



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Artes

Programa de Licenciatura en danza

Proyecto de Grado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Estrategia didáctica a través de la danza creativa para la regulación de las emociones “Baila con tus emociones, Baila contigo”

Investigador(a) principal: Sirley Lorena Lopez Bedoya

Correo electrónico: sirley.lopez@udea.edu.co

Teléfono: 3128412997

Director(a) del proyecto: María del Pilar Naranjo Rico

Correo electrónico: pilarnaranjodanza@hotmail.com

1. Información general

Usted está siendo invitado(a) a participar en el proyecto de grado titulado Estrategia didáctica a través de la danza creativa para la regulación de las emociones “Baila con tus emociones, Baila contigo” cuyo objetivo es proponer una estrategia didáctica que permita regular las emociones a través de la danza creativa.

2. Procedimiento

Si acepta participar, se le solicitará **[describir de forma sencilla las actividades: entrevistas, encuestas, pruebas, observaciones, etc.]**.

La duración estimada de su participación será de 10 sesiones cada una con una duración de hora y media cada una.

3. Riesgos y beneficios

- **Riesgos:** los riesgos en este proceso son mínimos. Ya que no existen riesgos físicos, emocionales o de privacidad.
- **Beneficios:** se considera que tendrá beneficios directos en cuanto a la exploración y gestión de sus emociones en un encuentro con su ser.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- **Investigador(a) principal:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- **Director(a) del proyecto:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: Claudia Helena Geda

Firma del participante: Claudia Helena Geda Fecha: // 19-12-2025

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: // _____



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- **Investigador(a) principal:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- **Director(a) del proyecto:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: Maribel Calle Rave

Firma del participante: Maribel Calle Rave Fecha: //19-12-25

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: // _____



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- **Investigador(a) principal:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- **Director(a) del proyecto:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: Nubia Varba Harin

Firma del participante: Nubia Varba Harin Fecha: // 19/12/2025

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: // _____



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- Investigador(a) principal: [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- Director(a) del proyecto: [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: M^a Magdalena Cardona Hernandez

Firma del participante: M^a Magdalena

Fecha: // 19 Dic. 2025

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: //



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- **Investigador(a) principal:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- **Director(a) del proyecto:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: MYRIAM ALVAREZ MARTINEZ

Firma del participante: [Firma] Fecha: // 19-12-2025

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: // _____



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

4. Confidencialidad

Toda la información que usted proporcione será tratada de manera confidencial. Los datos se codificarán y no se divulgará su identidad en ningún informe o publicación.

En los diferentes encuentros se realizarán registros fotográficos y toma de notas por parte del investigador principal para la conclusión de resultados en cuanto a la propuesta del proyecto de grado

5. Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin que esto le genere sanciones o perjuicios.

6. Contacto

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el estudio, puede comunicarse con:

- **Investigador(a) principal:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]
- **Director(a) del proyecto:** [Nombre] – [Correo] – [Teléfono]

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente. Acepto participar en este estudio de manera libre y voluntaria.

Nombre del participante: Maria Teresa Palacio A.

Firma del participante: [Firma] Fecha: // 12-19. 2025.

Nombre del investigador: _____

Firma del investigador: _____ Fecha: // _____



Es agradable estar con ellos.
↑

EN OCA SIONES cansada estoy
↑

SAUD.

FAMILIAR.
↑



AMOR.

Estoy feliz y plena con mi esposo

SOCIAL.
↓

EN OCA SIONES Es complejo por la diferencia de opiniones.



DIVERSION
↓

A MENUDO ME DIVIERTO CON AMIGADOS.



TRABAJO
↓

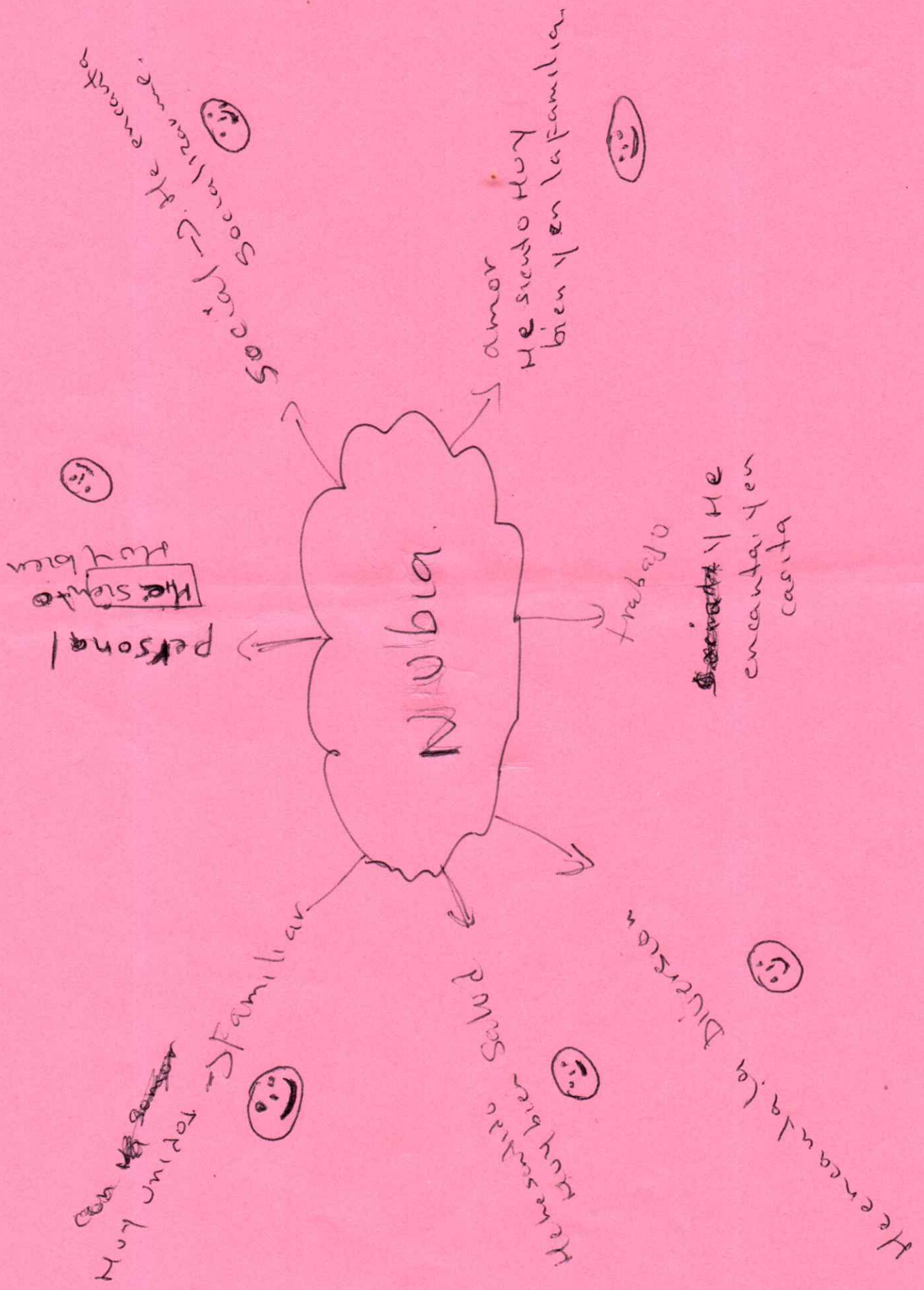
Las relaciones fluyen y trato de socializar.



MARIA ALVAREZ MARTINEZ.



ME gusta la vida personal para reflexionar.





Familiar

Amo mi familia
pequeña y a mi familia
grande. Aunque estuve
distanciada de mi familia
grande, ahora gracias a Dios
comparto mucho con ellos



Personal

Me siento muy bien
con la mujer en la que me
estoy convirtiendo. Soy feliz



Social

Aunque a veces
hago dificultad por
relacionarme, las pocas
amigas y amigos que
hago los valoro mucho



Amor

Me amo, me respeto
y me valore.
Encuentro el amor
y la felicidad dentro
de mí



Trabajo

Me dedico a
cuidar y
disfrutar de
mi familia



Diversion

Me gusta bailar,
pasar, ver películas,
escuchar música,
compartir en familia
y con mi grupo de
amigos y amigos



Salud

Muy bien gracias
a Dios

Maribel Calle Rave

Con mi familia muy bien
aunque en ocasiones no
comparto algunas situaciones



Familiar

A veces me apoyo de
lo que no logre de
como soy

Personal



Social



bien ya que me agraba mucho
estar en compañía. aunque
no si. Como se sentirán los
demás conmigo.

M^a Magdalena C.



Salud

muy bien ya que
valoro la vida y como
me siento a mi edad.
aunque en ocasiones
si algo no está bien
me cuestiono.



Diversión

trato de hacer
lo que me gusta
para a veces.
no lo que
luego me
due llena

Trabajo



Amor

Siento
en momentos
bien en otros
no tanto

Creo que doy demasiado
y no creo recibir
igual.



Personal



familiar



Social



Salud.



diversión.



trabajo



Ahor.



Mi e

Bendecida y amada por DIOS.
Personal → En recuperación emocional
Por falta de mi madre. tratando de recuperar
aceptando y adaptandome a su ausencia
familiar → triste porque no los tengo a todos
Juntos y tranquila al mismo tiempo porque
se que es por un bienestar.
Social → me siento una persona acogida y
por la mayoría de mis vecinos y amigos. asept
me gusta hacer amigos donde llegue
Salud → los achaques de acuerdo a mi edad
y hago lo posible para mejorarla y pendiente
en lo que tengo que hacer por ella.
Diversión → cuento con mis mejores amigos
que hoy día son mi nueva familia y los
disfruto a lo máximo.
Trabajo → lo disfruto hasta donde puedo aunque
a veces cansa mucho por tanta dedicación

Rechi.

Tare har
Kopier der Schriftung
ausm. v. d. Fol.
mitte eingew. fol.
Wismut-Ätze
meist als
portados alquid
hay vacas son

me siento
com 5/a
a veces
pensando que
tanto a mi al rededor



22

410

S^-

Bien. Su te m go. jonas
con todos. pero. y, por sonos
Relaciones. que. quiron. no.
que por nos. que. quiron. no.
las. so. por to.

anon, sent to
Secine, so la.
Vnf. so la.
punged



subd.
eslog. to
Seligman
per.
1051
per

diversas
recorridos
por as 70's
dias

Trabasso

bastante descon-
muns hijas.
Ee no me quedo
quietaparo. no
puedo quedarme
aquí. Me voy. Per-acer
a la casa.

ANA Isabel.



persona
ME CIENTO REA.

Gorda, vieja. Pero.
voy a cambiar por mi
y para mi.

Amor Regular
por muchas
cosas.



Trabajo=

Trabajo en mica. como
Ama de casa y niñera.
Enfermera.



Familiar
soy la que pendiente

de todos: y estoy
con todos en las Fiestas.
mimamá la



ANA Isabel

Salud.
Estoy muy descuidado
pero me prometo.
voy a cambiar.



Diversión
comer un helado
Hir comarcia.



me gusta estar.
con mis amigos y.
compartir.

Social.



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Manejar la respiración.

10. ¿Qué logro con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Aprender a relajarme, con la música.

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

Senti, ~~a~~ relajarme, me desestrese.

Claudia Nolina Ojeda Valencia.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

- 1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

- 3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
- 4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte III: Motivación y empatía

- 5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

- 7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Estar mas tranquila relajada.....
.....

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Estar mas tranquila alejarme de las-.....
preocupaciones.....

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

Fue una experiencia muy buena algo que nunca
abia echo en mi vida.

May Magdalena Cardona



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Manejo la respiración

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Descargar mis emociones reprimidas,
Sentir paz, reconocer dolencias

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

fue una experiencia muy motivadora ya
que llegué muy cargada de emociones pero
al paso que pasaban los encuentros
aprendí a entender muchas cosas
que eran las que me cargaban.

Todos los encuentros fueron maravillosos



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Manejo la respiración, soy más consciente de ella, escucho música, bailo

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Aprendí a ser más consciente de mi respiración y valorar el movimiento de mi cuerpo.

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

Fue maravilloso, el hecho de ir sumergido en cada encuentro.

El ser consciente de mi respiración y de amar el movimiento de mi cuerpo.

El encuentro con mi niña interior fue maravilloso y el estar aquí y ahora.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

TRANQUILIZARME RESPIRAR Y LUEGO EXPRESAR HACIA LOS DEMÁS EL SENTIMIENTO

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

APRENDER A CONOCERME A MI MISMA Y RECONOCER LA ACCIÓN EN SITUACIONES DEL DIA A DIA

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

FUE MUY ENRIQUECEDORA Y DE MUCHO APRENDIZAJE PARA LA VIDA COTIDIANA
ADemás EL CONOCIMIENTO DE LA MÚSICA EN CUANTO A SENTIR PAZ.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

La Respiración

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Descargar tantas Emociones y
tener tranquilidad.

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

Me ayudo mucho para desahogarme,
y Relajar el cuerpo, y volver a mi
niñez, y saber llevar las Emociones

Nubia Vargas Harin

Maria Teresa Palacio @.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

- 1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
- 2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

- 3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

- 5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
- 6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

- 7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

La Respiración.

10. ¿Qué logró con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Mas tranquilidad.

11. Describa con sus palabras como fue el proceso y la experiencia en los encuentros

H. estar mas. menos angustiada menos
estresada. mas activa. mas emotiva.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Escuchar música, mejorar mis actitudes

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Cambiar mi forma de ser.

Claudia Apolena Ojeda Valencia



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☒ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Estar mas tranquila relajarme.....
.....

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Estar integrada en mas actividades.....
Consuelo morales meza.....



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Orar - Escuchar charlas de motivación

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Sacar mis miedos y todo lo que no necesito



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.

☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.

☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Escucho música, escucho podcast, oro,
duermo

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Aprender a reconocer y manejar mis
emociones



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

ORAR Y TRATAR DE TENER PAZ EN
EL CORAZÓN

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

MEJORAR Y LIBERAR ACTITUDES HACIA LOS
DEMÁS Y CONMIGO MISMA



Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Respirar, orar.

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Estar Mas Relajada

Nubia Vargas Harin

Encuesta sobre gestión de emociones y danza creativa

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. Marca con una "X" la opción que mejor refleje tu experiencia.

Escala:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Parte I: Autoconciencia emocional

1. Reconozco con facilidad las emociones que experimento en mi vida cotidiana.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
2. Identifico en mi cuerpo (respiración, postura, tensión muscular) las señales de mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte II: Regulación emocional

3. Sé cómo manejar mi enojo sin afectar negativamente a los demás.
☐ 1 ☒ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Cuando siento tristeza, tengo estrategias para recuperarme.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte III: Motivación y empatía

5. Soy capaz de motivarme a pesar de las dificultades emocionales.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5
6. Reconozco con facilidad cómo se sienten las demás personas a través de sus gestos o actitudes.
☐ 1 ☐ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5

Parte IV: Percepción sobre el movimiento y la danza

7. Considero que la danza o el movimiento corporal pueden ayudarme a expresar mis emociones.
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

8. Me siento más libre emocionalmente cuando realizo actividades corporales o de movimiento.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5

Parte V: Preguntas abiertas

9. ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar tus emociones?

Escucho alabanzas y oración.

10. ¿Qué esperas lograr con este proceso de talleres a través de la danza creativa?

Que vaya a cambiar mi forma
de pensar.

Maria Lorena Palacio Ocampo.