
La Práctica de Danza como medio de disminución del Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM

Dance Practice as a means of reducing Academic Stress in students of the Faculty of Medicine of the UNMSM

Mg. Hugo Asian Canchis¹, Mg. Luis Fernando Blanco Ayala¹, Lic. Silvia Ramírez Linares², Bach. Marlú Cashú Falconí³

1. Docente de la Facultad de Educación, UNMSM, Lima - Perú
 2. Graduada de la Facultad de Educación, UNMSM, Lima - Perú
 3. Graduada de la Facultad de CC de la Salud de la UNU, Ucayali - Perú
-

RESUMEN

El presente artículo determina el nivel de influencia de la práctica de danza, en el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, para poder cumplir con este objetivo él se ha desarrollado un instrumento de recolección de datos denominado “Encuesta para identificar la variación del extras, el tipo de investigación fue cuasiexperimental con pre-test y post-test aplicada 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).

Palabras Claves: Estrés, danza, estudiantes de medicina, académico.

ABSTRACT

This article determines the level of influence of dance practice on stress in students of the Faculty of Medicine of the University National Mayor de San Marcos in 2017, in order to meet this objective, an instrument has been developed data collection called "Survey to identify the variation of extras, the type of research was quasi-experimental with pre-test and post-test applied to 200 students per experimental group and control, the result shows that there is significant

development among the control group who carried out the experiment (experimental group) and the group that did not carry out said experiment (control group).

Key Words: Stress, dance, medical, academic students.

INTRODUCCIÓN

1. La Danza

Desde hace algunas décadas la danza viene siendo en diferentes ambientes y casos incluso en ambientes escolares. Algunos autores referencian su práctica en programas de salud (mental, medicina). Prevención de enfermedades y educación. 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 (1).

Definir la danza resulta ser compleja, por lo incluiremos la expresión de, Megías (2), 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 nos 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 medio importante para forjar el desarrollo individual de la persona, 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.

Una experiencia de danza educativa permite descubrir el mundo de la expresión, de la comunicación y poder interactuar con los demás. Una nueva metodología para la enseñanza de la danza y poder relajar nuestro cuerpo y mente, comprende los principios fundamentales del movimiento eficaz, estético y seguro, estimula y aviva el espíritu la mente del estudiante, dando una estructura práctica y realista de la enseñanza de la danza, sin olvidarse de su objetivo primordial, esto es, que los adolescentes disfrutaran al momento de realizarlo. La danza disminuye la recarga de estrés de los estudiantes de los últimos tiempos.

2. La danza nace con la propia humanidad siendo un fenómeno universal que está presente en todas las culturas, en todas las razas y en todas las civilizaciones. Es considerada, generalmente como la expresión de arte más antigua, a través de ella se comunican sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida y muerte. El hombre a lo largo de la historia, no solo, ha utilizado la danza como liberación de tensiones emocionales, sino también, desde otros aspectos, tales como: ritual, mágico, religioso, artístico, etc. Es evidente que la danza es un fenómeno, que ha estado formando parte en todas las culturas, siendo múltiples las formas expresivas y artísticas que ha adoptado a lo largo de la historia. En este sentido definirla ha sido y es, una tarea compleja, dada la variedad de aproximaciones conceptuales e

interrelaciones, que sobre este término se establecen desde diferentes campos; antropológico, pedagógico, sociológico, artístico y musical (3).

2.1. La Danza y sus beneficios

En tiempos antiguos los griegos usaban la danza como principal medio de adiestramiento de los soldados. Se tienen noticias de más de dieciocho formas de danzas marciales, en que se repetían, para enseñanza de los reclutas, los movimientos propios del combate individual y los colectivos del despliegue de tropas. La danza utiliza el movimiento como medio expresivo, la belleza de los movimientos, tanto individuales como en los conjuntos, se dan por medio de una armonía que se respalda con exclusividad en la simetría y el equilibrio (4).

La Danza es un lenguaje del cuerpo, y a la vez una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. La danza, además, es arte y forma de expresión por medio del movimiento. Su trabajo y desarrollo permite coordinar destreza física, actividad intelectual y expresión de emociones y sentimientos (5).

Por ello, el trabajo de la danza en las aulas escolares lleva potencializar el desarrollo de los siguientes valores (convivencia, virtud, paz, comprensión, pulcritud, comunicación, salud, responsabilidad, superación, estética en los adolescentes (6). Por otro lado, se considera que los beneficios de la danza son los siguientes:

- El cuerpo se siente bien, la mente también lo hace.
- La danza ofrece una conexión creativa a las personas, para expresar su personalidad en un ambiente seguro.
- La danza mejora tu salud física y mental. Desde perder peso hasta incrementar la flexibilidad, fortalecer huesos, fortalecer músculos, la danza es un ejercicio total para el cuerpo.

Por ello, asumimos que los efectos físicos y psicológicos de la danza permiten a los estudiantes ser útiles para diversas funciones.

2.2. La danza como medio de formación y educación

La Educación Corporal entiende que “el cuerpo se construye en las prácticas simbólicas, a partir de su inclusión en el orden simbólico a través del lenguaje” (7), lo que genera, en primer lugar, que el cuerpo no es natural ni esencial, sino histórico; sobre esa historia hay que indagar si se quiere hacer un análisis del cuerpo de la danza. Por otro lado, proponer la danza como contenido de la Educación Corporal obliga a pensar no sólo en la categoría de cuerpo, sino también la de técnica, que fuera interpretada siempre a la luz de su dimensión instrumental, esencializando esa perspectiva y obturando la posibilidad de pensar la técnica como un modo de la acción orientado a la creación de formas nuevas.

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 beneficios de la danza en la educación. 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.

La educación debe apoyar la aceptación y expresión de lo que uno es para así asegurar que la presencia de la persona en el mundo sea lo más natural posible (8). Es decir, estimular el aprendizaje desde la propia identidad, la cual no puede desligarse de la unidad de la persona, ni de su corporeidad, por eso la danza se convierte en buen recurso

para trabajar el desarrollo de habilidades físico-cognitivas, sociales y emocionales.

La danza escolar fue promovida por diversos bailarines de danza moderna, causando cierto enojo e insatisfacción al profesorado de Educación Física, la razón era que los docentes de dicha asignatura se planteaban si el fin de este tipo de danza que se enseñaba, concordaba con los objetivos y contenidos educativos (9).

La danza como proceso artístico creativo, está profundamente ligada a la dimensión emocional. A través de esta actividad se puede mejorar la expresividad, lo que conlleva una mejor comunicación y un aumento del nivel de socialización de los alumnos (10).

2.3. Dimensiones de la práctica de danza:

Para el estudio se consideró básicamente en tres dimensiones de la práctica de danza (clásica, moderna y contemporánea), los mismos que presentamos a continuación:

Danza clásica.

Cada bailarín (el que baila) tiene consigo su cuerpo como instrumento, inclusive cada persona tiene el suyo, ello, según las proporciones anatómicas (consistencia muscular, temperamento y el gusto de cada uno). La danza clásica es un arte que promueve, elegancia, suavidad, desenvolvimiento enérgico, evitando cualquier expresión contraída, fatigada o crispada. Se trata de un estilo centrado en la peculiaridad del movimiento y una determinada técnica.

Danza moderna.

Esta danza ha ampliado y alternado la técnica del baile, aun si el dominio corporal debe ser lo mismo. Lo valioso de este estilo es la exploración, a través de movimientos, se requiere de una adecuada preparación técnica que sobrepase las fronteras propias del eje corporal. El personaje las dimensionales y propiedades del

espacio por estos influyen en el sentido del movimiento. El estudiante logra controlar su cuerpo en y a través del espacio, está en posesión de una serie de herramientas para abordar aprendizajes posteriores. En la danza moderna las posiciones de brazos y piernas son iguales a la danza clásica, aunque se admiten variaciones “abiertas”, con las piernas separadas, y paralelas, con las puntas de los pies hacia delante (2).

Un aspecto fundamental es la etapa de calentamiento al iniciar la danza de tal manera que poco a poco las articulaciones se irán adaptando incluyendo la temperatura corporal. Se realizan movimientos en torno al eje del cuerpo, luego de forma gradual se incrementan impulsos para las articulaciones y músculos. Así se logrará fortalecer la flexibilidad y coordinación del cuerpo, la importancia de esta danza además de los aspectos descritos radica en que pone a prueba la fuerza mental a través de una serie de movimientos más largos y continuados.

Danza contemporánea.

A través de esta danza el cuerpo, demuestra ser un formidable instrumento para promover la expresión de sentimientos y emociones. El cuerpo del bailarín toma actitudes y posturas con fuerte tensión. Es una técnica apoyada en el principio de relajación -contracción del tronco, impulsos controlados y caídas ligeras.

En conclusión, la danza (clásica, moderna y contemporánea), forma parte de nuestras vidas desde siempre. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos, pero es consustancial con la naturaleza humana y aún más es crucial y necesario en tiempos de pandemia.

3. El Estrés

El término estrés se va consolidando como concepto por los años 30, cuando un estudiante de medicina de nacionalidad Austriaca, con 20 años de edad, de la Universidad de Praga, llamado Hans Selye, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba y que sufrían de diferentes enfermedades, tenían síntomas en común como agotamiento, pérdida de apetito, baja de peso, entre otros síntomas. Selye denominó este fenómeno como: “Síndrome de estar enfermo.”

El concepto de estrés lo dio Selye (11), en su libro titulado *The stress of life*, (1956) es por eso que se le considera el padre del estrés, 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 asimismo 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, como gal provocando distintas reacciones.

El fenómeno del estrés se interpreta 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 lo 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 (12).

3.1. El estrés de los estudiantes

A pesar de que el día tiene 24 horas, 1440 minutos y 86,400 segundos en un día y aún no es suficiente para terminar lo que el estudiante tenía q hacer, entonces se siente estresado, como estudiantes, esto puede ser una constante en las clases y tareas. El estrés mantiene atado, abrumado al estudiante durante el ciclo académico, por consiguiente el estrés originado en el área académica se le llama, estrés escolar, estrés de examen entre otros sinónimos, pero esto no significa que el estrés tiene que consumir al estudiante, hay muchos recursos, la danza puede ser una alternativa viable para aquellos que ven el ejercicio tradicional negativamente, porque todas las personas escuchan música, entonces la danza como complemento es una gran alternativa a los ejercicios tradicionales.

3.2. Dimensiones del estrés

Considerando el estrés de los estudiantes y según Cárdenas (2012) quien afirma que el estrés es “como una manifestación única y personal, puesto que cada individuo reaccionará de diferente manera la vida estudiantil, por ese motivo este autor considera que la identificación de los tipos de estrés académicos y sus características se evidencian en tres divisiones: Conductual, cognitivo y fisiológico (13).

Estrés 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.

Estrés Cognitivo.

La preocupación del estudiante en cuanto a su vida universitaria, la preocupación y ansiedad respecto a sus cursos, que consideran complicadas.

Estrés Fisiológico.

Esta característica se presenta en el organismo y presenta un nivel mucho mayor de estrés, generalmente se evidencian como dolores de cabeza, dolor abdominal y malestar general, asimismo, insomnio, poca concentración, los síntomas son varían en cada persona.

3.3. Desventajas de los estudiantes con estrés

Los factores estresantes, tienen efectos y características sobre el rendimiento académico, las características son concentración, memoria, reacción inmediata, evaluación actual y proyección futura Lógica y organización del pensamiento con efectos negativos, causados por el estrés. Los estudiantes q 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 q tienen un estrés crónico serian:

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

3.4. Efectos del estrés académico sobre el rendimiento

Características	Efectos
concentración	Dificultad para permanecer concentrado, en una actividad. Rápida pérdida de atención.
memoria	Retención memorística escasa o reducida, tanto a largo como a corto plazo.
Reacciones: inmediata	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	La mente es incapaz de evaluar de manera acertada una situación presente y tampoco puede proyectarla al futuro.
lógica y organización del pensamiento	La forma de pensar no lleva una manera lógica, sino desordenada.

Fuente: Melgosa, J, citado por Solares Gutiérrez, K. (2003)

3.5. Las actividades físicas y el estrés

La mayor cantidad de investigaciones muestran y sugieren, 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 es 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 ya que 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, como son: Aeróbicos, Resistencia muscular, Flexibilidad, Coordinación.

4. Metodología

El tipo es explicativo y el enfoque del presente trabajo investigativo, respectivamente, se establece como experimental – cuantitativo - mixto, En el diseño, específicamente se utiliza todos los atributos del método experimental, el presente trabajo usará las escalas de medición ordinal y de intervalo con pruebas en cada sesión. Para analizar la evolución de la variable “Desarrollo de competencias” por medio del “estudio de casos” mediante la estadística descriptiva y prueba de hipótesis.

El diseño de contrastación utilizado en la presente investigación es el diseño experimental con evaluación de progreso, donde se aplica dos grupos de estudio: Grupo experimental, y grupo control, el nivel de la investigación es de presencia y ausencia de la variable independiente. El esquema que se plantea es el siguiente:

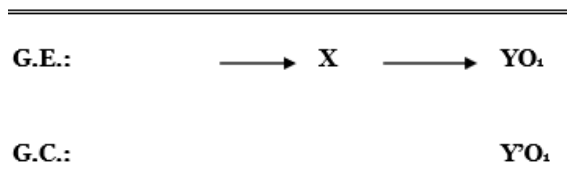


Figura 1: Modelo Experimental

Dónde:

- G.E.: Experimental
- G.C.: Grupo control
- YO¹: Evaluación de progreso al grupo experimental.
- Y'O_i: Evaluación de progreso al grupo control.
- Y: Desarrollo de competencias.
- X: Estudio de casos.

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.

Sec.	"A"	"B"	"C"	"D"	TOTAL
VARONES					
MUJERES					
TOTAL					348

Tabla 1: Población

Establecimientos de los grupos

El establecimiento de los grupos de control y experimental fue establecido según la sección ha tomado de manera aleatoria, disminuyendo las variables intervinientes, interfieran de manera mínima sobre los estudiantes.

GRUPOS	SECCIONES	
	SECCIÓN A	SECCIÓN B
G.E.: Grupo experimental	87	0
G.C.: Grupo control	0	87
TOTAL	87	87

Tabla 2: Grupos de Experimentación

5. Resultados

5.1. Tabla de Frecuencias

GRUPO EXPERIMENTAL- PRE TEST				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
[32; 48 >	1	1,0	1,0	1,0
[48; 64 >	60	60,0	60,0	61,0
[64; 80]	39	39,0	39,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Tabla 3: Grupo Experimental - Pre Test

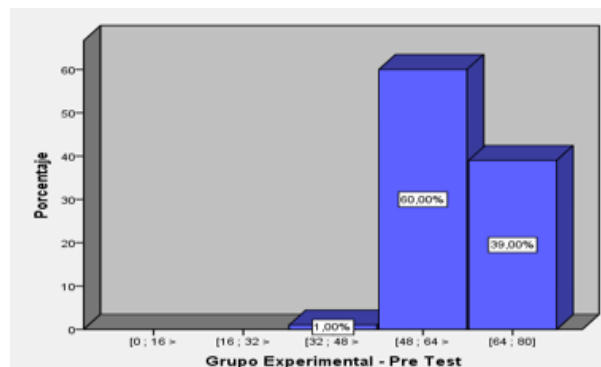


Figura 2: Resultados Pre Test

Análisis:

Las tablas y graficas muestran que las medidas de tendencia central (media = 61.81, mediana = 63 y moda = 63) que el nivel de las estrés en el grupo experimental, en el pre test, tiene un desarrollo alto, el coeficiente de simetría positivo (Asimétrica = -1.870) muestra que existen una agrupación mayor de estudiantes evaluados hacia la izquierda de la media (media = 61.81) que, a la derecha, lo cual indica que existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 61.81. La curtosis (Curtosis = 8.847), leptocúrtica, mostrando que la existe una acumulación relativamente alta alrededor de la mediana (mediana= 63).

GRUPO EXPERIMENTAL- POST TEST				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
[16; 32 >	6	6,0	6,0	6,0
[32; 48 >	83	83,0	83,0	89,0
[48; 64 >	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Tabla 4: Grupo Experimental - Pos Test

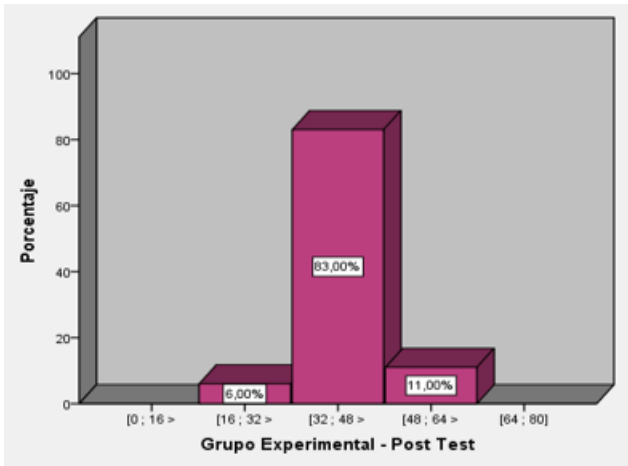


Figura 3: Grupo Experimental - Post Test

Análisis:

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) muestra que existen una agrupación mayor de estudiantes evaluados hacia la izquierda de la media (media = 40.24) que, a la derecha, lo cual indica que existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 40.24. La curtosis (Curtosis = -0.242) platocúrtica, mostrando que la existe una acumulación relativamente baja alrededor de la mediana (mediana= 40).

GRUPO CONTROL- PRE TEST					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	[32; 48 >	2	2,0	2,0	2,0
	[48; 64 >	47	47,0	47,0	49,0
	[64; 80]	51	51,0	51,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Grupo control - Pre Test

Tabla 5: Grupo Control - Pre Test

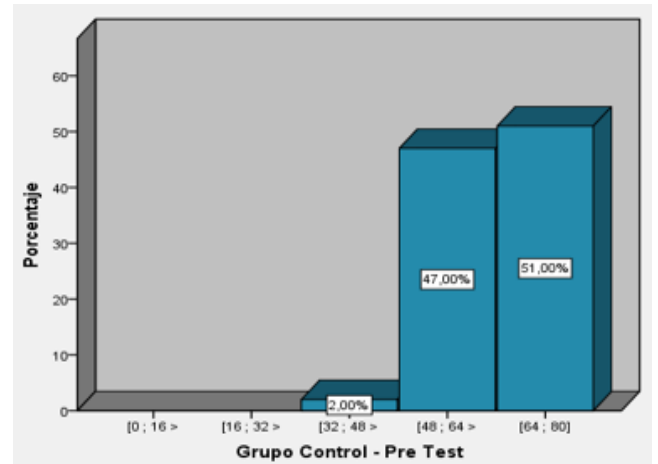


Figura 4: Grupo Control - Pre Test

Análisis:

Analizando las tablas y gráficos, muestran que las medidas de tendencia central (media = 62.64, mediana = 64 y moda = 64) 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 (Curtosis = 5.034) leptocúrtica, mostrando que la existe una acumulación alta alrededor de la mediana (mediana = 64).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[32; 48 >	2	2,0	2,0
	[48; 64 >	52	52,0	54,0
	[64; 80]	46	46,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0

Tabla 6: Grupo control - Post Test

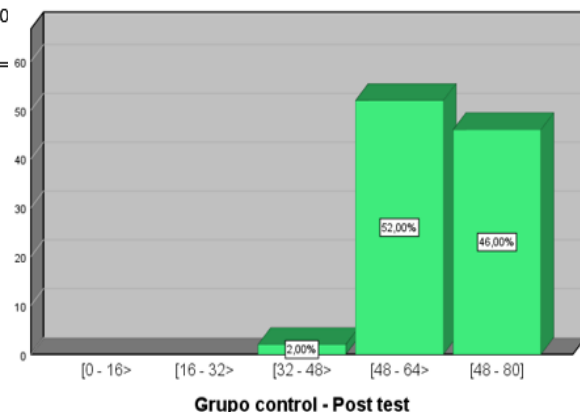


Figura 5: Grupo control - Post Test

Análisis:

De las tablas se muestra que las medidas de tendencia central (media = 61.88, mediana = 63, y moda = 64) que el nivel de estrés del grupo control en el post test tiene un desarrollo alto, el coeficiente de simetría negativo (Asimétrica = -0.577) muestra que existen una agrupación mayor de estudiantes evaluados hacia la izquierda de la media (media = 61.88) que, a la derecha. La curtosis (Curtosis = 0.038) leptocurtica, mostrando que existe una acumulación positiva alrededor de la mediana (mediana= 63).

5.2. Comparación entre el grupo control y experimental después de la investigación

(H0): No existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, respecto del desarrollo de las competencias, luego de la experimentación.

(Ha): 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 usará el coeficiente U de Mann-Whitney, esta prueba no paramétrica se toma debido a que la variable es de intervalo.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma rangos
Post test	Grupo experimental	100	51,24	5123,6
	Grupo control	100	149,77	14976,0

Tabla 7: Rangos de grupos en el pre test

ESTADÍSTICOS DE PRUEBA NIVEL DE ESTRÉS EN EL POSTEST

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	

Tabla 8: Prueba de homogeneidad entre variables

Se obtuvieron los siguientes resultados:

$$\text{VALOR P} < \text{VALOR X}$$

H0= Se rechaza

Como el coeficiente de significancia bilateral (P=0.0) es menor que 0.05 por lo cual se sigue que 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).

6. Conclusiones

Las conclusiones que se presentan a continuación se basan en el análisis estadístico realizado con anterioridad se presentan a continuación:

- Las muestras en el pre test en el grupo experimental y control son semejantes o no guardan diferencias significativas, ya que el coeficiente de significancia bilateral (P=0.107) en la prueba de Wilcoxon es mayor que 0.05.
- Se concluye que existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, respecto del desarrollo de las dimensiones, luego de la experimentación mediante el post test, donde se aplicó la práctica de la danza” siendo el coeficiente de significancia bilateral (P=0.0), el cual es menor que 0.05.
- Se concluye que existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Laboral de la variable estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San

Marcos en el año 2017 presentando un coeficiente de significancia de 0.0.

- Se concluye que existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Social de la variable estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017 presentando un coeficiente de significancia de 0.0.
- Se concluye que existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Académico de la variable estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017 presentando un coeficiente de significancia de 0.0.
- Se concluye que existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Familiar de la variable estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017 presentando un coeficiente de significancia de 0.0.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Marín Mejía F. Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2011 Jun; 16(1): p. 156-174.
2. Megías Cuenca I. Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. Tesis Doctoral. Valencia - España: UNIVERSITAT DE VALÈNCIA, Departamento de Psicología Evolutiva I de la Educación; 2009. Report No.: I.S.B.N.: 978-84-370-7725-3.
3. Vasco G, Pineda R. La danza herramienta pedagógica de formación. Tesis de Pregrado. Bogotá - Colombia: Universidad Libre, Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes; 2015. Report No.: S/N.
4. Instituto Evangélico de América Latina. Informe de resultados de la evaluación de graduandos. In *Evaluación e Investigación Educativa*; 2012; Chimaltenango - Guatemala. p. 13.
5. García I. Expresión corporal y danza como contenidos para el desarrollo de la creatividad en las clases de Educación Física. *EF Deportes Revista Digital* - Buenos Aires. 2008 Mar; 12(118).
6. García, Et all. La danza: arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral en el adolescente. Tesis de Posgrado. Real del Monte, México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto del Arte; 2007.
7. Crisorio R. <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar>. [Online].; 2011 [cited 2019. Available from: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5228/pr.5228.pdf.
8. Revuelta A. La Danza como herramienta en la Educación Integral. Tesis de Posgrado. País Vasco - España: Universidad del País Vasco, De Pedagogía; 2015.
9. Fuentes Á. El valor pedagógico de la danza. Tesis Doctoral. Valencia - España: UNIVERSITAT DE VALENCIA, Servei de Publicacions; 2006. Report No.: I.S.B.N.:84-370-6514-3.
10. Martínez R. La danza en la escuela. Tesis de Maestría. Santander - España: Universidad de Cantabria, Educación; 2012.
11. Selye H. *The Stress of Life*. JBJS McGraw-Hill. 1956; 39(2): p. 479.
12. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*. 2020; 10(2).

13. Osorio J, Cárdenas L. Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 2017; 13(1).
14. Leese, Packer. *Manual de Danza*. Segunda ed. Danza M, editor. Madrid: Edaf; 1982.