza en sí mismos y el trabajo en equipo, aspectos importantes para el desarrollo integral de los estudiantes. Por lo tanto, es importante promover una mayor participación en la gimnasia rítmica en el contexto de la expresión creativa y artística entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria, para fomentar su desarrollo personal y artístico.

Tabla 7*Dimensión social y emocional*

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	0,60	2,31%
2	Casi nunca	9,80	37,69%
3	Casi siempre	14,20	54,62%
4	Siempre	1,40	5,38%
	TOTAL	26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES “Pedro Vilcapaza” relacionadas a la variable independiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 5*Dimensión social y emocional*

Nota: Representación de la tabla 7.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta revelan que la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria en relación con la dimensión "social y emocional" es mayoritariamente frecuente. Específicamente, el 54.62% de los encuestados indicaron que casi siempre practican gimnasia rítmica, mientras que un

5.38% afirmaron practicarla siempre. Esto sugiere que existe una conexión positiva entre la práctica de gimnasia rítmica y el bienestar social y emocional de los estudiantes. Sin embargo, también es importante notar que un 37.69% de los estudiantes encuestados indicaron que casi nunca practican esta actividad, y un 2.31% afirmaron nunca hacerlo. Aunque la mayoría de los estudiantes participan en la gimnasia rítmica con regularidad, aún queda un porcentaje significativo que no lo hace, lo que podría tener implicaciones en su desarrollo social y emocional.

La relación entre la práctica de gimnasia rítmica y el bienestar social y emocional de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria es destacable, ya que la mayoría de los encuestados que participan en esta actividad reportan hacerlo con regularidad. La gimnasia rítmica proporciona un entorno propicio para el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación, así como para el manejo de las emociones a través del ejercicio físico y la expresión artística. Sin embargo, es importante abordar la falta de participación entre aquellos que casi nunca o nunca practican gimnasia rítmica, ya que podrían perderse los beneficios asociados con esta actividad en términos de desarrollo social y emocional. Promover una mayor inclusión e involucramiento en la gimnasia rítmica podría contribuir positivamente al bienestar integral de todos los estudiantes de segundo grado de educación secundaria.

4.1.3. Resultados de la variable dependiente por dimensiones

Tabla 8

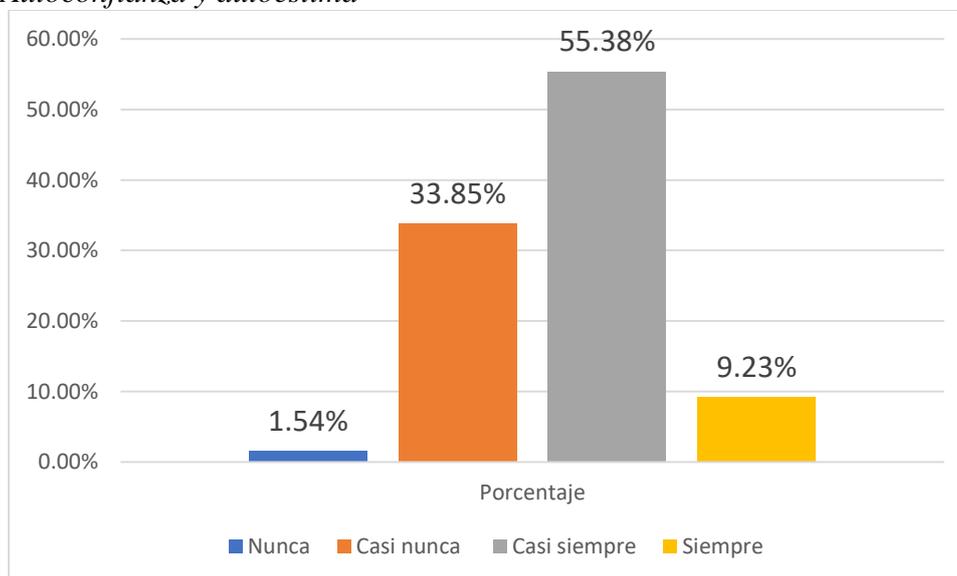
Autoconfianza y autoestima

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	0,40	1,54
2	Casi nunca	8,80	33,85
3	Casi siempre	14,40	55,38
4	Siempre	2,40	9,23
	TOTAL	26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES “Pedro Vilcapaza” relacionadas a la variable dependiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 6

Autoconfianza y autoestima



Nota: Representación de la tabla 8.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta indican que la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria está estrechamente

relacionada con la dimensión "Autoconfianza y autoestima". Es notable que el 55.58% de los encuestados afirmaron que casi siempre practican gimnasia rítmica, lo que sugiere una asociación positiva entre esta actividad y la autoconfianza y autoestima de los estudiantes. Además, un 9.23% indicaron que siempre practican esta actividad, lo que refuerza la idea de que la gimnasia rítmica puede tener un impacto positivo en el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima. Sin embargo, es importante destacar que un 33.85% de los estudiantes encuestados afirmaron que casi nunca practican esta actividad, y un 1.54% indicaron nunca hacerlo. Esto podría indicar que aquellos que no participan en la gimnasia rítmica podrían estar perdiendo oportunidades para desarrollar y fortalecer su autoconfianza y autoestima.

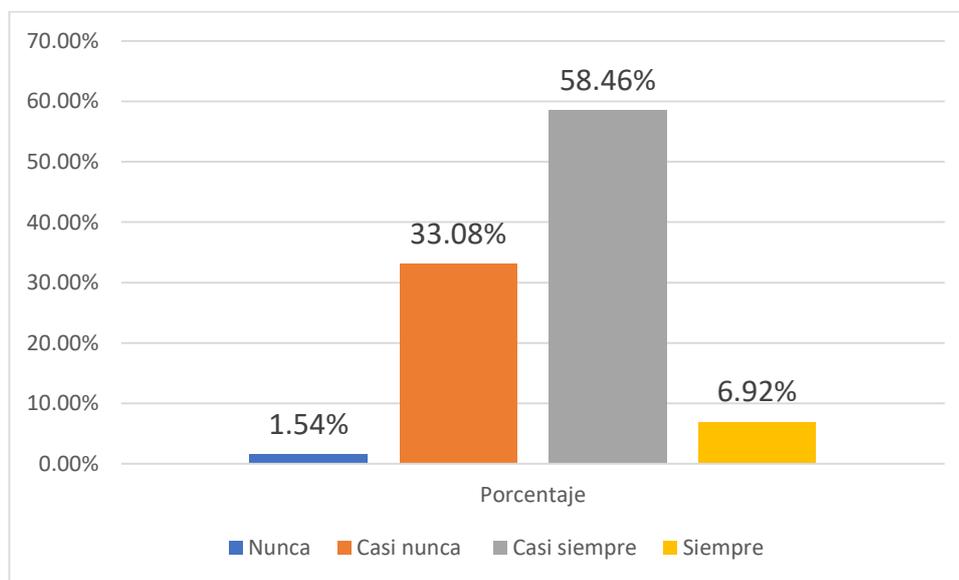
Implicaciones:

Los resultados de la encuesta sugieren que la práctica de gimnasia rítmica puede desempeñar un papel significativo en el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria. La participación regular en esta actividad proporciona oportunidades para establecer metas, superar desafíos y experimentar el éxito, lo que puede contribuir a fortalecer la confianza en uno mismo y mejorar la percepción positiva de uno mismo. Sin embargo, es crucial abordar la falta de participación entre aquellos que casi nunca o nunca practican gimnasia rítmica, ya que podrían estar perdiendo los beneficios asociados con esta actividad en términos de desarrollo de la autoconfianza y la autoestima. Promover una mayor inclusión y acceso a la gimnasia rítmica podría ser una estrategia efectiva para apoyar el bienestar emocional y psicológico de todos los estudiantes de segundo grado de educación secundaria.

Tabla 9*Gestión del estrés y la ansiedad*

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	0,40	1,54
2	Casi nunca	8,60	33,08
3	Casi siempre	15,20	58,46
4	Siempre	1,80	6,92
	TOTAL	26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES "Pedro Vilcapaza" relacionadas a la variable dependiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 7*Gestión del estrés y la ansiedad*

Nota: Representación de la tabla 9.

Análisis e interpretación

Los resultados de la encuesta sugieren que la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria está estrechamente relacionada con la dimensión "Gestión del estrés y la ansiedad". Es destacable que el

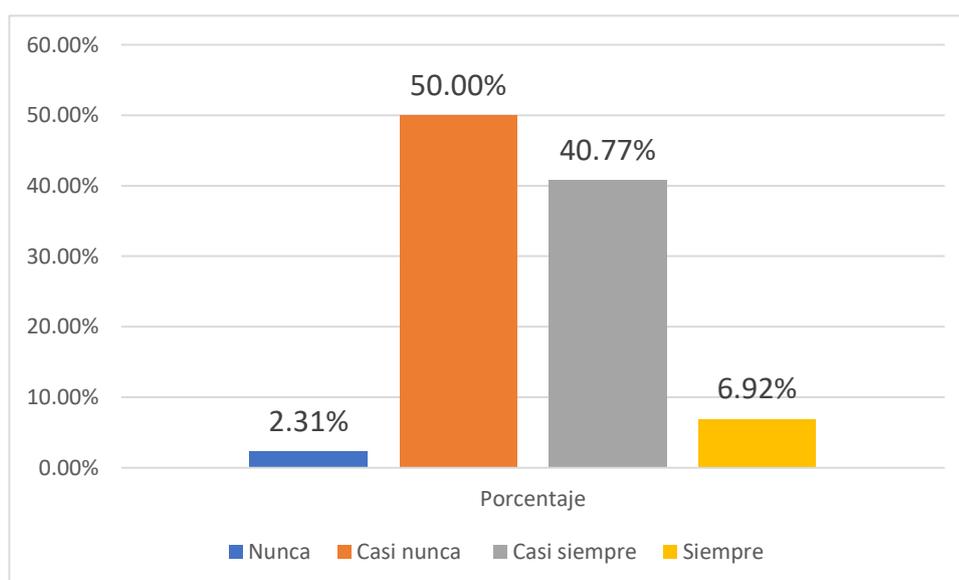
58.46% de los encuestados indicaron que casi siempre practican gimnasia rítmica, lo que sugiere una asociación positiva entre esta actividad y la gestión del estrés y la ansiedad. Además, un 6.92% afirmaron que siempre practican esta actividad, lo que refuerza la idea de que la gimnasia rítmica puede ser una herramienta efectiva para manejar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, es importante notar que un 33.08% de los estudiantes encuestados afirmaron que casi nunca practican esta actividad, y un 1.54% indicaron nunca hacerlo. Esto podría indicar que aquellos que no participan en la gimnasia rítmica podrían estar perdiendo oportunidades para manejar de manera efectiva el estrés y la ansiedad.

Los resultados de la encuesta sugieren que la práctica de gimnasia rítmica puede ser beneficiosa para la gestión del estrés y la ansiedad entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria. La participación regular en esta actividad proporciona oportunidades para liberar tensiones, mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar emocional. La combinación de ejercicio físico, música y expresión corporal que ofrece la gimnasia rítmica puede ser especialmente efectiva para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Sin embargo, es crucial abordar la falta de participación entre aquellos que casi nunca o nunca practican gimnasia rítmica, ya que podrían estar perdiendo los beneficios asociados con esta actividad en términos de gestión del estrés y la ansiedad. Promover una mayor inclusión y acceso a la gimnasia rítmica podría ser una estrategia efectiva para apoyar el bienestar emocional de todos los estudiantes de segundo grado de educación secundaria

Tabla 10*Desarrollo emocional y social*

Nº	ALTERNATIVAS	PROMEDIO FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Nunca	0,60	2,31
2	Casi nunca	13,00	50,00
3	casi siempre	10,60	40,77
4	Siempre	1,80	6,92
	TOTAL	26,00	100,00

Nota. Resumen de las encuestas aplicadas a estudiantes de la IES "Pedro Vilcapaza" relacionadas a la variable dependiente. (Tabla completa en anexos)

Figura 8*Desarrollo emocional y social***Análisis e interpretación**

Los resultados de la encuesta revelan que la práctica de gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria en relación con la dimensión "Desarrollo emocional y social" es variable, pero en su mayoría no muy frecuente. Específicamente, el 40.77% de los encuestados indicaron que casi siempre practican

gimnasia rítmica, mientras que un 6.92% afirmaron practicarla siempre. Aunque estos porcentajes sugieren que una parte significativa de los estudiantes participa en esta actividad con cierta regularidad, es preocupante observar que el 50.00% de los encuestados afirmaron que casi nunca practican esta actividad, y un 2.31% indicaron nunca hacerlo. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes no están involucrados en la gimnasia rítmica en el contexto del desarrollo emocional y social.

La falta de participación en la gimnasia rítmica entre los estudiantes de segundo grado de educación secundaria en relación con el desarrollo emocional y social podría tener implicaciones significativas. La gimnasia rítmica ofrece oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación, así como para el manejo de las emociones a través del ejercicio físico y la expresión artística. Por lo tanto, es importante abordar la falta de participación entre aquellos que casi nunca o nunca practican gimnasia rítmica, ya que podrían estar perdiendo los beneficios asociados con esta actividad en términos de desarrollo emocional y social. Promover una mayor inclusión e involucramiento en la gimnasia rítmica podría ser una estrategia efectiva para apoyar el bienestar emocional y social de todos los estudiantes de segundo grado de educación secundaria.

4.2. Prueba de hipótesis

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis estadístico

Hipótesis alterna H_a

Existe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

Hipótesis nula H₀

No existe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.

4.2.2. La correlación de Pearson

La correlación de Pearson es una medida estadística que evalúa la relación lineal entre dos variables cuantitativas. Esta correlación se representa mediante el coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede variar entre -1 y 1. Un valor de r cercano a 1 indica una correlación positiva perfecta, lo que significa que a medida que una variable aumenta, la otra también lo hace de manera proporcional. Por otro lado, un valor de r cercano a -1 indica una correlación negativa perfecta, lo que significa que a medida que una variable aumenta, la otra disminuye de manera proporcional. Un valor de r cercano a 0 indica una falta de correlación lineal entre las variables.

Tabla 11

Estado emocional

Correlaciones			
		Gimnasia rítmica	Estado emocional
Gimnasia rítmica	Correlación de Pearson	1	,620**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	26	26
Estado emocional	Correlación de Pearson	,620**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado del coeficiente de correlación de Pearson (r) es de **0,620**, correlación entre las dos variables "gimnasia rítmica" y "estado emocional" indica una **correlación positiva moderada** entre estas dos variables en el contexto de la prueba

estadística realizada. Esto significa que existe una relación significativa entre la práctica de gimnasia rítmica y el estado emocional de los individuos analizados. Específicamente, a medida que la frecuencia de práctica de la gimnasia rítmica aumenta, tiende a asociarse con un estado emocional más positivo entre los sujetos estudiados.

4.3 Discusión de resultados

En la investigación realizada sobre Gimnasia Rítmica y Estado Emocional de Estudiantes del Segundo Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023, hemos encontrado utilizando los procedimientos del coeficiente de correlación de Pearson (r) el valor de 0,620, correlación entre las dos variables "gimnasia rítmica" y "estado emocional" lo que indica una correlación positiva moderada entre estas dos variables; coménteme sobre este resultado. El valor del coeficiente de correlación de Pearson (r) de 0,620 obtenido en la investigación sobre la relación entre la práctica de la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria "Pedro Vilcapaza", en Azángaro, año 2023, indica una correlación positiva moderada entre estas dos variables. Este resultado sugiere que existe una asociación significativa entre la práctica de la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes analizados. Específicamente, cuanto más frecuente es la práctica de la gimnasia rítmica, mayor tiende a ser el estado emocional positivo de los estudiantes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que este valor de correlación no implica una relación causal directa entre la gimnasia rítmica y el estado emocional, ya que pueden existir otros factores que influyen en esta relación. Por lo tanto, estos resultados podrían ser útiles para comprender mejor la conexión entre la actividad física y el bienestar emocional en el contexto estudiantil, pero se necesitarían más investigaciones para confirmar esta

relación y comprender sus implicaciones prácticas.

Mientras que en la investigación de Huayllas (2022) se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue examinar el impacto de las sesiones de gimnasia rítmica en el desarrollo de la motricidad en los estudiantes de quinto grado de educación primaria en la Institución Educativa Pública N° 54930, ubicada en la provincia de Andahuaylas, durante el año 2020. Se llegó a la conclusión de que la implementación de estas sesiones de gimnasia rítmica efectivamente contribuye al desarrollo de la psicomotricidad en los alumnos de quinto grado de dicha institución educativa, obteniendo un valor de significancia ($p=0,000$), lo que indica que se estableció una relación significativa entre la práctica de la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad.

La conclusión extraída del estudio de Huayllas es significativa y relevante en el ámbito educativo. Indica que la implementación de sesiones de gimnasia rítmica tiene un impacto positivo en el desarrollo de la psicomotricidad en estudiantes de quinto grado de educación primaria. Este hallazgo es importante ya que resalta el valor de incluir actividades físicas específicas, como la gimnasia rítmica, en el currículo escolar para promover el desarrollo integral de los niños. Además, al obtener un valor de significancia tan bajo ($p=0,000$), se refuerza la confianza en la relación encontrada entre la práctica de la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad, lo que respalda aún más la relevancia de esta actividad en el ámbito educativo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta conclusión se basa en un estudio específico y puede variar dependiendo del contexto y las características de los estudiantes involucrados. Por lo tanto, es necesario considerar estos resultados como un aporte valioso que puede motivar futuras investigaciones y la implementación de programas de actividad física en las escuelas.

En otro contexto, Crisóstomo, (2019) tuvo el propósito de mejorar las prácticas educativas relacionadas con la enseñanza de la gimnasia rítmica en los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias de Puquio. Se llegó a la conclusión de que la práctica de la gimnasia rítmica tiene un impacto positivo en el desarrollo psicomotor de los estudiantes de educación secundaria, ya que este ejercicio está dirigido al desarrollo mental y biológico de los estudiantes, contribuyendo así a su formación integral. La mayoría de los niños mostraron un desarrollo psicomotor normal, con el 100% ubicado en el nivel de normalidad, posiblemente influenciado por diversos factores como el entorno geográfico, la etapa biológica y el nivel de la institución educativa. La gimnasia rítmica se destaca como un recurso pedagógico importante que fomenta la armonía, la gracia y la belleza a través de movimientos creativos, expresados en combinaciones musicales, teatrales y técnicas, lo que proporciona satisfacción estética tanto a los participantes como a los espectadores, como se observó en el ejercicio realizado en el sector investigado.

El resultado obtenido de este estudio sobre la práctica de la gimnasia rítmica en estudiantes de instituciones educativas secundarias de Puquio es sumamente relevante. La conclusión de que la gimnasia rítmica contribuye favorablemente al desarrollo psicomotor de los estudiantes es significativa en varios aspectos. En primer lugar, destaca el potencial de esta actividad física como una herramienta efectiva para promover el desarrollo integral de los jóvenes, ya que no solo se centra en aspectos físicos, sino también en aspectos mentales y biológicos.

El hecho de que la mayoría de los estudiantes mostraran un desarrollo psicomotor normal y que la totalidad estuviera ubicada en el nivel de normalidad es un indicador positivo del impacto de la gimnasia rítmica en estas habilidades motoras y cognitivas. Además, la identificación de factores que pueden influir en este desarrollo,

como el entorno geográfico, la etapa biológica y el nivel de la institución educativa, proporciona información valiosa para comprender mejor los contextos en los que se lleva a cabo la enseñanza de la gimnasia rítmica y adaptar los programas educativos en consecuencia.

En este trabajo se resalta el valor pedagógico de la gimnasia rítmica, que va más allá de simplemente mejorar la condición física de los estudiantes. Esta actividad promueve la armonía, la gracia y la belleza a través de movimientos creativos, lo que no solo beneficia a los participantes directos, sino que también puede generar satisfacción estética en quienes los observan. En resumen, este resultado respalda la importancia de incluir la gimnasia rítmica como parte integral de los programas educativos para fomentar el desarrollo holístico de los estudiantes.

Chambi e Inofuente (2021) El propósito fue determinar la conexión entre la práctica de la gimnasia rítmica y el progreso en la habilidad motora gruesa en los niños de tercer grado "A" de la Institución Educativa Primaria N° 72723 "Señor de Huanca", ubicada en el barrio Ezequiel Urviola de Azángaro durante el año 2020. Al término de la investigación, se llegó a la conclusión de que existe una correlación significativa entre la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad gruesa en estos niños.

Es importante destacar que la motricidad gruesa es fundamental en el proceso de desarrollo infantil, ya que engloba habilidades motoras como correr, saltar, trepar, lanzar y atrapar, entre otras. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo físico, social y cognitivo de los niños, ya que les permiten explorar su entorno, participar en actividades físicas y deportivas, interactuar con otros niños y desarrollar su autoconfianza y autoestima.

La relación encontrada entre la práctica de la gimnasia rítmica y el desarrollo de la motricidad gruesa sugiere que esta actividad podría ser una herramienta efectiva para

promover el desarrollo motor en los niños. La gimnasia rítmica implica movimientos coordinados y controlados del cuerpo, que requieren fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. Al practicarla de manera regular, los niños pueden mejorar su habilidad para realizar movimientos gruesos de manera precisa y eficiente, lo que contribuye a un desarrollo motor más completo y equilibrado.

Además, la gimnasia rítmica también puede tener beneficios adicionales en el desarrollo físico y emocional de los niños. Promueve la disciplina, la concentración, la autoexpresión y la confianza en sí mismos, mientras que fomenta hábitos saludables de ejercicio físico y bienestar. Por lo tanto, los resultados de esta investigación sugieren que la integración de la gimnasia rítmica en el entorno educativo podría ser una estrategia valiosa para mejorar la salud y el desarrollo integral de los niños.

CONCLUSIONES.

Primera. Se ha determinado que existe una relación positiva entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023; esto comprobado de acuerdo a la prueba estadística aplicada con el coeficiente de la correlación de Pearson, donde el valor obtenido ha sido 0,620, lo que indica que hay una correlación positiva moderada entre estas dos variables. Esto significa que existe una relación significativa entre la práctica de gimnasia rítmica y el estado emocional de los individuos analizados.

Segunda. Se ha establecido que existe una relación positiva entre la gimnasia rítmica y autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023. considerando que para la variable independiente respondieron en la alternativa casi siempre el 44,62%; mientras que para la variable dependiente en la alternativa casi siempre alcanzaron el 55,38%, por lo que se deduce que hay una correlación positiva

Tercera. Se ha establecido que existe una relación positiva entre la gimnasia rítmica y gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023; teniendo en cuenta que para la variable independiente respondieron en la alternativa casi siempre el 41,54%; mientras que para la variable dependiente en la alternativa casi siempre alcanzaron el 58,46%, por lo que implica que hay una correlación positiva

Cuarta. Se ha establecido que existe una relación positiva entre la gimnasia rítmica y desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023; al haber obtenido para la variable independiente en la alternativa casi siempre el 54,62%; mientras que para la variable dependiente en la alternativa casi siempre alcanzaron el 40,77%, por lo que implica que hay una correlación positiva

RECOMENDACIONES

- Primera. Se sugiere a los docentes de educación física a que puedan diseñar unidades de enseñanza que incluyan la práctica de gimnasia rítmica como parte de las actividades regulares en clase de educación física. Esto les dará a los estudiantes la oportunidad de familiarizarse con esta disciplina y experimentar sus beneficios emocionales.
- Segunda. Se sugiere a los docentes de educación física a ofrecer variedad de actividades, para enseñar las técnicas básicas de la gimnasia rítmica, los docentes pueden incorporar juegos y actividades lúdicas relacionadas con esta disciplina para hacerla más atractiva y divertida para los estudiantes.
- Tercera. Se sugiere a los docentes de educación física a fomentar un ambiente de apoyo y cooperación, para que puedan crear un ambiente en el que los estudiantes se sientan seguros y apoyados para explorar y aprender nuevas habilidades en la gimnasia rítmica. Esto puede incluir el fomento de la colaboración entre los estudiantes, el reconocimiento del esfuerzo y el progreso individual, y la celebración de los logros.
- Cuarta. Se sugiere a los docentes de educación física a proporcionar retroalimentación constructiva; a fin de que los docentes brinden retroalimentación específica y constructiva a los estudiantes durante la práctica de la gimnasia rítmica. Esto les ayudará a mejorar sus habilidades técnicas y a aumentar su confianza en sí mismos.

Referencias

- Arévalo, P. (2020). *Actualización en metodología de la investigación*. Universidad Tecnológica Indoamérica, (Ambato, Ecuador).
- Barrett, L. (2017). *La experiencia de la emoción*. Grupo Editorial Neisa.
- Chambi, M., & Inofuente, C. (2021). *Gimnasia rítmica en relación con el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños del 3er grado "A" de la Institución Educativa Primaria N° 72723 "Señor de Huanca" barrio Ezequiel Urviola de Azángaro 2020*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro".
- Crisóstomo, L. (2019). *La gimnasia rítmica en el desarrollo psicomotor de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias*. Universidad Nacional de Tumbes. Escuela Profesional de Educación: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1268/CRISOS TOMO%20HUAMANI%20LEONCIO.pdf?sequence=1>
- Davidson, R., & Irwin, W. (2019). *La neuroanatomía funcional de la emoción y el estilo afectivo. Tendencias en Ciencias Cognitivas*. McGraw Hill.
- Duellas, A. (2021). *Qué es la gimnasia rítmica y sus características*. ALEP: <https://aleph.org.mx/que-es-la-gimnasia-ritmica-y-sus-caracteristicas>
- Etece, E. (2023). *¿Qué es la gimnasia rítmica?* <https://concepto.de/gimnasia-ritmica/>
- Fredrickson, B. (2001). *El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: la teoría de ampliar y construir las emociones positivas*. American Psychologist.
- García, A., Fernández, J., & Álvarez, T. (2019). *Análisis de las percepciones del alumnado sobre la educación física y la gimnasia rítmica en la Educación Secundaria Obligatoria*. Sport TK. REvista Euroamericana del Deporte: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/487511>
- González, S. (2018). *Ejercicios con materiales alternativos fomentando la percepción para*

el desarrollo de las habilidades motrices específicas en gimnasia rítmica .

Universidad de Sevilla:

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81954/154_49045195.pdf;sequence=1

González, M., & Torrado, D. (2017). *Gimnasia Rítmica: Deportiva y Educativa*. Editorial Paidotribo.

Gross, J. (2018). *El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora*. Edebé Ediciones.

Hanco, P., & Ñaupá, V. (2021). *Actividad física recreativa y su influencia en el estado emocional de los estudiantes del quinto grado "D" de la Institución Educativa Secundaria jornada escolar completa "Pedro Vilcapaza Alarcón" Azángaro 2020*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Azángaro".

Huayllas, P. (2022). *Gimnasia rítmica y el grado de desarrollo de la motricidad en los escolares del quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N°54930 en la provincia de Andahuaylas, 2020*. Universidad José Carlos Mariátegui. Escuela profesional de Educación: https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1568/Pablo-Cesar_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1

Keltner, D., & Gross, J. (2019). *Relatos funcionales de las emociones. Cognición y emoción*. Ediciones Akal.

Lapresa, D., & Arana, J. (2014). *Gimnasia rítmica: aprendizaje y enseñanza*. Editorial INDE.

Lazarus, R. (2011). *Emoción y adaptación*. Oxford University Press.

LeDoux, J. (2017). *Circuitos emocionales en el cerebro. Revisión anual de neurociencia*. Pearson.

León, Ó., Arija, A., Martínez, L., & Santos, M. (2020). *Las metodologías activas en*

- Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. Retos:*
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77671>
- Llamas, L., Hellín, G., & Moreno, J. (2004). La enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas en la etapa escolar. *Universidad de Murcia. Revista de actividad física y deporte*, 4(14).
https://doi.org/https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3699/25602_2.pdf
- López, I. (2023). *Reglas de la gimnasia rítmica con masas*. SportSA:
<https://sportsa.es/gimnasia/cuales-son-las-reglas-gimnasia-ritmica-de-mazas/?ext=yes>
- Luque, C. (2019). *La Gimnasia en el Perú*. IDOCPUB.
- Mayolas, C. (2012). *Deportes rítmico-gimnásticos*. Universidad de Zaragoza:
https://books.google.com.pe/books/about/Deportes_r%C3%ADtmico_gimn%C3%A1sticos.html?id=T9V47AqaUggC&redir_esc=y
- Mínguez, E. (2019). *La gimnasia rítmica en la escuela*. Editorial CCS.
- Ñaupas, H. y. (2011). *Metodología de la Investigación Científica y Asesoramiento de Tesis*. Lima, Perú: Centro de Producción Editorial.
- Pascual, L. (2018). *La gimnasia rítmica: una disciplina deportiva y artística*. Editorial Wanceulen.
- Pérez, E. (2020). *Gimnasia rítmica*. La Academia:
https://www.academia.edu/32713062/Gimnasia_r%C3%ADtmica
- Puga, M. (2023). *Guía docente de Fundamentos de los Deportes II: Gimnasia Rítmica*. Universidad de Granada. Facultad de Ciencias del Deporte:
<https://deporte.ugr.es/docencia/grado/graduadoa-ciencias-la-actividad-fisica-y-del->

deporte/fundamentos-los-deportes-ii-gimnasia-ritmica/11/guia-docente

Ruano, C., & Moreno, F. (2021). *Aprendizaje guiado por constreñimientos y modulación de la dificultad de práctica: Una propuesta de caso para el entrenamiento de la técnica en Gimnasia Rítmica*. En Retos. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072530>

Sánchez, A., & al., e. (2020). *Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación* Sánchez, A. et. Al. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Scherer, K. (2005). *¿Qué son las emociones? Y ¿Cómo se pueden medir? Información de ciencias sociales*. McGraw Hill.

UNESCO. (2021). *Aprendizaje social y emocional en y a través de la educación.: Balance para una mejor implementación*. MGIEP: <https://en.unesco.org/sites/default/files/social-emotional-learning-thought-education-february2021-cn-en.pdf>

Vázquez, M. (2016). *Gimnasia rítmica: aspectos generales y específicos de la preparación física*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

Vizcaíno, P., Maldonado, I., & Cedeño, R. (Julio-Agosto, 2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica Paulina. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(4). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Matriz de consistencia

Título: Gimnasia Rítmica y Estado Emocional de Estudiantes del Segundo Grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e Instrumentos	Valoración	Tipo y diseño
<p>General ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?</p> <p>Específicos a) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica y autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023? b) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica y gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?</p>	<p>General Determinar la relación entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.</p> <p>Específicos a) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica y autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023. b) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica y gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.</p>	<p>General Existe una relación significativa entre la gimnasia rítmica y el estado emocional de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.</p> <p>Específicos d) Se aprecia una relación significativa entre la gimnasia rítmica y la autoconfianza y autoestima de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023. e) Se aprecia una relación significativa entre la gimnasia rítmica y gestión del estrés y la ansiedad de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa</p>	<p>Independiente</p> <p>Gimnasia rítmica</p>	<p>- Dimensión técnica y corporal</p> <p>- Dimensión creativa y artística</p> <p>- Dimensión social y emocional</p>	<p>Flexibilidad</p> <p>Entrenamientos específicos</p> <p>Habilidades físicas</p> <p>Sesiones de calentamiento</p> <p>Técnica en los movimientos de la gimnasia rítmica.</p> <p>Expresión corporal</p> <p>Incorporación de elementos artísticos</p> <p>Utilización del espacio y la expresión facial</p> <p>Música y coreografías</p> <p>Coreografías originales y creativas</p> <p>Interés en participar en competiciones de gimnasia rítmica</p> <p>Dedicación de tiempo a la gimnasia rítmica</p> <p>Interés sobre la gimnasia rítmica</p> <p>Motivación para los logros y avances.</p> <p>Desarrollo personal</p>	<p>Técnica; Observación Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Ficha de encuesta.</p>	<p>Siempre (4)</p> <p>Casi siempre (3)</p> <p>Algunas veces (2)</p> <p>Nunca (1)</p>	<p>Tipo Investigación básica</p> <p>Diseño Correlacional</p>
				<p>Dependiente</p> <p>Estado emocional</p>	<p>- Autoconfianza y autoestima</p> <p>- Gestión del estrés y la ansiedad</p> <p>- Desarrollo emocional y social</p>	<p>Seguridad en la práctica de la gimnasia.</p> <p>como estímulo personal</p> <p>Habilidades físicas en la práctica de la gimnasia.</p> <p>Satisfacción de los logros de práctica de gimnasia</p> <p>Confianza en su capacidad</p>	<p>Observación Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Ficha de encuesta.</p>	

<p>Azángaro, 2023? c) ¿Cuál es la relación entre la gimnasia rítmica y desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023?</p>	<p>c) Establecer la relación entre la gimnasia rítmica y desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.</p>	<p>Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023. f) Se aprecia una relación significativa entre la gimnasia rítmica y desarrollo emocional y social de estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria “Pedro Vilcapaza”, Azángaro, 2023.</p>			<p>Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad Relajación y tranquilidad Superación de preocupaciones Desconexión de los problemas diarios Herramientas para manejar el estrés y la ansiedad</p> <p>Diversión practicando gimnasia Establecimiento de mejores relaciones Formación de equipo unido Mejora de emociones Desarrollo habilidades de trabajo en equipo</p>			
---	---	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 1

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Institución Educativa:

Grado de estudios:

INDICACIONES:

Estimado Estudiante: Te presentamos la siguiente encuesta, relacionada con la gimnasia rítmica, te pedimos a que respondas libremente en la alternativa que creas que se percibe sobre esta práctica deportiva. Hazlo con toda autonomía, porque no pedimos el nombre de los o las encuestadas. Marca con aspa (X) en la alternativa que veas por conveniente.

Nº	Dimensión Técnica y Corporal	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1	¿Practicas ejercicios de flexibilidad para mejorar tu desempeño en gimnasia rítmica?				
2	¿Realizas entrenamientos específicos para mejorar tu postura y coordinación corporal?				
3	¿Te esfuerzas por mejorar tus habilidades físicas como la fuerza y la resistencia?				
4	¿Participas activamente en las sesiones de calentamiento y estiramiento antes de practicar?				
5	¿Sigues las indicaciones del entrenador para mejorar tu técnica en los movimientos de la gimnasia rítmica?				
Dimensión Creativa y Artística					
6	¿Exploras nuevas formas de expresión corporal durante tus prácticas de gimnasia rítmica?				
7	¿Buscas innovar en tus rutinas incorporando elementos artísticos como la musicalidad y la interpretación?				
8	¿Te esfuerzas por añadir elementos creativos a tus ejercicios, como la utilización del espacio y la expresión facial?				
9	¿Disfrutas experimentando con diferentes estilos de música y coreografías en tus presentaciones?				
10	¿Trabajas en equipo para desarrollar coreografías originales y creativas con tus compañeros?				
Dimensión Desarrollo					
11	¿Muestras interés en participar en competiciones de gimnasia rítmica a nivel escolar?				
12	¿Estás dispuesto/a a dedicar tiempo fuera del horario escolar para practicar y mejorar en la gimnasia rítmica?				
13	¿Buscas oportunidades para aprender más sobre la gimnasia rítmica, ya sea a través de tutoriales en línea o libros?				
14	¿Te motivan los logros y avances que alcanzas en tu práctica de gimnasia rítmica?				
15	¿Consideras que la gimnasia rítmica puede contribuir a tu desarrollo personal y habilidades sociales?				

Gracias por sus respuestas.

ANEXO 2

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Institución Educativa:

Grado de estudios:

INDICACIONES:

Estimado Estudiante: Te presentamos la siguiente encuesta, relacionada con el estado emocional, te pedimos a que respondas libremente en la alternativa que creas que se percibe sobre esta práctica deportiva. Hazlo con toda autonomía, porque no pedimos el nombre de los o las encuestadas. Marca con aspa (X) en la alternativa que veas por conveniente.

Nº	Dimensión Autoconfianza y autoestima	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1	¿Te sientes seguro/a de ti mismo/a cuando practicas gimnasia?				
2	¿Crees que la gimnasia te ayuda a sentirte bien contigo mismo/a?				
3	¿Tienes una imagen positiva de tus habilidades físicas mientras practicas gimnasia?				
4	¿Te sientes orgulloso/a de los logros que alcanzas al practicar gimnasia?				
5	¿Confías en tu capacidad para mejorar y aprender nuevas habilidades en la gimnasia?				
	Dimensión Gestión del estrés y la ansiedad				
6	¿Encuentras que practicar gimnasia te ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad?				
7	¿Te sientes más relajado/a y tranquilo/a después de una sesión de gimnasia?				
8	¿Logras dejar de lado tus preocupaciones mientras estás haciendo ejercicio?				
9	¿Encuentras que practicar gimnasia te ayuda a desconectar de los problemas diarios?				
10	¿Sientes que tienes herramientas para manejar el estrés y la ansiedad cuando practicas gimnasia?				
	Dimensión Desarrollo emocional y social				
11	¿Te diviertes y disfrutas del tiempo que pasas practicando gimnasia con tus compañeros/as?				
12	¿Crees que la gimnasia te ha ayudado a establecer mejores relaciones con tus compañeros/as?				
13	¿Te sientes parte de un equipo unido cuando practicas gimnasia?				
14	¿Encuentras que practicar gimnasia te ha hecho más consciente de tus emociones y las de los demás?				
15	¿Crees que la gimnasia te ha ayudado a desarrollar habilidades de trabajo en equipo y cooperación?				

Gracias por sus respuestas.

ANEXO 3

Base de datos

Tabulación para la variable independiente

Nº	GIMNASIA RÍTMICA															Total	
	Dimensión 1					Dimensión 2					Dimensión 3					f	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	1	1	1	2	4	1	1	2	3	2	4	4	3	3	4	36	2,4
2	2	1	1	2	4	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	36	2,4
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	46	3,1
4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	36	2,4
5	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39	2,6
6	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	43	2,9
7	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	40	2,7
8	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	42	2,8
9	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	46	3,1
10	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	40	2,7
11	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	40	2,7
12	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	28	1,9
13	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	39	2,6
14	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	2	40	2,7
15	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	38	2,5
16	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	30	2,0
17	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	38	2,5
18	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	41	2,7
19	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	32	2,1
20	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	40	2,7
21	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	44	2,9
22	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33	2,2
23	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	35	2,3
24	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	41	2,7
25	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	39	2,6
26	1	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	33	2,2
Nunca	3	2	4	0	0	1	3	2	1	1	0	2	0	1	0	20	1,33
Casi Nunca	8	12	10	12	7	10	17	15	11	10	7	11	13	11	7	161	10,73
Casi Siempre	13	9	12	11	13	14	6	8	14	12	17	11	11	14	18	183	12,20
Siempre	2	3	0	3	6	1	0	1	0	3	2	2	2	0	1	26	1,73

ANEXO 4

Tabulación para la variable independiente

Nº	ESTADO EMOCIONAL															Total	
	Dimensión 1					Dimensión 2					Dimensión 3					f	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	45	3,0
2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	38	2,5
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	41	2,7
4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	42	2,8
5	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	42	2,8
6	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	37	2,5
7	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	39	2,6
8	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	40	2,7
9	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	50	3,3
10	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	40	2,7
11	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	39	2,6
12	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	35	2,3
13	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	40	2,7
14	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	4	2	3	4	3	39	2,6
15	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	42	2,8
16	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	31	2,1
17	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	40	2,7
18	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	40	2,7
19	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	37	2,5
20	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	40	2,7
21	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	44	2,9
22	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33	2,2
23	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	42	2,8
24	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	41	2,7
25	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	37	2,5
26	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	40	2,7
Nunca	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	7	0,47
Casi Nunca	6	12	9	7	10	7	8	10	9	9	9	16	16	12	12	152	10,13
Casi Siempre	19	12	14	12	15	15	16	15	14	16	13	8	7	12	13	201	13,40
Siempre	1	2	2	6	1	3	2	1	3	0	4	1	2	2	0	30	2,00
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	390	26,00

ANEXO 5

Datos exportados a SPSS

Id	Gimnasia rítmica	Estado emocional
1	36	45
2	36	38
3	46	41
5	39	42
6	43	37
7	40	39
8	42	40
9	46	50
10	40	40
11	40	39
12	28	35
13	39	40
4	36	42
14	40	39
15	38	42
16	30	31
17	38	40
18	41	40
19	32	37
20	40	40
21	44	44
22	33	33
23	35	42
24	41	41
25	39	37
26	40	40

→ **Correlaciones**

[ConjuntoDatos1] D:\2024\Investigación\EDUCACIÓN FÍSICA\data

Efectúe una doble pulsación p
activar

Correlaciones

		Gimnasia rítmica	Estado emocional
Gimnasia rítmica	Correlación de Pearson	1	,620**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	26	26
Estado emocional	Correlación de Pearson	,620**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	26	26

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Datos obtenidos en SPSS 25 de IBM

ANEXO 6

Tabla de Interpretación de la correlación de **PEARSON**

Para interpretar el coeficiente de correlación utilice la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta.
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta.
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta.
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada.
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja.
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja.
0	Correlación nula.
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja.
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja.
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada.
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta.
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta.
1	Correlación positiva grande y perfecta.

ANEXO 7



Alumnos ensayando para una sesión de Gimnasia Rítmica



Alumnos ensayando para una sesión de Gimnasia Rítmica



Alumnos preparándose para una sesión de Gimnasia Rítmica



Alumnos en plena presentación de la gimnasia rítmica



Alumnos tomándose desarrollando su presentación de gimnasia rítmica



Alumnos tomándose una foto después de finalizar su presentación de gimnasia rítmica.

