



La danza, una forma de tratar el
estrés en estudiantes universitarios.
Caso de estudio

Hugo Enrique Asian Canchis
Edwin Saúl Siñani Alaro

PROYECTO
CIDE
EDITORIAL




LA DANZA, UNA FORMA DE TRATAR EL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS. CASO DE ESTUDIO

LA DANZA, UNA FORMA DE TRATAR EL
ESTRÉS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS. CASO DE ESTUDIO

Hugo Enrique Asian Canchis
Edwin Saúl Siñani Alaro

PROYECTO
CIDE
EDITORIAL



La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios. Caso de estudio

Autores

- Hugo Enrique Asian Canchis
- Edwin Saúl Siñani Alaro

Dirección editorial

- Pedro M. Naranjo Bajaña

Coordinación técnica

- María J. Delgado Navarro

Diseño gráfico

- Danissa I. Colmenares Yance

Diagramación

- Alba L. Gil

Copyright© 2024

Editado por Proyecto Editorial CIDE S.A.C.

Urb. Villa del Norte, etapa II Mz. L lote #26 - Chiclayo, Lambayeque - Perú.

Tel.: + 51 930 193496

proyectoeditorialcide@gmail.com

Primera edición digital © febrero, 2024

Libro electrónico disponible en:

<https://editorial.cidecuador.org/libros/>

<http://repositorio.cidecuador.org/>

ISBN: 978-9942-636-58-4

Cita sugerida:

Asian Canchis, HE (2024). La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios. Caso de estudio. Chiclayo, Perú: Proyecto CIDE Editorial.



La presente obra fue evaluada por pares académicos
experimentados en el área

Catalogación en la Fuente

La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios.
Caso de estudio / Hugo Enrique Asian Canchis y Edwin Saúl Siñani
Alaro . -- Chiclayo, Perú: Proyecto CIDE Editorial, 2024

92 p.: incluye tablas, figuras; 21,6 x 29,7 cm.

ISBN: 978-9942-636-58-4

1. Danza 2. Terapia 3. Estrés

Prólogo

El estrés hoy en día es considerado el mal del siglo XXI, es decir, cualquier persona puede padecer esta enfermedad mental sin distinción de edad, sexo, condición económica, o raza, es por ello que las organizaciones nacionales e internacionales en conjunto con los gobiernos han realizado esfuerzos inmensos para hacer concientizar a la ciudadanía sobre este padecimiento, procurando siempre alternativas para poder tratarla en el caso de los que la padecen y mitigarla para los que están propensos a ella.

Los estudiantes universitarios no escapan de esta realidad, ya que el estrés académico los enfrenta a las diversas exigencias y demandas dignas de una casa de estudios superior, en donde las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, proyectos, investigaciones, entre otros, están a la orden del día, dando cabida a la reacción activa y constante para responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos.

No obstante, existen momentos en que las exigencias son tantas que puede disminuir el rendimiento académico, el cual muy frecuentemente va de la mano a un sin número de responsabilidades que debe cumplir el universitario, que son paralelas al campus educativo que inciden en la aparición de malestares físicos, psicológicos, emocionales y conductuales.

En la procura incansable de buscar alternativas que conlleven a una mejora social, existen muchos trabajos de investigación dedicados a las bondades de la danza como medio de atenuación y prevención del estrés

en la sociedad y recientemente en el año 2019 la Organización Mundial de la Salud recomendó por primera vez incluir el arte y la cultura en los sistemas sanitarios, debido a que se han encontrado evidencias contundentes sobre el valor potencial de las artes para contribuir a los factores determinantes básicos de la salud; desempeñando un papel preponderante en su promoción, ayudando a prevenir la aparición de enfermedades mentales y el deterioro físico relacionado con la edad; apoya a los tratamientos relacionados con trastornos mentales y neurológicos; y por último contribuye con la atención de enfermedades agudas al final de la vida.

En el caso de la población más joven, se considera que es necesario la concientización dirigida a ellos para explorar la danza como propiedad curativa para la mente y el cuerpo, aunado a la realización de investigaciones veraces que generen el cambio, dando cabida al apoyo de estas prácticas saludables en las universidades para crear políticas que favorezcan al estudiantado con más accesibilidad y facilidades económicas en la casa de estudios, y si es posible, elevar propuestas respaldadas estadísticamente al gobierno peruano como generador de políticas públicas estratégicas para que propicie la vinculación de la danza con la mejora de la salud en el país.

Realmente esta labor investigativa realizada en el año 2017 fue muy bien coordinada, con procesos metodológicos y prácticos muy bien llevados que hace que los resultados obtenidos tengan una alta confiabilidad a la hora de crear estrategias y acciones de mejora continua, con gestiones acertadas y asertivas para la satisfacción de la población estudiantil universitaria que son perdurables en el tiempo.

Prólogo.....	5
Introducción.....	9
Capítulo 1	
La danza como medio de formación y educación	
Introducción.....	14
Estudios preliminares acerca del aporte de la danza en el desarrollo integral de los estudiantes.....	15
Definiendo la danza.....	19
La danza. y sus beneficios	21
Clasificación de la danza.....	24
La danza como medio de expresión cultural.....	24
La danza como medio de formación y educación.....	27
La danza y su vinculación con la salud.....	29
Capítulo 2	
El estrés y los universitarios	
El estrés y sus escenarios.....	33
Tipos de estrés	36
Tipos de estrés por su duración.....	37
Causas del estrés.....	38
Medición del estrés.....	39
El estrés de los estudiantes.....	40
Desventajas de los estudiantes con estrés.....	42
Las actividades físicas y el estrés.....	43

Capítulo 3

Revisión de un caso de estudio en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Clasificación de la investigación.....	47
Resultados del estudio.....	51

Capítulo 4

Reflexiones finales

Reflexiones finales.....	75
--------------------------	----

Glosario.....	78
---------------	----

Epilogo.....	80
--------------	----

Referencias.....	81
------------------	----

Introducción

La danza es una experiencia educativa que permite descubrir el mundo de la expresión, de la comunicación y poder interactuar con los demás. Una nueva metodología para su enseñanza consiste en una serie de fundamentos elementales de desplazamiento efectivo, estético y seguro e incita la estimulación del educando para que avive su espíritu brindándole una forma efectiva y concreta de la instrucción, sin dejar de lado el propósito fundamental, esto es, que los adolescentes disfruten al momento de realizarlo.

En este sentido, el objetivo que se requiere concretar, corresponde a conseguir una calidad corporal, cognoscitiva y emotiva. Se lleva a cabo una serie de actividades que se ciñen a un método determinado en la cual el educando se vuelve el centro. Por otra parte, el progreso de las ciencias educacionales y al mismo tiempo de sus constantes teorías pedagógicas, brindan una preocupación transparente por la instrucción de valores, el aspecto afectivo y actitudinal del educando, del mismo modo por su interacción con el contexto social y natural, lo cual permite la formación de personas integrales.

El estímulo es básico en la temática de la investigación, ya que los menores que comprenden los 7 a 10 años presentarán una adecuada capacidad para aprender, realizar una óptima memorización, además de que todo lo que asimilen se le hará mucho más sencillo. Por otro lado, están los adolescentes que presentan la capacidad de desempeñar variadas actividades.

La importancia de la temática del estímulo a los adolescentes no consiste solo en mostrarse como un agente potente, sino que también está para ayudar. Su connotación más profunda está en conformar un factor modelador de la identidad de un individuo y, por consiguiente, de la colectividad que permite el apoyo al bien de los estudiantes.

En la actualidad encontramos que los alumnos de la universidad están sometidos a constantes preocupaciones que conllevan a sufrir de estrés, por lo que llegamos a poder aportar y dar una solución al problema.

Los variados desplazamientos se llevan a cabo acorde a un determinado ambiente y tiempo establecido, es decir, conforme a una progresión de ritmo y a una duración determinada. Pero, estos desplazamientos o expresiones dancísticas no deben vincularse a una clase de música o progresión rítmica. La expresión dancística puede desarrollarse en variados ambientes conforme a diversos ritmos. Al existir diversas clases de danza, cada una en particular manifiesta una estructura de ritmo establecida por una música o percusión.

De acuerdo con Bautista, Rodríguez y Sánchez (2011) existen ocho elementos esenciales de la danza que permite al docente realizar su procedimiento de enseñanza-aprendizaje; estos elementos tienen que ver con la composición física del ser humano, el entorno, el desplazamiento en dicho entorno, la fuerza del movimiento, el tiempo respecto al ritmo y la música, el vínculo entre la luz y la oscuridad y otros aspectos relacionados a la observación del docente.

En el Perú y en el mundo se está atravesado numerosos cambios en diferentes ámbitos, donde la globalización avanza constantemente evolucionando de una manera increíble.

En este sentido, el sistema educativo en el Perú, basado básicamente en los centros educativos tanto privados como nacionales, se encuentra ante los desafíos presentes en la actualidad y en los diversos campos de la ciencia que ha conformado la denominada sociedad del conocimiento, es por ende que debemos siempre estar atentos a cada uno de los obstáculos presentes.

Ante este escenario, una de las preocupaciones presentes hoy día es el estrés que sufren los estudiantes de la Facultad de Medicina, motivo por el cual se requiere aportar una nueva metodología que permita desarrollar y apoyar al progreso de nuestro país.

La expresión de la danza como una terapia brota en su modo más sencillo: a través de desplazamientos naturales y desenvueltos de un individuo. Es uno de los procedimientos corporales que permite la interacción del arte dancístico con la ciencia de la psicología, centradas en problemáticas de la salud y de adiestramiento en un procedimiento de integración psicofísica.

Es por ello que en este texto titulado *La danza, una forma de tratar el estrés en estudiantes universitarios*, conoceremos este caso de estudio donde se planteó como objetivo, determinar la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, realizado en el año 2017.

Para poder lograr la meta trazada se realizó un análisis exhaustivo a través de cuatro (4) elementos que se consideraron ejes principales: identificar la influencia de la práctica de danza en la dimensión Laboral en los educandos; describir la influencia de la práctica de danza en la dimensión Social en los universitarios; analizar la influencia de la práctica

de danza en la dimensión Académico en los alumnos universitarios y por último, establecer la influencia de la práctica de danza en la dimensión Familiar en los estudiantes de tercer nivel.

La estructura del libro está conformado por 4 capítulos donde destaca Capítulo 1: La danza como medio de formación y educación; capítulo 2: El estrés y los universitarios; Capítulo 3: Revisión de un caso de estudio en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Capítulo 4: Reflexiones finales.

CAPÍTULO 1

La danza como medio de
formación y educación

1

La danza como medio de formación y educación

Introducción

Hoy día, la danza se ha convertido en un medio de formación y educación, es por ello que en este apartado se realiza una revisión acerca de la evolución de los programas de salud que se están aplicando en diversos escenarios donde se desenvuelve el individuo socialmente, incluyendo el escenario académico.

En este sentido, la danza viene siendo según algunos autores, la práctica en programas de salud (mental, medicina) en diferentes ambientes y casos, incluso en ambientes escolares. Por tanto, resulta ser una técnica o un medio para la educación cuyo propósito es mejorar las habilidades funcionales y comunicativas a través de ejercicios de libre expresión. También permite contrarrestar los efectos negativos del estrés en diferentes ámbitos, así como los estudiantes evitando el sedentarismo y promoviendo personas activas (Marín, 2011).

Ahora bien, definir la danza resulta ser compleja, por lo que se considera la expresión de Mejías (2019) quien afirma que "La danza es la ejecución de movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas". Además, "La danza es un movimiento rítmico del cuerpo, generalmente acompañado de música". Es una "Serie de movimientos del

cuerpo, repetidos regularmente, al son de la voz o de instrumentos musicales". Ello permite afirmar que los movimientos se convierten en un medio de expresión, comunicación y relajación, promoviendo entre otros aspectos, una auténtica creación artística y un fenómeno cultural fundamental en la prevención del estrés.

La danza propicia la espontaneidad, la autenticidad y la disciplina, fortalece el desarrollo integral en el estudiante, es un recurso fundamental para fraguar el progreso individual del ser humano; es considerada como la expresión más antigua a través del cual se comunican sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida. Suele ser un aspecto mágico – fundamental en la liberación de tensiones emocionales. La danza disminuye la recarga de estrés de los estudiantes de los últimos tiempos.

Estudios preliminares acerca del aporte de la danza en el desarrollo integral de los estudiantes

Algunos de los estudios preliminares a nivel internacional que han indagado acerca del aporte de la danza en el desarrollo integral de los estudiantes, coinciden en los múltiples beneficios demostrados.

En primer lugar, se muestra la tesis del investigador Palomino (2017) titulada "Significado psicológico de baile en estudiantes de danza y estudiantes universitarias" y cuyo objetivo general fue describir el significado psicológico de baile en estudiantes de danza y universitarias a través de redes semánticas naturales. El estudio arribó a las siguientes conclusiones:

En la frase estímulo “Para mí el baile es” se pueden apreciar las diferencias para ambos grupos, para los estudiantes universitarios es una forma divertida de socializar y ejercitarse; mientras que para los estudiantes de danza es vida, se trata de su pasión, la danza pasa a ser parte de ellos, de su identidad y personalidad, por lo que es más que una forma de expresarse, es una forma de ser” (Palomino, 2017, p. 90).

Ambos grupos perciben la danza de manera distinta, en la frase estímulo “Cuando bailo siento”, las definiciones son opuestas, mientras que las mujeres universitarias se relajan, las de danza se sienten nerviosas; esto se puede relacionar a que, cuando las mujeres de danza bailan, lo hacen ante un público, aunque las experiencias del baile para las mujeres de danza son más profundas, sólidas y por lo tanto más duraderas (Palomino, 2017, p. 90).

En cuanto a los beneficios del baile, se puede ver en la frase estímulo “El baile me ayuda a” ambos grupos son capaces de desestresarse y relajarse con esta actividad, sin embargo, nuevamente las estudiantes universitarias vuelven a la diversión, al ejercicio, a socializar, mientras que para ellas se trata de una actividad con mayores beneficios externos, las mujeres de danza se centran en sentir, en vivir, amar, los beneficios son internos (Palomino, 2017, p. 90).

Otro trabajo de investigación presentado por Amado (2014) titulado “Efecto de un método de enseñanza de la danza basado en la técnica creativa sobre la motivación y las emociones del alumnado de educación física” tiene por objetivo principal, identificar el método de enseñanza de la danza más eficaz para incrementar la motivación

autodeterminada y las emociones positivas del alumnado, con el fin de facilitar el trabajo de los profesores de educación física con respecto a estos contenidos (Amado, 2014, p. 105) donde las principales conclusiones fueron:

Se ha validado la adaptación a la danza y expresión corporal del Cuestionario de Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas (CANPB), presentando una escala con evidencias de validez y fiabilidad. Este instrumento permite conocer la percepción que los alumnos tienen sobre los recursos que destina el docente para optimizar sus necesidades de autonomía, competencia y relaciones sociales, dentro de un bloque de contenidos que genera ciertas dificultades en su aplicación en educación física (Amado, 2014, p. 117).

Asimismo, el programa de intervención motivacional se ha mostrado eficaz para incrementar la percepción de autonomía del alumnado y su nivel de autodeterminación. Por tanto, los profesores de educación física deberían de incorporar en su estilo de enseñanza una serie de estrategias docentes para incrementar la motivación de sus alumnos hacia la danza (Amado, 2014, p. 117).

Un método de adiestramiento basado en la Técnica de Indagación Creativa enfatiza en mayor medida sentimientos negativos en el estudiante ligados a la exposición social a la que se ven expuestos, con respecto a un método que prioriza la Instrucción Directa o el predominio de un paradigma. Por ello, para que la Técnica de Indagación Creativa sea útil en la enseñanza de la danza, hay que plantearla con posterioridad a la Técnica de Instrucción Directa, para que los estudiantes puedan adquirir

un bagaje motriz gracias a la repetición y al establecimiento de un modelo de referencia previo, favoreciendo que se sientan con mayor competencia y seguridad antes de cederles autonomía (Amado, 2014, p. 117).

Ahora bien, en cuanto a estudios de antecedentes nacionales se puede citar a Bances (2016) con su tesis titulada “La danza como estrategia pedagógica para mejorar la expresión corporal de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la institución educativa Miguel Grau Seminario del distrito de Mórrope 2016” que tuvo por objetivo principal “Proponer un programa de danzas para mejorar la expresión corporal en los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la Institución Educativa Miguel Grau seminario del distrito de Mórrope” (Bances, 2016, p. 19) donde se cumplen las conjeturas siguientes:

Se logró identificar que la mayoría de estudiantes del VI ciclo presentan problemas para expresarse corporalmente a través de un test que se les aplicó en el diagnóstico. Se pudo proponer el programa de danzas basado en el diagnóstico que se realizó a los estudiantes con el fin de ayudarlos a mejorar su expresión corporal mediante la práctica dancística. Se puede concluir que la danza posee un valor pedagógico, puesto que es una actividad tradicionalmente ligada a la educación, a la educación física y artística en particular (Bances, 2016, p. 88).

Otro aporte es el trabajo de Abanto (2018) cuyo título es “Baile urbano como forma de prevención de delincuencia y drogas en jóvenes de Villa María del Triunfo: sistematización de proyecto cultural comunitario 2014–2016” donde el objetivo principal fue sistematizar las características de la intervención del Proyecto Cultural Comunitario de Baile Urbano del

Centro de Investigación y Promoción Cultural La Nueva Semilla, para jóvenes participantes de Villa María Del Triunfo, desde el 2014 hasta el 2016 en el cumplimiento de este objetivo se obtuvo las siguientes conclusiones:

El PCCBU de LNS fue una alternativa de prevención de delincuencia y de drogas en jóvenes del distrito de Villa María Del Triunfo que participaron en este. La interacción entre jóvenes provenientes de las distintas zonas de V.M.T. facilitó que los participantes del estudio tuvieran una visión amplia de la realidad social de su distrito, lo cual estimuló los procesos de fortalecimiento y transformación individual y colectiva (Abanto, 2018).

Definiendo la danza

Se puede decir en primer lugar, que la danza, al igual que sus diversas aplicaciones, tiene sus orígenes en Grecia. Su manifestación como tal estuvo presente en las ceremonias religiosas y era una fuente de diversión. A partir de ella es que surge el teatro y sus variantes (Instituto evangélico de América Latina, 2012). Los actores realizaban sus entonaciones a una sola voz al compás de los desplazamientos rítmicos. Por su parte, los soldados griegos utilizaban la danza como un sistema de formación básica. Los reclutas recibían una formación táctica a través de la danza.

De acuerdo a la evolución conceptual y terminológica de la danza se procederá a esbozar la posición de diversos autores conocedores de la materia.

Barañano (2008) menciona que la danza es una expresión artística que produce y combina movimientos en el individuo. Es el arte que manifiesta ideas usando el espacio como aliado. Manifiesta además, que la danza es una actividad, un modo de bailar. Es la realización de desplazamientos al ritmo de una pista musical o instrumental. Permite la expresión de emociones y sentimientos. La danza es una manera de cómo las personas se comunican.

Por su parte Cuellar (2015) señala que la danza manifiesta un lenguaje; es un ejercicio psicomotor que mezcla armónicamente en una determinada área y desplazamientos que una audición musical crea y organiza. La danza, es una expresión artística manifestada en el movimiento del cuerpo. Su labor y progreso brinda una coordinación tanto física como intelectual, además de ser una manifestación emotiva y sentimental.

En cuanto a de Rueda (2013) "la danza comunica a través del movimiento, se ayuda de las posibilidades motrices que ofrecen nuestro cuerpo y las combina en el tiempo y en el espacio generando expresividad y significado" (p. 142). Expresa además, "la conexión entre cuerpo y emoción, permite que haya consciencia en aquello que hacemos, nos movemos pero sentimos el movimiento y le damos un significado por ello la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales" (p. 143).

En otro enfoque, Hernández (2010) sostiene que la danza forma parte importante de la historia del ser humano que le ha servido como un medio de plasmar sus emociones y de expresar su comunicación, sus pensamientos, sus creencias y sus sueños.

La danza y sus beneficios

Se realizó un estudio en la Escuela de Medicina Albert Einstein de Nueva York, en el que uno de sus expertos, el gerontólogo Joe Verghese, explicó que compararon el baile con otras actividades que funcionan como estimulantes para el cerebro, como practicar algún deporte, montar en bicicleta o caminar, y los resultados apuntaron que mientras los crucigramas disminuyen en un 47% el riesgo de demencia, bailar frecuentemente lo reduce hasta en un 76%. Como conclusión informaron que bailar es uno de los mejores remedios contra el envejecimiento cerebral (Fundación Santo Domingo, 2022).

Además, en el 2005 la revista "Journal of Neuroscience de Corea2, publicó un estudio que comprobó que la terapia de movimientos de baile en adolescentes con depresión leve, regulaba el estrés disminuyendo los niveles de dopamina y mejoraba el estado de ánimo aumentando los niveles de serotonina.

De acuerdo a la investigación realizada por Hernández (2010) aborda la labor de la danza en las aulas escolares y menciona que esta permite potenciar el desarrollo de valores como:

- La convivencia, ya que la danza es una manifestación social y brinda un progreso mediante la hermandad, la solidaridad, la amabilidad y la amistad.
- La virtud, asentado en el recato, la probidad, la humildad, el cariño, la estima y el pudor.
- La paz, a través del control que se puede obtener a través de la danza, del orden en realizar las acciones, el respeto, la serenidad y la comunicación.

- La comprensión, al interactuar con otros y así conseguir un objetivo común que es convivir con nuestras diferencias. Nos permite, además, obtener afabilidad, prudencia, tolerancia, obediencia, afecto, estima y gratitud.
- La pulcritud, en la interacción con otros individuos y la manipulación de diversos objetos brinda aportes como el aseo, el esmero, la atención, la claridad y la delicadeza.
- La comunicación, que permite potenciar el plano afectivo, cooperativo, de aceptación y de cortesía.
- La salud, al momento de realizar la respiración en cada acto dancístico, de una moderada alimentación y de contar con un estado físico óptimo.
- La responsabilidad, como es la puntualidad, la exactitud, el compromiso.
- La superación, en cuanto a la afirmación de la competencia, la destreza, la constancia y el optimismo.
- La estética, la elegancia, la fruición, la excelencia, el estilo y la perspicacia.

Del mismo modo, Kassing (2013) considera que los beneficios de la danza son los siguientes:

- El cuerpo se siente bien, la mente también lo hace.
- La razón científica por qué la danza tiene la capacidad de aliviar el estrés, viene de la idea que cuando el cuerpo se siente bien, la mente también reacciona de la misma forma. Cualquier tipo de actividad física.
- Libera neurotransmisores y endorfinas. Lo cual sirve por aliviar el estrés, los neurotransmisores son elementos químicos dentro del cerebro que ayuda a comunicar mensajes a través del cuerpo. Las

endorfinas son los analgésicos naturales del cuerpo, que reduce el estrés y mejora la percepción mental del mundo exterior. Además, después de una buena danza las endorfinas hacen que el cuerpo sienta calmado y con optimismo. Las endorfinas también mejoran la calidad del sueño, entonces algunas noches de poco sueño debido al estrés, se pueden evitar después de danzar.

- La danza ofrece una conexión creativa a las personas, para expresar su personalidad en un ambiente seguro.
- El ambiente académico no siempre es el mejor lugar para expresar lo que realmente son las personas. La danza ofrece una conexión a los estudiantes para expresar lo que realmente son, a través de la música, movimiento, la danza ayuda a manifestar a las personas otras facetas de su personalidad.
- La danza mejora tu salud física y mental, desde perder peso hasta incrementar la flexibilidad, fortalecer huesos, fortalecer músculos,
- La danza, además:
 - Mejora la condición del corazón y los pulmones.
 - Incrementa la resistencia muscular.
 - Hace el peso del cuerpo manejable.
 - Fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis
 - Mejor coordinación, agilidad y flexibilidad.
 - Mejora la función mental.
 - Mejora general y bienestar psicológico.
 - Mejora la confianza en sí mismo y la autoestima.
 - Mejora las habilidades sociales.

También Kassing (2013) señala, que la danza puede generar repercusiones tanto físicas como psicológicas y ello es muy útil para diversas funciones como el honrar una tradición ancestral. La danza permite rendirle un homenaje a una figura pública, al sistema de vida de

una comunidad, a una creencia popular, en fin, a hacer un especial homenaje a todas las tradiciones que ha plasmado el ser humano.

Clasificación de la danza

Existen una amplia gama de clasificaciones con respecto a este tema, pero en la presente investigación se consideró pertinente tomar la postura de Willem citado por el Instituto Evangélico de América Latina (2012) donde considera la danza desde tres apartados que se muestra en la Tabla 1:

Tabla 1
Tipos de danza.

Tipos de Danza	Características	Elementos	Ejemplos
Danza Base	Son formas simples.	<ul style="list-style-type: none"> • El ritmo. • La expresión de sensaciones. • Sentimientos. 	Danzas folklóricas.
Danza Moderna	Investigación de los temas significativos de los diversos elementos del desplazamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • El ámbito. • La duración. • El funcionamiento. • Los modos corporales. 	Danzas contemporáneas.
Danza Académica	Idealización del cuerpo humano.	<ul style="list-style-type: none"> • Sensaciones. • Idealización. • Espacio. 	Baile deportivo. Ballet. Danza clásica-española.

Nota. Adaptado del Instituto Evangélico de América Latina (2012).

La danza como medio de expresión cultural

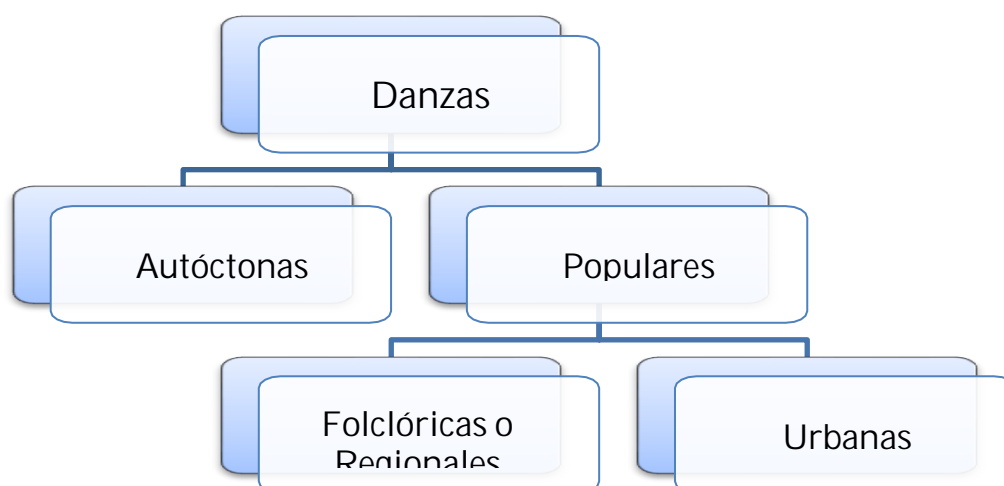
La danza ha sido llamada el lenguaje universal; se vive en un mundo que danza. En cada uno de estas regiones culturales hay países, personas de varios grupos étnicos y raciales con sus respectivos valores culturales. Su arte incluye danzas, desde sus aborígenes, que migraron a estas regiones por guerras o diferentes circunstancias, crearon una

cultura, conocimientos, creencias, valores y costumbres como una herencia en común (Kassing, 2013). Las personas tienen diferentes puntos de vista para definir la danza y la describen desde geográfica o culturalmente.

Países específicos tienen danzas que los identifican inmediatamente, por ejemplo, danzas africanas o danzas de la India, tienen estilos que lo hacen fácilmente identificables, al igual que otras danzas culturales alrededor del mundo.

De igual manera, países alrededor del mundo tienen sus danzas tradicionales, que muestran la evolución de los cambios políticos y sociales. En la actualidad se puede encontrar en un solo país muchas danzas culturales, según las agrupaciones colectivas que generan y manifiestan el arte de la danza, es decir, analizan cada actividad de la danza y permite el surgimiento de los siguientes géneros (Figura 1), (Instituto Evangélico de América Latina, 2012).

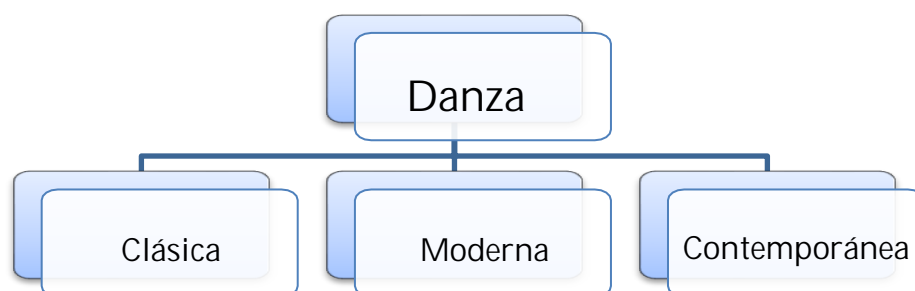
Figura 1
Clasificación de la danza por su impacto social.



Sin embargo, no es la única forma de clasificar a la danza como expresión cultural, las estrategias diseñadas y captadas, consideradas, sometidas de modo universal para que los danzarines se instruyan y se transformen en profesionales o especialistas (Instituto Evangélico de América Latina, 2012) surgen los siguientes géneros (Figura 2):

Figura 2

Clasificación de la danza según la temporalidad.



Existen además, otras formas en las que la danza puede expresar cultura (Kassing, 2013) y son las siguientes:

- Danzas de los aborígenes.
- Danza de los primeros inmigrantes que trajeron su cultura a sus nuevos hogares, la danza tiene versiones coloniales y post coloniales.
- Danzas mixtas creadas después de las guerras, cambiaron su cultura.
- Países invadidos, ambos grupos logran a veces fusionar sus danzas y su cultura.
- Choques culturales, ambos grupos se resisten a la influencia cultural incluido la danza.
- Nuevas variaciones de las danzas tradicionales que evolucionan de generación en generación.
- Danzas de las tribus, son grupos étnicos que se resisten a dejar sus tradiciones ancestrales.

Todas estas formas, son las expresiones culturales de las relaciones humanas y de la forma en que estas se expresan dentro de un conjunto de lazos.

La danza como medio de formación y educación

La educación corporal explica que “el cuerpo se construye en las prácticas simbólicas, a partir de su inclusión en el orden simbólico a través del lenguaje” (Crisorio, 2011, p. 23) lo que genera, ante todo, que la parte corporal no es auténtica sino histórica; sobre ello se debe investigar si se quiere realizar una observación del cuerpo de la danza.

Por otra parte, plantear la danza como tratado de la educación corporal exige a cavilar no solo en la clase de cuerpo, sino además de la técnica, que fuera analizada siempre de manera evidente en su perspectiva instrumental centrado ese punto de vista y cerrando la probabilidad de razonar la estrategia como una manera de la actividad orientada al establecimiento de maneras novedosas.

Usualmente la danza no es parte de la educación de los estudiantes por diferentes razones, ya sea de presupuesto, o por falta de profesores calificados y también porque no hay un criterio unificado respecto a los aprovechamientos de la danza en el ámbito educativo. Aunque los educadores de danza saben y reconocen la importancia de esta materia, la mayor parte de la población no lo sabe.

La danza como herramienta de educación, tiene la habilidad y flexibilidad para ayudar el proceso de aprendizaje de los estudiantes en una tendencia progresiva. La danza curricular permite al estudiante explorar cuestiones de justicia social, también estimula el pensamiento crítico, y alienta la autonomía del estudiante.

Según Grasso como se citó en Revuelta (2015), la educación debe apoyar a que uno acepte y se exprese de lo que uno es, para así asegurar que la existencia del individuo en el mundo sea lo más original posible. En otras palabras, "estimular el aprendizaje desde la propia identidad, la cual no puede desligarse de la unidad de la persona, ni de su corporeidad" (p. 13); por eso la danza se transforma en un recurso adecuado para laborar el crecimiento de actitudes físico-cognitivas, colectivas y sentimentales.

Por su parte, Leese y Packer (2014) defienden que "la danza como educación debería ser una experiencia globalizada y puede ser definida como la actividad espontánea de los músculos bajo la influencia de alguna emoción." (p. 21)

En cuanto a Fuentes (2010), él señala que la danza asociada al ámbito académico fue impulsada por variados danzarines modernos, ocasionando determinada cólera y malestar a los docentes de Educación Física, el motivo tiene como causa a que formadores o profesores de la mencionada asignatura se enfocaban si la finalidad de esta clase de danza que se adiestraba, se alineaba directamente a los propósitos y temas que son idóneos para sus estudiantes.

En otro estudio, se cita a Martínez (2012) donde se indica que la danza es "una herramienta eficaz de atención, una herramienta para el trabajo físico, psicológico, intelectual y emocional; una herramienta para desarrollar habilidades comunicativas, presivas y creativas; una herramienta para el desarrollo del trabajo colaborativo; y una herramienta multicultural" (p. 9); por esa razón la danza se ve reflejada en cada tipo de herramienta que se utiliza para transmitir conocimiento (Vega, 2010):

Tabla 2
Herramientas que brinda la danza.

Herramienta	Definición
Herramienta eficaz de atención.	Se pueden realizar aptitudes cognitivas mediante la memoria, la captación y el adiestramiento. Se manifestó de atención porque el infante asimilará la danza de manera visual y verbal y por consiguiente, este se mantendrá atento para poder comprender y assimilar todos los datos que deberá luego llevar a cabo.
Herramientas para el trabajo físico, psicológico, intelectual y emocional.	La danza permite la realización de una labor física, ya que no brinda la probabilidad de desplazar una parte de nuestro cuerpo en relación a todo el conjunto corporal. Las variadas articulaciones de nuestra contextura junto con nuestra estructura vertebral, nos dan la probabilidad de una gran inmensidad de actividades.
Herramienta para desarrollar habilidades comunicativas, expresivas y creativas.	La danza permite el fomento de variadas aptitudes para interactuar con los demás, con la urbe exterior; para manifestar nuestras diversas emociones y sentimientos y para idear. Se pueden desarrollar destrezas de desinhibición, saber nuestra personalidad y adaptarnos a los demás, destrezas de interacción lingüística y no lingüística, así como destrezas que nos apoyen a entender y comprender datos de nuestro yo interno.
Herramienta para el desarrollo del trabajo colaborativo; Herramienta multicultural.	Para adquirir una representación gratificante de una coreografía, se debe realizar una buena labor colaborativa. La danza permite desarrollar la armonía y el enlace de todos y cada uno de los integrantes de la coreografía, ocasionando una labor en equipo efectivo y gratificante, con la finalidad de realizar una agradable y conforme coreografía.

Nota. Adaptado de Vega, 2010.

La danza y su vinculación con la salud

Vega (2010) señala que la educación mediante la expresión musical y dancística pretende la creación de lazos: estos pueden ser enlaces entre individuos, entre el ser humano y la armonía musical, la danza y el lenguaje, a lo que se vincula es a una experiencia, desde un entendimiento desde el interior y del despertar de la energía fundada connatural de los individuos, esto es, una importancia corporal como instrumento en la voz y los gestos sonoros, así como el desplazamiento y la danza, presentan un resultado mutuo con la armonía musical.

La danza es una manera de manifestación propia que debería estar presente en el ámbito educativo tanto infantil como primaria y secundaria, no solo para principiantes a la materia de la música.

Panhofer (2010) señala que “el término griego therapeuin nos sugiere una identidad entre el esfuerzo educativo y el terapéutico que, en efecto, se corresponde con el modo de proceder práctico que tenían los antiguos en el arte de curar” (p. 19), por esa razón la danza era utilizada con esa finalidad, es decir que la danza era un tipo de terapia para la reducción de cargas en el hombre.

El tratamiento consiste en la salud y la comodidad de los individuos, exclusivamente en ella se asientan diversos profesionales asociados a la danza para generar la danza como beneficios en el aspecto terapéutico. En la actualidad, nos podemos cruzar con especialistas de la danza laborando en instituciones educativas especiales o en diversas residencias psiquiátricas.

Todos ellos usan la danza como tratamiento enfocado a los movimientos de las personas con alguna dificultad de salud. Además, brinda apoyo en lo psicológico como físico. Aparte de esta expresión dancística con enfoque terapéutico, en la actualidad se ha fomentado otro método de manera paralela catalogada Danza Movimiento Terapia (DMT); uno y otro método presentan estructuras distintas, cada una con un propósito final distinto.

La DMT no pretende conseguir un desplazamiento adecuado, ni la autonomía del desplazamiento como lo realiza la danza que está orientada a la terapia y al cultivo de la salud, sino que pretende buscar sujetos que experimenten con los variados desplazamientos para hallar otros modos de estar y sentir e incluso, para comprender y manifestar la manera

externa cualquier sentimiento, es decir, que el propósito de estos es la que las hace diferentes y la que hace que cuadren apropiadamente en un contexto establecido.

La danza enfocada en el ámbito educativo, diferenciándola de la danza que busca la salud, también se denomina como; "Danza terapéutica", está orientada al desarrollo saludable de los estudiantes implicando a su vida académica profesional y personal. Esta danza educativa como bien afirma Panhofer citado por Ariadna (2010), "la danza educativa forma parte del arte de enseñar, mientras que la DMT o danza terapéutica forma parte del arte de curar" (p. 22).

CAPÍTULO 2

El estrés y los universitarios



El estrés y los universitarios

El estrés y sus escenarios

Se puede decir que el término estrés se va consolidando como concepto por los años 1930, cuando un estudiante de medicina de nacionalidad Austriaca, con 20 años de edad, de la Universidad de Praga, llamado Hans Selye, se dio cuenta de que todos los pacientes a quienes apreciaba y que sufrían de diferentes enfermedades, tenían síntomas en común como cansancio, privación de alimento, disminución corporal, entre otros signos.

Selye (2012) desde su perspectiva como médico y luego realizar su grado de doctor y tras realizar un postdoctorado en un laboratorio, desarrolló experimentos con ratas sometiénolas a una rutina extenuante, el resultado de este proceso comprobó el aumento elevado de las hormonas suprarrenales (ACTH adrenalina y noradrenalina), la que daña el sistema linfático y también observó la presencia de úlceras gástricas. El resultado de todo este proceso de alteraciones en cuanto al sistema orgánico lo denominó "estrés biológico".

El autor indica que los problemas cardiacos, hipertensión arterial y los trastornos mentales eran consecuencia de proceso de estrés y que estarían determinadas tanto genéticamente como constitucionalmente. Asimismo, siguió con su investigación analizando otros factores como el entorno, las demandas de carácter social, el adaptarse también provocan

estrés, concluyendo que no solo agentes físicos eran nocivos para este mal; llevando a diversas disciplinas a estudiar el estrés.

El concepto de estrés lo dio Selye (2012) considerado el padre de este término, conceptualizándolo en una reacción fisiológica no determinada del organismo y que reacciona a diversos agentes. Este fenómeno llamado estrés se provoca debido a las demandas diarias de la vida, justo cuando se presentan dificultades, el sujeto se siente tenso, ansioso e incluso latidos del corazón se aceleran.

El estrés es una reacción interna ante la dificultad externa, esta reacción es normal en cualquier etapa de la vida, el cuerpo reacciona, así como un instinto de protección ante las situaciones consideradas difíciles, también presiones emocionales y físicas ante el peligro. La reacción fisiológica se da por deseo de huir del momento, en esta reacción no solo participa el cerebro, sino que casi todos los órganos y funciones del cuerpo. Este estímulo llamado estrés ataca directamente emocional o físicamente como respuesta ante el peligro, provocando distintas reacciones.

Se concluye, en base al aporte Sayle (2012) que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. El estrés se contextualiza en los años 30, desde ese momento surgieron estudios para determinar los tipos de estrés. Tratamiento e incluso nuevas características, la sola mención de la palabra estrés trae pensamientos como: depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares, muchas veces un estudiante corre de un lado a otro del campus tratando de llegar a su siguiente clase a tiempo, algunas veces no tienen tiempo aún para comer. Tomemos un ejemplo: son las tres de la tarde, un estudiante está sumamente hambriento, esta semana ellos tienen tres evaluaciones de

mitad de ciclo para estudiar y una asignación atrasada de 300 páginas para leer, también tienen una reunión esta noche con un grupo de estudio para terminar un informe de investigación.

Para los autores Neidhard, Weistein y Conry (2011) el estrés es: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p. 79).

Las distintas realidades y épocas han hecho que el término estrés tenga muchos cambios en su definición; es un concepto de difícil entender e interesante, es por ello que los autores Martínez y Díaz (2007) sostienen que:

El fenómeno del estrés se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral, o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. (p. 79)

En conclusión, ambas investigaciones coinciden entre sí, quedando definido que el estrés es un síntoma interno de defensa que genera el organismo usado como un mecanismo de protección ante diferentes dificultades, pero el estrés tiene grados o tipos que se tratará a continuación.

Tipos de estrés

El estrés, no siempre es considerado malo, pues en ocasiones la falta de la misma puede desencadenar depresión, por tanto, se establecen dos tipos de depresión, la depresión positiva (eustrés) y la depresión negativa (distrés). Según la clasificación de Seyle (2012) los tipos de estrés se analizan por su duración y en relación al efecto producido en las personas.

a) Estrés positivo (eustrés)

Por otro lado, el termino estrés tiene que ver con la óptima salud y el buen bienestar mental, y el cuerpo está en óptimo rendimiento desarrollando su máximo potencial. La persona irradia alegría, placer y equilibrio generando experiencias positivas.

El individuo con estrés positivo tiene vital importancia, ya que desarrolla creatividad y motivación que son los factores que lo mantienen en acción, los estresantes positivos encuentran la satisfacción plena en cada actividad realizada enfrentando y resolviendo problemas, como son participar en una ceremonia.

b) Estrés negativo (distrés)

Seyle (2012) refiere que este estrés es considerado perjudicante y desagradable, el cual no permite asimilar el trabajo convirtiéndolo en una sobrecarga que origina un desbalance fisiológico y psicológico que acarrea como consecuencia la reducción de productividad de la persona, envejecimiento prematuro, enfermedades sicosomáticas, el día a día se encuentra repleto de estrés negativo.

Tipos de estrés por su duración

- a) Estrés agudo: el estrés agudo se presenta ante una acometida, ya sea efectuada de manera concreta o emotiva con límite en el periodo, donde la entrada del individuo genera una objeción enérgica, aguda y con probabilidades de tornarse violenta, un ejemplo es cuando a una persona recibe una sanción.
- b) Estrés crónico: el estrés crónico es el que aparece a lo largo del tiempo con espacios prolongados de manera constante, puede varenar en intensidad, pero exige una adaptación permanente. Se da cuando el individuo se expone a ciertos factores externos que le generan estrés. Se manifiesta a través del tiempo de modo recurrente, continuo, no necesariamente intenso, pero requiriendo un acoplamiento constante. Brota por una exhibición permanente a causas estresantes externas o por prolongarse la respuesta al estrés. Este estrés se da en diferentes ambientes ya sea porque son inadecuados, precarios, por falta de motivación, incertidumbre laboral, problemas escolares.

Tabla 3

Comparación entre las características más relevantes entre eustrés y distrés.

Estrés	
Eustrés Estrés positivo	Distrés Estrés negativo
<ul style="list-style-type: none">• Causa satisfacción.• No produce efectos secundarios.• Actitud mental positiva.• Un estrés insuficiente refleja aburrimiento por ende, falta de estímulo.	<ul style="list-style-type: none">• Produce desequilibrio.• Produce efectos secundarios.• Disminuye el rendimiento.• Produce fatiga.• Actitud mental negativa.

Causas del estrés

Los estudiantes están casi siempre bajo presión en el énfasis de adquirir conocimientos, los profesores no toman en cuenta las emociones y sentimientos en este proceso, lo cual causa estrés y por consiguiente problemas de aprendizaje a los estudiantes, pueden tener problemas de socialización, nerviosismo, preocupaciones, frustraciones, depresión, entre otras. Las inestabilidades de estas emociones fácilmente inician una inusual conducta que a la larga afectan el aprendizaje.

Las causas del estrés son variadas según Naranjo (2009) donde las situaciones de amenaza o de presión generan estrés. Sin embargo, como ya se ha mencionado, no todos los factores que generan estrés son negativos, por ejemplo: una evaluación con un resultado favorable, puede generar estrés de una forma positiva, todo dependerá del individuo y la forma en que perciba estos factores de estrés que determinará el impacto en él. Existen las siguientes causas fundamentales del estrés. Por un lado, se tienen los factores estresantes que se originan por circunstancias externas relacionadas al ambiente familiar, escolar, laboral, entre otras.

Por otro lado, se tiene el estrés producido de manera personal, por su yo interno, allí entran en juego los factores inconscientes que tienen relación con lo psicológico, o físico, los miedos, temores y las obsesiones.

Las situaciones de riesgo o causas más frecuentes del estrés son:

- Los factores psicosociales (mentales y sociales).
- Los factores bioecológicas (medio ambiente y funciones orgánicas).
- Los factores personalidad (distrés y manejo de ansiedad).

Medición del estrés

Cuando una situación alcanza el punto de estresante, las glándulas del cerebro segregan hormonas cuando estas son estimuladas por la glándula pituitaria, se transportan a través de la sangre hasta la glándula suprarrenal que está localizada en la parte superior de los riñones, activando la secreción de las llamadas hormonas del estrés.

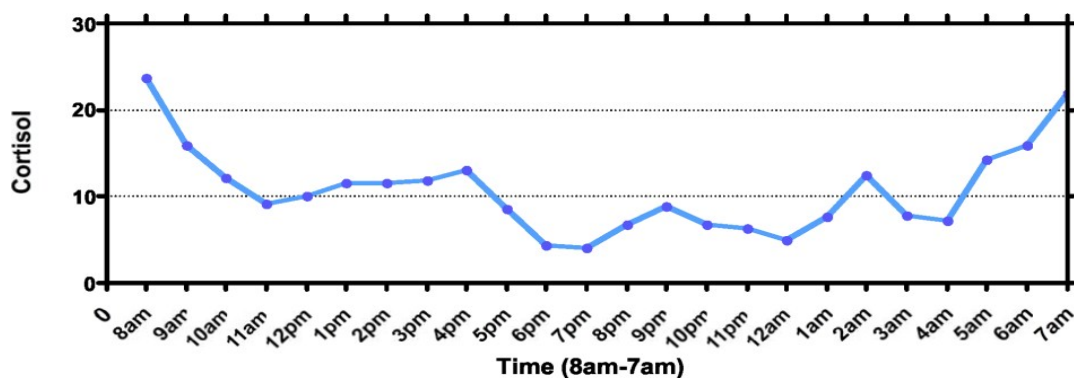
Hay dos principales hormonas del estrés, el glucocorticoide llamada cortisol y la catecolamina llamada epinefrina (adrenalina).

Bajo condiciones normales (no estrés) como indica la Figura 3, la secreción de cortisol muestra una pronunciada ritmicidad circadiana (en 24 horas) donde las concentraciones están en su nivel más alto durante las mañanas (pico circadiano); progresivamente declina en la tarde hasta empezar la noche, y muestra también como se eleva abruptamente en las mañanas después de pocas horas de dormir.

La aguda secreción de cortisol constituye la principal causa en los eventos que se desencadenan en respuesta al estrés, el cuerpo se dispone a dar la lucha o a rendirse (La fontaine Hospital, 2010).

Figura 3

Ritmo circadiano con colesterol.



Nota. Adaptado de La fontaine Hospital, 2010

También existen conceptos abstractos para medir el estrés en el campo de la psicología, como el lenguaje el conocimiento, personalidad, emociones para nombrar algunos; en el campo de la psicología, el estrés se mide usando cuestionarios, para este fin los psicólogos han desarrollado cuestionarios que cubren un alto rango de síntomas psicológicos que ponen al descubierto el estrés crónico.

Cortisol y catecolamina pueden ser medidos en la sangre, pero ahora nuevos estudios muestran que cortisol puede ser medido en una muestra de saliva, una técnica que los investigadores lo están prefiriendo, porque es más fácil coleccionar una muestra de saliva que extraer una muestra de sangre.

El estrés de los estudiantes

A pesar de que el día tiene 24 horas, aún no es suficiente para terminar lo que el estudiante tenía que hacer, entonces se siente estresado constantemente tanto por las clases como por las asignaciones. El estrés mantiene atado y abrumado al estudiante durante el ciclo académico, por consiguiente el estrés originado en el área académica se le llama estrés escolar, pero hay muchos recursos como por ejemplo la danza, que puede ser una alternativa viable para aquellos que ven el ejercicio tradicional negativamente.

El estrés implica "la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y finalmente, efectos del estrés. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: La universidad" (Martín, 2012).

En el ámbito académico, Cárdenas (2012) considera el estrés como una manifestación única y personal, puesto que cada individuo conllevará

de diferente manera la vida estudiantil, por ese motivo este autor considera que la identificación de los tipos de estrés y sus características se evidencian en tres divisiones: conductual, cognitivo y fisiológico.

- a) *Conductual*: la incertidumbre que un estudiante llega a sentir cuando se estresa, puede reflejarse en enojo, depresión e incluso baja autoestima temporal, estos síntomas se les considera normal.
- b) *Cognitivo*: la preocupación del estudiante en cuanto a su vida universitaria, la preocupación y ansiedad respecto a sus estudios, que consideran complicados.
- c) *Fisiológico*: esta característica se presenta en el organismo con un alto nivel de estrés, generalmente se evidencia a través de dolores de cabeza, dolor abdominal y malestar general, asimismo, insomnio, poca concentración, los síntomas varían en cada persona.

Una forma de disminuir el estrés estudiantil es tener hábitos buenos en cuanto al estudio, administrar los horarios de la mejor manera, tratando en lo posible de dejar tiempo libre para la relajación, alimentarse correctamente y sobre todo dormir adecuadamente.

En lo académico, Barraza (2013) en su investigación se centra en los estudiantes de nivel superior que padecen de estrés por causa de estresores propios y únicos del ambiente escolar; este autor coincide con García (2014); pero ambos discrepan de Orlandini (2010) que no marca las diferencias entre los niveles educativos de los alumnos y el estrés. El autor indica que en lo académico, el estrés se percibe de acuerdo al impacto que causen los estresores en cuánto a los procesos cognitivos y afectivos.

Un año después, Barraza (2013) hizo una definición más completa del estrés considerándolo un procedimiento psicológico y adaptativo que se origina cuando el estudiante se somete a un sin fin de estresores que suelen manifestarse cuando el estudiante se haya subyugado a peticiones valoradas, generándose un desequilibrio sistémico que se manifiesta de manera distinta dependiendo de cada estudiante.

Existen escasas investigaciones sobre el estrés en los estudiantes, pero las pocas que se han hecho muestran signos altos de estrés en los alumnos de diversas instituciones y grados de educación.

Desventajas de los estudiantes con estrés

Los estudiantes que sufren de estrés se ven afectados en su inteligencia emocional, esto impacta negativamente en su habilidad para intuir las emociones de otros estudiantes, expresar sus propios sentimientos y comunicarlos. El estrés también no les deja controlar sus emociones para compartir con otros, adaptarse a los cambios, y mantener un buen humor. Algunas acciones de los estudiantes que tienen un estrés crónico son:

- Afecta la toma de decisiones, creando impulsividad.
- Aumenta la probabilidad de cometer errores.
- Causa que se ignore algunas señales.
- Baja productividad.

Los factores estresantes, tienen efectos y características sobre el rendimiento académico, las características son: concentración, memoria, reacción inmediata, evaluación actual y proyección futura, la lógica y la

organización del pensamiento con efectos negativos, causados por el estrés.

Tabla 4

Características más resaltantes de los efectos del estrés.

Características	Efectos
Concentración	Inconveniente para mantener acumulado, en un ejercicio. Rauda privación de captación.
Memoria	Privación memorística escasa o limitada, tanto a largo como a corto plazo.
Reacciones inmediatas	Los problemas que exijan una espontánea e inmediata se resuelven de manera impredecible.
Errores	Si algún problema requiere rapidez mental, la tendencia será a cometer errores.
Evaluación actual y proyección futura	El entendimiento es insuficiente de valorar de manera acertada un acontecimiento presente y menos aún puede impulsarla al futuro.
Lógica y organización del pensamiento	La forma de pensar no lleva una manera lógica, sino desordenada.

Nota. Adaptado de Melgosa, J, citado por Solares Gutiérrez, K. (2013)

Las actividades físicas y el estrés

La mayor cantidad de investigaciones muestran que los ejercicios y la actividad física están asociados con una mejor calidad de vida y salud. Además, la promoción de ejercicios y bailes (danzas) son de mucho beneficio para las personas.

La actividad física se promociona en favor de la salud y del estrés a través de la intervención de profesionales en el área física, tanto en instituciones educativas como en instituciones sanitarias en favor de las mejoras de calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud, considera que las diversas actividades físicas o simplemente un movimiento circular que se produzca por los músculos, producen un gasto de energía e incluso cepillarse los dientes involucra este concepto de

actividades físicas generando beneficios en el aspecto biológico, psicosocial y cognitivo.

La actividad física es considerada por algunos autores como un movimiento cualquiera, la actividad física tiene varias vertientes según su finalidad, considerando a la danza la mejor opción para aliviar, prevenir y combatir el estrés, asimismo, es una actividad que tiene por objeto divertirse.

No todas las actividades físicas son recomendadas para combatir el estrés, se recomiendan las actividades físicas que tengan relación con resistencia y que no sea considerada por el individuo como una carga, sino como una distracción y así ocupar el tiempo libre de una forma adecuada, ya sea de manera individual o grupal, de este modo el día a día será más relajante.

Evidentemente existen algunos tipos de actividad física que serán útiles para desarrollar ciertos aspectos, incluyendo la salud física y mental:

- Aeróbicos.
- Resistencia muscular.
- Flexibilidad.
- Coordinación.

CAPÍTULO 3

Revisión de un caso de estudio
en la Facultad de Medicina de
la Universidad Nacional Mayor
de San Marcos



Revisión de un caso de estudio en la facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

De acuerdo a las características de la investigación y poder dar respuesta a lo planteado, se establecieron cuatro dimensiones en los estudiantes universitarios analizados:

- **Dimensión Laboral:** fue analizada desde el punto de vista asociado a las responsabilidades de hogar o familiares que puede tener un estudiante.
- **Dimensión Social:** se evalúa al estudiante desde la óptica de su relación con sus pares, sus allegados y amigos, las relaciones interpersonales y como las afronta.
- **Dimensión Académica:** Se refiere a la manera como el estudiante maneja sus habilidades, capacidades y destrezas académicas en sus estudios cotidianos.
- **Dimensión Familiar:** Se trata de las relaciones y los vínculos afectivos que mantiene el estudiante con su familia y el apoyo que recibe para afrontar sus problemas.

Clasificación de la investigación

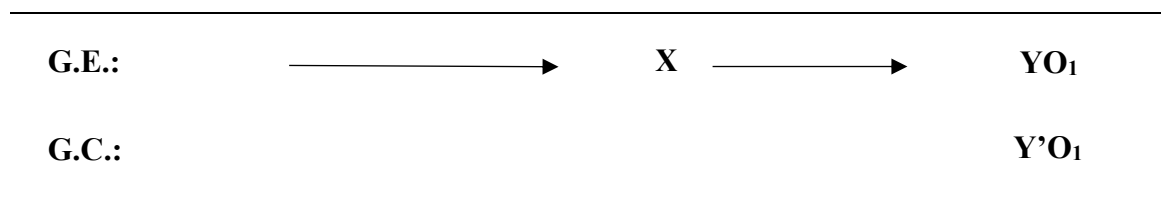
En virtud de la presente investigación se puede decir que su enfoque es cuantitativo, con un nivel explicativo y de diseño experimental. El estudio usará las escalas de medición ordinal para el análisis descriptivo y de intervalo para la prueba de hipótesis como para la obtención de parámetros, así también, con pruebas en cada sesión.

Para analizar la evolución de la variable "Nivel de estrés" por medio de la "danza" se tomarán dos evaluaciones, la primera antes del experimento y la segunda que fue evaluada posterior a la implementación de la danza, que en este caso ha hecho las veces de proceso de experimentación.

El diseño de la presente investigación es cuasi-experimental, donde se han considerado dos grupos (experimental y grupo control); ambos han sido sometidos a dos evaluaciones (pre-test, primera evaluación y pos-test, considerada como la segunda evaluación). El esquema que se plantea es el siguiente:

Figura 4

Diseño experimental del estudio.



Donde:

- G.E.: Experimental.
- G.C.: Grupo control.
- YO1: Evaluación de progreso al grupo experimental.
- Y'O1: Evaluación de progreso al grupo control.
- Y: Nivel de estrés.
- X: Danza.

Población y muestra

Unidad de análisis

La unidad de análisis se entiende como un estudiante de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Población de estudio

La población se entiende como el conjunto de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Tabla 5

Población de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Sección/Sexo	"A"	"B"	"C"	"D"	Total
Hombres	35	52	45	45	177
Mujeres	45	41	42	43	171
Total	80	93	87	88	348

Establecimientos de los grupos

El establecimiento de los grupos de control y experimental fue según la sesión; en cada una se solicitó la participación en el experimento de manera voluntaria, por tanto, no hubo selección de la muestra puesto que los participantes intervinieron por su consentimiento.

Tabla 6

Grupos de experimentación.

GRUPOS	Secciones	
	Sección A	Sección B
G.E.: Grupo experimental	87	0
G.C.: Grupo control	0	87
Total	87	87

Instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos utilizadas en este estudio fueron:

- Observación, en el contacto con cada uno de los estudiantes durante la experimentación.
- Encuesta, para determinar el comportamiento organizacional de los docentes.

Validación del instrumento

Se entiende por validez, la capacidad que tiene un instrumento de investigación o de recolección de datos de brindar similares resultados al medir de manera interactiva la misma unidad de análisis (Hernández, Fernández, & Baptista, 2016). Por ello, este procedimiento se realizó a través de la evaluación de Juicio de Expertos, para lo cual, se recurrió a la opinión de 3 docentes de reconocida trayectoria.

Fiabilidad del instrumento

El pre-test y pos-test han sido analizados en su fiabilidad por medio del Alfa de Cronbach, el cual ha dado valores de 0.881 y 0.967 respectivamente, lo cual indica que ambos instrumentos son adecuados y confiables.

Tabla 7

Confiabilidad de la prueba.

Variable	Estadísticas de Fiabilidad			
	Grupo Control		Grupo Experimental	
	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH
Pre Test	0.969	5	0.974	5
Post Test	0.959	5	0.945	5

Trabajo de campo

Para la experimentación se llevaron a cabo los siguientes pasos: Se tomó la prueba pre-test, luego se realizó la experimentación y finalmente, se toma el post-test.

El trabajo experimental se desarrolló en 10 semanas que fueron divididas en 6 sesiones, por su composición didáctica, la sesión 4 se consideró como una sola sesión; sin embargo, es necesario señalar que fueron 5 donde se llevó a cabo las prácticas y actividades de danza en grupo, las actividades fueron de trabajo grupal, de parejas e individual.

Resultados del estudio

A continuación, se presentan los resultados de cada sesión donde se evaluó cada competencia mediante el grupo de control y el grupo experimental mostrando los datos obtenidos a través de tablas de frecuencias, histograma y el análisis estadístico de acuerdo a cada tópico.

Grupo experimental para el pre-test

Tabla 8

Estadísticos grupo experimental – Pre test.

"GRUPO EXPERIMENTAL – PRE TEST"		
	Válido	100
N	Perdidos	0
Media		61,81
Error estándar de la media		0,515
Mediana		63,00
Moda		63
Desviación estándar		5,148
Varianza		26,499
Asimetría		-1,870
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		8,847
Error estándar de curtosis		0,478
Rango		39
Mínimo		33
Máximo		72
Suma		6181"

Los resultados muestran que de acuerdo a las medidas de tendencia central (media=61.81, mediana=63 y moda=63), el nivel de estrés en el grupo experimental en el pre-test tiene un desarrollo alto. Por otro lado, el coeficiente de simetría positivo (Asimétrica=-1.870) muestra que existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 61.81. Y por último, la curtosis leptocúrtica refleja la existencia de una acumulación relativamente alta alrededor de la mediana.

Grupo experimental - post test

Tabla 9

Estadísticos grupo experimental – Post Test.

GRUPO EXPERIMENTAL - POST TEST		
	Válido	100
"N	Perdidos	0
Media		40,24
Error estándar de la media		0,580
Mediana		40,00
Moda		38 ^a
Desviación estándar		5,796
Varianza		33,598
Asimetría		-0,211
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		-0,242
Error estándar de curtosis		0,478
Rango		26
Mínimo		25
Máximo		51
Suma		4024"

Se puede observar que las medidas de tendencia central (media = 40, 24, mediana=40 y moda=38) del grupo experimental en el post test, tiene un desarrollo medio, el coeficiente de simetría positivo

(Asimétrica=-0.211) indica que existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 40.24. La curtosis platocúrtica refleja la existencia de una acumulación relativamente baja alrededor de la mediana.

Grupo control para el pre-test

Tabla 10

Estadísticos grupo control – Pre Test.

GRUPO CONTROL - PRE TEST		
	Válido	100
"N	Perdidos	0
Media		62,64
Error estándar de la media		0,435
Mediana		64,00
Moda		64
Desviación estándar		4,345
Varianza		18,879
Asimetría		-1,854
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		5,034
Error estándar de curtosis		0,478
Rango		25
Mínimo		45
Máximo		70
Suma		6264"

Analizando la Tabla 10 se evidencia que el nivel de estrés en el grupo control, en el pre test, tiene un desarrollo alto; el coeficiente de simetría negativo (Asimétrica=-1.854) muestra que existen una agrupación mayor de estudiantes evaluados hacia la izquierda de la media (media=62.64) que a la derecha. La curtosis leptocúrtica, muestra la existencia de una acumulación alta alrededor de la mediana (mediana=64).

Grupo control para el post- test

Tabla 11

Estadísticos grupo control – Post Test.

GRUPO CONTROL - SESIÓN 02		
	Válido	100
"N	Perdidos	0
Media		61,88
Error estándar de la media		0,609
Mediana		63,00
Moda		64
Desviación estándar		6,089
Varianza		37,076
Asimetría		-0,577
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		0,038
Error estándar de curtosis		0,478
Rango		29
Mínimo		45
Máximo		74
Suma		6188"

En la Tabla 11 se muestra a través de las medidas de tendencia central, que el nivel de estrés del grupo control en el post-test tiene un desarrollo alto, el coeficiente de simetría negativo muestra que existe una agrupación mayor de estudiantes evaluados hacia la izquierda de la media (media = 61.88) que a la derecha. La curtosis leptocúrtica, refleja que existe una acumulación positiva alrededor de la mediana (mediana= 63).

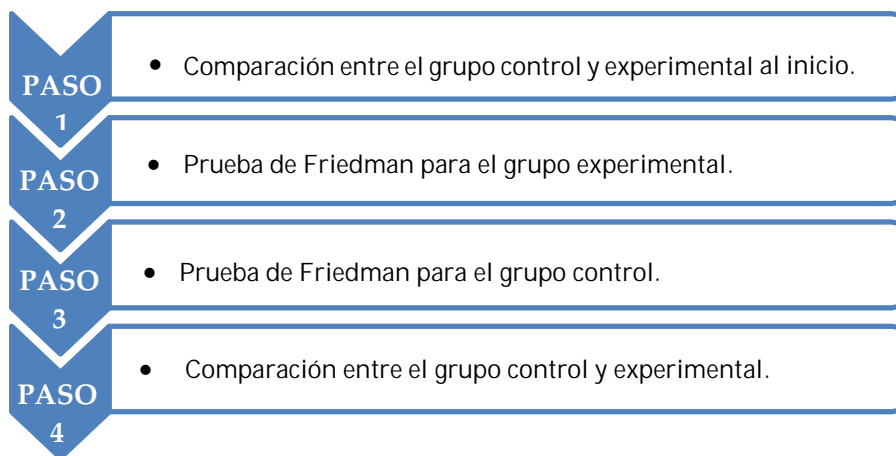
Proceso de prueba de hipótesis

Comprobación de la hipótesis general

Para la contrastación de la hipótesis se seguirán los siguientes pasos:

Figura 5

Proceso de contrastación de hipótesis.



Comparación entre el grupo control y experimental en el pre-test:

- (H₀): "No existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test".
- (H_a): "Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test".

Para esta prueba se usó el coeficiente U de Mann-Whitney, esta prueba no paramétrica se consideró debido a que la variable es de intervalo.

Tabla 12
Rangos de grupos en el pre test.

		Rangos		
		"N	Rango promedio	Suma derangos
Pre test	Grupo experimental	100	93,93	9393,00
	Grupo control	100		

Tabla 13

Prueba de homogeneidad entre variables.

" ESTADÍSTICOS DE PRUEBA NIVEL DE ESTRÉS EN EL PRETEST	
U de Mann-Whitney	4343,000
W de Wilcoxon	9393,000
Z	-1,612
Sig. asintótica(bilateral)	0,107
a. Variable de agrupación: Experimental y Control"	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

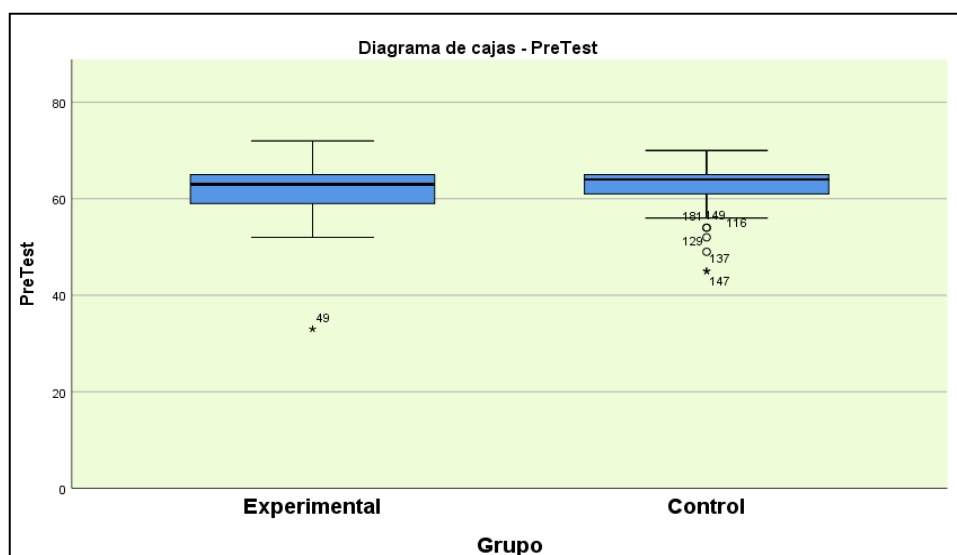
$$\text{VALOR P} > \text{VALOR X}0.107 > 0.05$$

H0= Se acepta

Como el coeficiente de significancia bilateral (P=0.107) es mayor que 0.05, por lo tanto, se sigue aceptando la hipótesis nula que indica que las muestras son semejantes.

Figura 6

Comparación entre las muestras – Pre test.



La Figura 6 muestra que las medias se corresponden entre sí, por tanto existe una gran homogeneidad entre el grupo experimental y el grupo control, también se puede apreciar que el grupo experimental es más heterogéneo que el grupo control.

El coeficiente de Friedman se usa como coeficiente no paramétrico para k muestras relacionadas.

(H₀): "No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".

(H_a): "Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".

Tabla 14

Prueba de Wilcoxon para el grupo experimental.

	" Rangos		
	" N	Rango promedio	Suma derangos
Rangos negativos	100 ^a	50,50	5050,00
Rangos positivos	0 ^b	0,00	0,00
Post test – Pre test			
Empates	0 ^c		
Total	10 ^c		
a. Post Test < Pre-Test	b. Post Test > Pre-Test	c. Post Test = Pre-Test"	

Tabla 15

Coeficiente de Wilcoxon para el grupo experimental.

Estadísticos de prueba	
Z	-8,685 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b.b. Se basa en rangos positivos".	

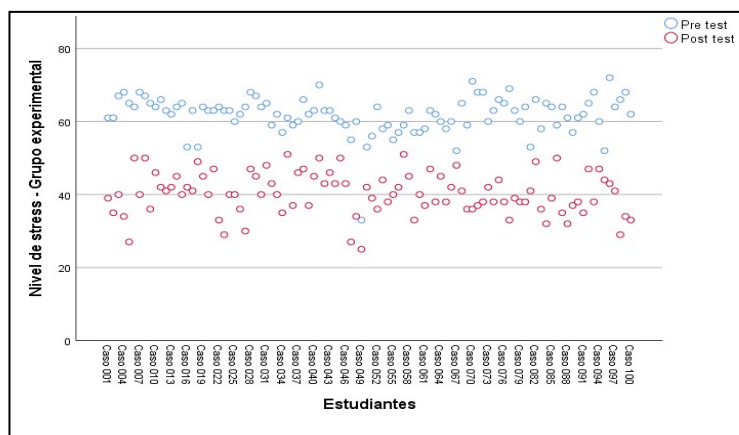
Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X 0.00 < 0.05

Ha= Se acepta

Figura 7

Nivel de estrés – Grupo experimental.



La prueba de hipótesis muestra que el coeficiente de significancia asintótica bilateral ($P=0,00$) es menor que 0.05, mostrando que existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Prueba de Wilcoxon para el grupo control

(H_0): “No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en el estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”.

(H_a): “Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en el estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”.

Tabla 16

Rangos, prueba de Friedman para el grupo control.

" Rangos			
	" N	Rango promedio	Suma derangos
Rangos negativos	52 ^a	47,77	2484,00
Rangos positivos	39 ^b	43,64	1702,00
Post test – Pre test			
Empates	9 ^c		
Total	100 ["]		
a. Post Test < Pre-Test		b. Post Test > Pre-Test	
		c. Post Test = Pre-Test"	

Tabla 17

Coeficiente de Friedman para el grupo control.

" Estadísticos de prueba	
Z	-1,553 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,121
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos".	

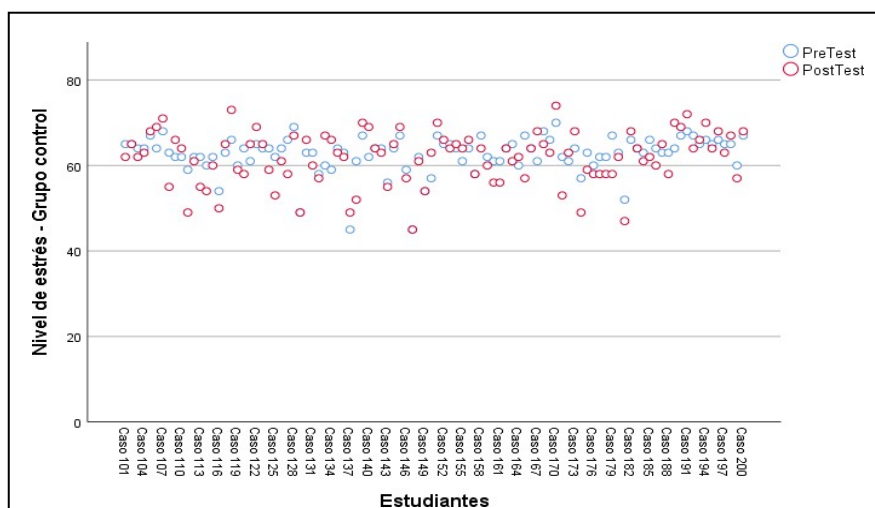
e obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P > VALOR X0.121>0.05

H0= Se acepta

Figura 8

Nivel de estrés – Grupo control.



La prueba de hipótesis muestra que el coeficiente de significancia asintótica bilateral ($P=0,121$) es mayor que 0.05, revelando que no existe un desarrollo directo entre la práctica de la danza, con el estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Se observa que existen diferencias significativas tanto en el grupo experimental pero no en el grupo control, sin embargo, para saber qué tan grande es esta diferencia, se puede observar al analizar los rangos. Por otro lado, es necesario prestar atención a los resultados en el siguiente apartado.

Comparación entre el grupo control y experimental después de la investigación:

(H_0): "No existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, respecto del desarrollo de las competencias, luego de la experimentación".

(H_a): "Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, respecto del desarrollo de las competencias, luego de la experimentación".

Para esta prueba se usó el coeficiente U de Mann-Whitney; esta prueba no paramétrica se tomó debido a que la variable es de intervalo.

Tabla 18

Rangos de grupos en el pre test.

	"Rangos		
	N	Rango promedio	Suma derangos
Grupo experimental	100	51,24	5123,50
Post test			
Grupo control	100	149,77	14976,50"

Tabla 19

Prueba de homogeneidad entre variables.

"ESTADÍSTICOS DE PRUEBA NIVEL DE ESTRÉS EN EL POS-TEST	
U de Mann-Whitney	73,500
W de Wilcoxon	5123,500
Z	-12,043
Sig. Asintótica (bilateral)	0,000
a. Variable de agrupación: Experimental y Control"	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR 0.000 < 0.05

H0= Se rechaza

Como el coeficiente de significancia bilateral (P=0.0) es menor que 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, indicando que existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, respecto del desarrollo de las dimensiones luego de la experimentación (Post-test).

Figura 9
Comparación entre grupos.

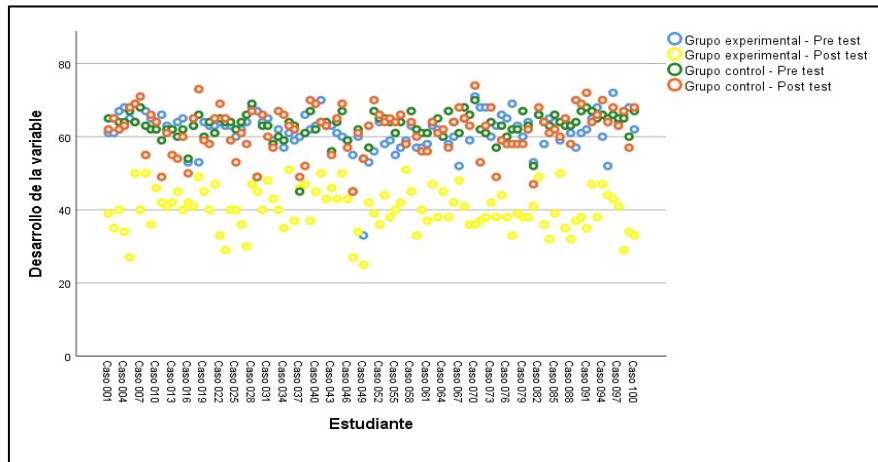
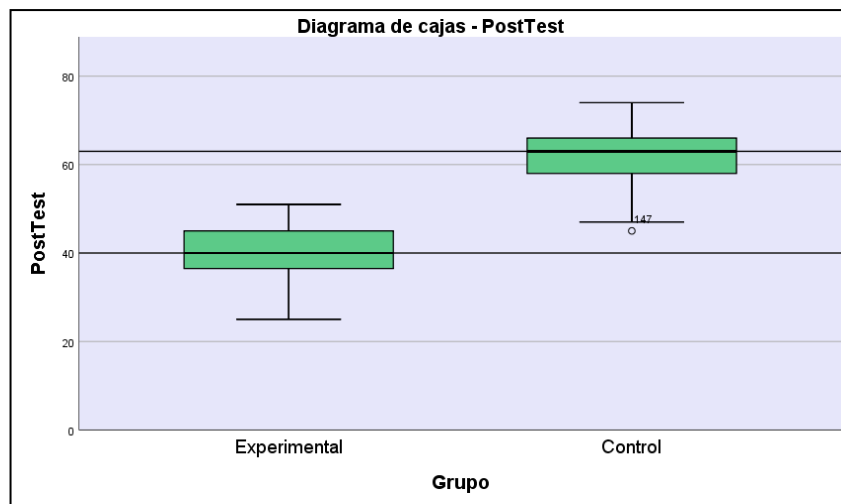


Figura 10
Comparación entre las muestras – Post test.



La Figura 10, muestra que las medias no se corresponden entre sí, esto indica que existe una diferencia sustancial entre los estudiantes del grupo control y experimental, se redujo el nivel de estrés, también se puede apreciar que el grupo experimental tiene similar homogeneidad con el grupo control.

Prueba de Hipótesis Específica 1

- Hipótesis Nula (H0): "No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Laboral de la variable estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".
- Hipótesis Alternativa (Ha): "Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Laboral de la variable estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".

Tabla 20

Rangos, Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental.

	"Rangos		
	"N	Rango promedio	Suma derangos
Rangos negativos	63 ^a	2348,50	37,28
Rangos positivos	7 ^b	19,50	136,50
Post test – Pre test			
Empates	30 ^c		
Total	100 ["]		
a. Post Test < Pre-Test	b. Post Test > Pre-Test	c. Post Test = Pre-Test"	

Tabla 21

Coefficiente de Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental.

"Estadísticos de prueba	
Z	-6,635 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos".	

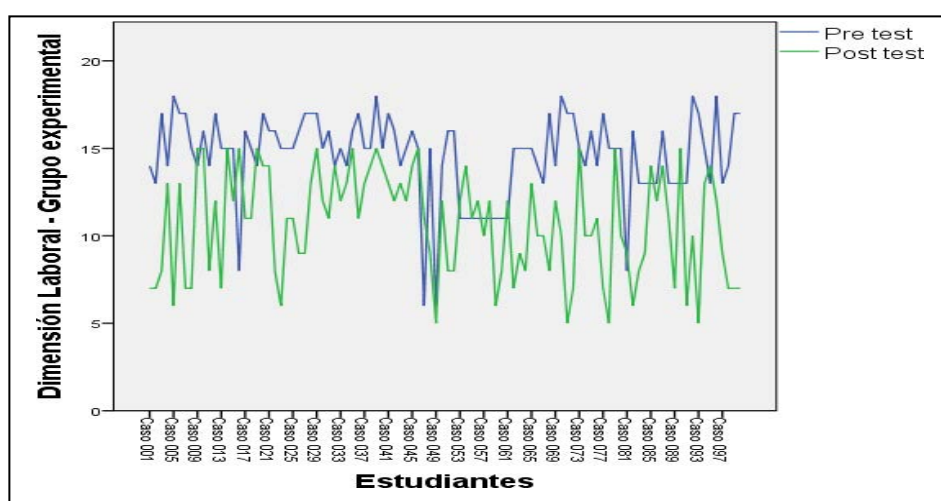
Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X0.000<0.05

H_a= Se acepta

Figura 11

Relación entre la práctica de la danza y la dimensión Laboral del estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



Como se puede apreciar, existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en la dimensión Laboral de la variable estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, con un coeficiente de significancia bilateral del 0.00 y un nivel de confianza del 95%.

Prueba de Hipótesis Específica 2

- Hipótesis Nula (H₀): "No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Social de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la

Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”.

- Hipótesis alterna (H_a): Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Social de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”.

Tabla 22

Rangos, Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental.

	"Rangos		
	"N	Rango promedio	Suma derangos
Rangos negativos	86 ^a	45,08	3877,00
Rangos positivos	2 ^b	19,50	39,00
Post test – Pre test			
Empates	12 ^c		
Total	100 ["]		
a. Post Test < Pre-Test	b. Post Test > Pre-Test	c. Post Test = Pre-Test"	

Tabla 23

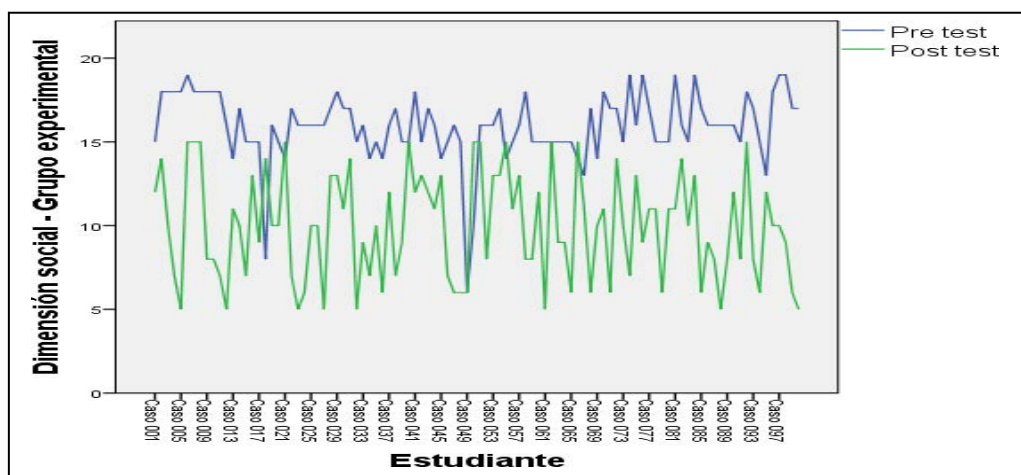
Coefficiente de Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental.

"Estadísticos de prueba	
Z	-8,126 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos".	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 12

Relación entre la práctica de la danza en la dimensión Social del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



VALOR P < VALOR X0.000<0.05

H_a= Se acepta

Como se puede apreciar, existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en la dimensión Social de la variable estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, con un coeficiente de significancia bilateral del 0.00 y un nivel de confianza del 95%.

Prueba de Hipótesis Específica 3

- Hipótesis Nula (H₀): "No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Académico de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".
- Hipótesis alterna (H_a): "Existe un desarrollo directo significativo de

la práctica de la danza, en la dimensión Académico de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017".

Tabla 24

Rangos, Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental.

"N	Rangos	
	Rango promedio	Suma derangos
Rangos negativos	85 ^a	43,00
Rangos positivos	0 ^b	0,00
Post test – Pre test		
Empates	15 ^c	
Total	100"	

a. Post Test < Pre Test b. Post Test > Pre Test c. Post Test = Pre Test

Tabla 25

Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental.

" Estadísticos de prueba	
Z	-8,140 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos."

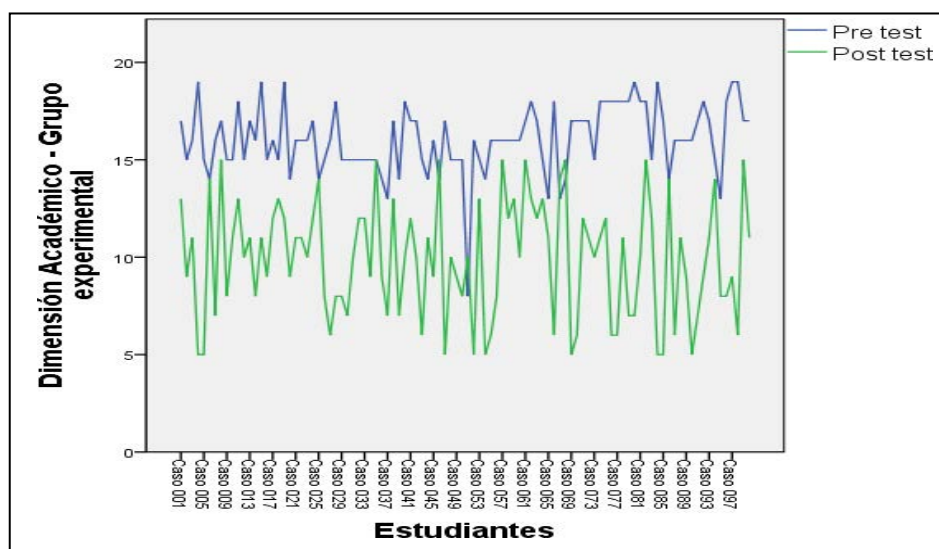
Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X0.000<0.05

Ha= Se acepta

Figura 13

Relación entre la práctica de la danza y la dimensión Académico del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



Como se puede apreciar , existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en la dimensión Académico de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, con un coeficiente de significancia bilateral del 0.00 y un nivel de confianza del 95%.

Prueba de Hipótesis Específica 4

- Hipótesis Nula (H_0): No existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Familiar de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- Hipótesis alterna (H_a): Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Familiar de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Tabla 26

Rangos, Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental.

	Rangos		Suma derangos
	" N	Rango promedio	
Rangos negativos	84 ^a	43,24	3632,50
Rangos positivos	1 ^b	22,50	22,50
Post test – Pre test			
Empates	15 ^c		
Total	100"		

a. Post Test < Pre Test b. Post Test > Pre Test c. Post Test = Pre Test

Tabla 27

Coefficiente de Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental.

" Estadísticos de prueba	
Z	-8,088 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos positivos".

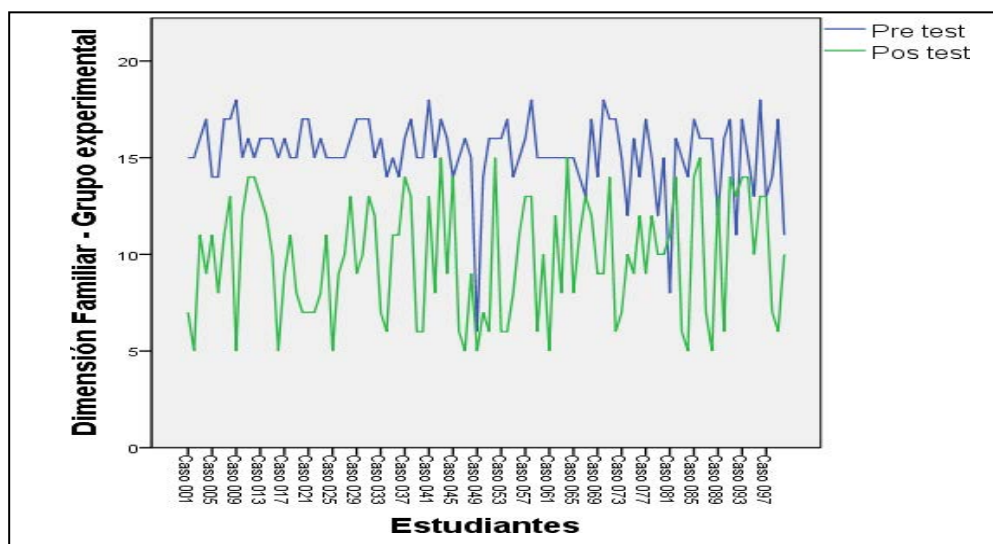
Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X0.000<0.05

Ha= Se acepta

Figura 14

Relación entre la práctica de la danza y la dimensión Familiar del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



Como se puede apreciar, existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en la dimensión Familiar de la variable estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, con un coeficiente de significancia bilateral del 0.00 y un nivel de confianza del 95%.

Resultados Comparativos entre el pre-test y el post-test

Como se pudo valorar, en el grupo control existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza en las dimensiones de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

Los resultados revelaron que existe una gran diferencia en las medias evidenciándose que la práctica de la danza es eficiente para el desarrollo de competencias, así como también que el grupo control no

aporta diferencias significativas en las dimensiones. El uso de la estrategia en el grupo experimental brinda un desarrollo mucho más eficiente, reduciendo el nivel de estrés notablemente.

Tabla 28

Dimensión Laboral y la danza en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Dimensión Laboral -Grupo Experimental – Pre Test		Dimensión Laboral - Grupo Experimental –Post Test
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media	14,57	10,64
Mediana	15,00	11,00
Moda	15	12
Desviación estándar	2,409	3,010
Coefficiente de variación	0,165	0,283
Varianza	5,803	9,061
Asimetría	-1,324	-0,176
Error estándar de asimetría	0,241	0,241
Curtosis	2,451	-1,146
Error estándar de curtosis	0,478	0,478
Mínimo	6	5
Máximo	18	15
Suma	1457	1064"

Tabla 29

Dimensión Social y la danza en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Dimensión Social - Grupo Experimental –Pre Test		Dimensión Social- Grupo Experimental – Post Test
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media	15,94	9,91
Mediana	16,00	10,00
Moda	15	6 ^a

Desviación estándar	2,049	3,163
Coefficiente de variación	0,129	0,319
Varianza	4,198	10,002
Asimetría	-1,765	0,076
Error estándar de asimetría	0,241	0,241
Curtosis	6,752	-1,163
Error estándar de curtosis	0,478	0,478
Mínimo	6	5
Máximo	19	15
Suma	1594	991"

Tabla 30

Dimensión Académica y la danza en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Dimensión Académico -Grupo Experimental – Pre Test		Dimensión Académico - Grupo Experimental – Post Test
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media	16,06	9,90
Mediana	16,00	10,00
Moda	15	11
Desviación estándar	1,757	2,993
Coefficiente de variación	0,109	0,302
Varianza	3,087	8,960
Asimetría	-0,857	-0,026
Error estándar de asimetría	0,241	0,241
Curtosis	3,136	-0,996
Error estándar de curtosis	0,478	0,478
Mínimo	8	5
Máximo	19	15
Suma	1606	990"

Tabla 31

Dimensión Familiar y la danza en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Dimensión Familiar -Grupo Experimental – Pre Test		Dimensión Familiar - Grupo Experimental – Post Test
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media	15,24	9,79
Mediana	15,00	10,00
Moda	15	13
Desviación estándar	1,881	3,092
Coefficiente de variación	0,123	0,316
Varianza	3,538	9,562
Asimetría	-1,954	-0,017
Error estándar de asimetría	0,241	0,241
Curtosis	6,852	-1,274
Error estándar de curtosis	0,478	0,478
Mínimo	6	5
Máximo	18	15
Suma	1524	979"

Al observar el coeficiente de variación en cada dimensión, el coeficiente de variación en el post control se encuentra con valores que fluctúan entre el 28% y 31%, donde se concluye que la homogeneidad disminuye en el post control, ya que en el pre control todas las dimensiones presentan menor coeficiente de variación. Analizando también la media, se puede ver que en todas las dimensiones disminuye, lo que da indicios para afirmar que el nivel de stress se redujo considerablemente.

CAPÍTULO 4

Reflexiones finales



Reflexiones finales

En virtud del análisis estadístico ejecutado se presentan a continuación las siguientes reflexiones.

El primer hallazgo en el estudio evidencia que la práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés en los educandos evaluados; esto se asevera por la existencia de diferencias significativas en el pre-test y pos-test del grupo experimental; además se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas.

Conjuntamente se determinó que la práctica de danza influye significativamente en la dimensión Laboral en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pre-test y pos-test del grupo experimental; así como se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias relevantes.

De acuerdo a los resultados anteriores se analiza, que aunque para el estudiante las responsabilidades del hogar o compromisos familiares pueden ser agobiantes en su quehacer diario, la práctica de la danza le permite liberar la adrenalina y calmar los niveles de ansiedad que pueda repercutir en sus decisiones y actuaciones ante una problemática.

Adicionalmente se pudo determinar que la práctica de danza influye significativamente en la dimensión Social en los educandos evaluados; esto se evidencia por lo observado entre el grupo experimental y el grupo control, los

cuales no presentan diferencias significativas sumado a la existencia de diferencias significativas en el pre-test y pos-test del grupo experimental.

Se puede interpretar que la danza tiene propiedades liberadoras del estrés que facilita al estudiante mejorar sus relaciones interpersonales en su entorno, logrando una vida plena con energía para enfrentar las vicisitudes y los momentos de extremo desasosiego en su vida universitaria.

Al mismo tiempo se conoció que la práctica de danza influye significativamente en la dimensión Académica en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pre-test y pos-test del grupo experimental; además también se ha observado que entre el grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas. Este resultado al igual que los demás tiene una especial relevancia, porque la danza incide en la manera como el estudiante maneja sus habilidades, capacidades y destrezas académicas en sus estudios cotidianos.

Y para finalizar, la práctica de la danza influye significativamente en la dimensión Familiar en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pre-test y pos-test del grupo experimental; además también se ha observado que entre el grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas.

Para nadie es un secreto que la familia juega un rol relevante en el ser humano y es mayor su impacto en la edad estudiantil universitaria, cuando se viven nuevas experiencias, nuevos retos, y nuevas vivencias, merecen ser compartidas y guiadas por la familia con agrado y libertad. Por lo general, el estrés genera tratos de hostilidad hacia los seres más queridos que obstruyen esos canales sanguíneos y la danza por su parte ayuda a liberar tensiones, a mejorar el humor y a ver la vida desde otra perspectiva, coadyuvando a mantener relaciones estables en el tiempo.

En cuanto a los resultados basados en el marco teórico y el análisis estadístico realizado, se recomienda hacer un planteamiento significativo en el plan curricular en las carreras profesionales de medicina, donde se incluya el curso de la danza o de expresión corporal o psicomotricidad, puesto que la formación de un profesional es integral y la universidad debiera asegurar y garantizar una formación integral de profesionales.

También se sugiere que tanto las escuelas profesionales y las facultades deben hacer seguimiento del nivel de estrés de sus estudiantes, puesto que esto permitirá tomar acciones ante una elevación de esta.

De acuerdo a los hallazgos de la presente investigación se les propone a los estudiantes universitarios dedicarse a actividades académicas de alta demanda cognitiva, a realizar actividades físicas como por ejemplo la danza o relacionadas al deporte, que permitan liberar el estrés tanto a nivel de la facultad de medicina como al resto de las facultades de la universidad, también deberían priorizar la construcción de infraestructuras para el desarrollo de actividades artísticas y físicas.

Actividades físicas

a

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" y el "ejercicio". El quehacer físico planificado, estructurado, repetitivo y realizado con un propósito vinculado con la mejoría o la conservación de uno o más constituyentes de la habilidad física. El ejercicio físico comprende la actividad, pero además está asociado a otros ejercicios que demandan desplazamiento del cuerpo y se llevan a cabo como parte de los instantes lúdicos, de lo laboral, de maneras de traslados activos, de las labores domésticas y de los quehaceres recreativos.

Danza

d

La danza o el baile se define como el arte donde se utiliza el movimiento corporal y normalmente esta actividad se realiza con música; se entiende que es una forma de expresión, además de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticas o religiosas según sea la cultura.

Desmotivación

La idea de desmotivación hace mención a la ausencia de motivación: falta

de estímulos para actuar. Sentimiento de desesperanza ante los obstáculos, angustia y pérdida de entusiasmo.

Distrés

Es un elemento creado para quitar o eliminar el estrés (Hobby). Para superar el estrés cotidiano existen los programas de desestrés.

e

Estrés

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Una reacción fisiológica no determinada del organismo y que reacciona a diversos agentes.

Motivación

m

La motivación es una manifestación interna que activa, direcciona y sostiene el comportamiento del individuo hacia objetivos o propósitos definidos. Es la propulsión que permite la dinámica del individuo a realizar diversas acciones y mantenerse a ellas para su desenlace. La motivación permite la movilidad, el direccionamiento al comportamiento, es el origen de la conducta.

El presente trabajo de investigación experimental tuvo por objetivo establecer la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017; para poder cumplir con este propósito se desarrolló un marco teórico importante que versa sobre el estrés, considerando los efectos para disminuir esta variable por medio de la práctica de la danza; también se revisó un marco conceptual donde se indagó sobre las definiciones de la danza y el estrés en estudiantes universitarios.

También creó un instrumento de recolección de información denominado Encuesta para identificar la variación del estrés; dicho instrumento cuenta con 20 ítems que establecen en estudiantes universitarios, el nivel de estrés. El tipo de investigación fue cuasi-experimental con pre-test y post-test aplicado a 200 estudiantes por grupo experimental y control.

El resultado muestra que existe un desarrollo significativo entre el grupo control que llevó a cabo el experimento (grupo experimental) y el grupo que no llevó a cabo dicho experimento (grupo control), determinándose de esta manera que la práctica de danza influye significativamente en la dimensión Laboral, Social, Académica y Familiar en los educandos evaluados, demostrando además, que el ejercicio de la danza trae beneficios como la concentración, la tolerancia del trabajo en equipo, el fortalecimiento de la adecuada autoestima, el desarrollo de la creatividad, las mejoras en la socialización, la solidez de los lazos familiares, madurez para la confrontación de problemas o situaciones difíciles, entre otros.

Referencias

- Abanto R., I. A. (2018). *Baile urbano como forma de prevención de delincuencia y drogas en jóvenes de Villa María del Triunfo: sistematización de proyecto cultural comunitario 2014 –2016*. [Tesis, Universidad Peruana Calletano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3546/Baile_AbantoRamos_Ivette.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Amado A., D. (2015). *Efecto de un método de enseñanza de la danza basado en la técnica creativa, sobre la motivación y las emociones del alumnado de educación física*. [Tesis, Universidad de Extremadura]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=44563>
- Bances A., M. R. (2016). *La danza como estrategia pedagógica para mejorar la expresión corporal de los estudiantes del VI ciclo del nivel secundario de la institución educativa Miguel Grau Seminario del distrito de Mórrope 2016*. [Tesis, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/2412>
- Barraza , A. (2013). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *Psicología científica*. com, 8-10.
- Cárdenas S., J. (2012). *El estrés estudiantil*. *Universitasorientación*, 30-34.
- Crisorio, R. L. (2011). *Homero y Platón. Dos paradigmas de la educación corporal* (Tesis inédita). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5228/pr.5228.pdf

- de Rueda Villén, B. y López Aragón, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24. 141-148. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34545>
- Fuentes. (2010). *El valor pedagógico de la danza*. Universidad de Valencia.
- García M., F. (2004). *El estrés académico, problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva.
- Hernández H., C. (2010). *La danza: Arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral en el adolescente* (tesis inédita). Universidad de Hidalgo.
- Hernández S., R., Fernández C., C., & Baptista L., M. (2016). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). Mexicana.
- Instituto Evangélico de América Latina. (2012). *Danza y expresión corporal*. Instituto Evangélico.
- Kassing, G. (2013). *Discovering Dance*. Excerpts, 32-54.
- La Fontaine Hospital. (2010). *How to measure stress in humans? Centre for studies on human stress*, 1-39.
- Leese, S., & Packer, M. (2014). *Manual de danza: la danza en las escuelas, cómo enseñarla y aprenderla*. Edaf.
- M., I. M., & Martin, I. (2012). *Estrés académico en estudiantes universitarios*.
- Martínez, E., & Diaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 12.
- Mozo, A. (2015). *La expresión de las emociones a través de la danza en el ámbito de segundo ciclo de educación secundaria*. Universidad de Valladolid.

- Naranjo P., M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. *Educación*, 33 (2), 171-190.
- Neidhard J., Weistein M., & Conry R. (2011). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Deusto.
- Orlandini, A. (2010). *El estrés, que és y como evitarlo*. Fondo de cultura Económica de España.
- Palomino R., L. M. (2017). *Significado psicológico de baile en estudiantes de danza y estudiantes universitarias*. Universidad Autonoma del Estado de México.
- Revuelta , I. (2015). *La danza como herramienta en la educación integral*. Universidad del país Vasco .
<https://danza.co/biblioteca/tesis/pregrado/la-danza-como-herramienta-en-la-educacion-integral/>
- Seyle, H. (2012). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Vega, A. (2015). *La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumno con necesidades educativas especiales en educación física* [Tesis, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/12902>

ISBN: 978-9942-636-58-4



9789942636584