



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Educación

Unidad de Posgrado

**La danza como medio de disminución del estrés en  
estudiantes de la Facultad de Medicina de la  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año  
2017**

**TESIS**

Para optar el Grado Académico de Doctor en Educación

**AUTOR**

Hugo Enrique ASIAN CANCHIS

**ASESOR**

Carlos BARRIGA HERNÁNDEZ

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Asian, H. (2020). *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

---

## Hoja de metadatos complementarios

Código ORCID del autor	<a href="https://orcid.org/0000-0002-3830-5286">https://orcid.org/0000-0002-3830-5286</a>
DNI o pasaporte del autor	09048993
Código ORCID del asesor	<a href="https://orcid.org/0000-0001-8906-2141">https://orcid.org/0000-0001-8906-2141</a>
DNI o pasaporte del asesor	07961387
Grupo de investigación	Influencia del Docente en el Rendimiento Académico del Alumno - INDOREAC
Agencia financiadora	
Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos Av. Miguel Grau 755, Cercado de Lima 15001 LONGITUD: -12.05777778 LATITUD: -77.02305556
Año o rango de años en que se realizó la investigación	abril 2017 a agosto 2017
Disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</a>



## ACTA DE SUSTENTACIÓN VIRTUAL N° 48-DUPG-FE-2020-TR

En la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de noviembre del 2020, siendo la 4:00 pm., en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis titulada **LA DANZA COMO MEDIO DE DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2017**, para optar el Grado Académico de **Doctor en Educación**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **MUY BUENO**, con la calificación de **DIECISIOCHO (18)**

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del Grado de **Doctor en Educación** al Mg. **HUGO ENRIQUE ASIAN CANCHIS**

En señal de conformidad, siendo las 4:45 pm se suscribe la presente acta en cuatro ejemplares, dándose por concluido el acto.

**Dra. OFELIA CARMEN SANTOS JIMÉNEZ**  
Presidente

**Dr. CARLOS BARRIGA HERNÁNDEZ**  
Asesor

**Dr. CARLOS DEXTRE MENDOZA**  
Jurado Informante

**Dr. ENRIQUE PÉREZ ZEVALLOS**  
Jurado Informante

**Dra. NORKA INÉS OBREGÓN ALZAMORA**  
Miembro del Jurado

## PÁGINA DE ACEPTACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

### INFORME

**A** : Dra. Santos Jiménez, Ofelia  
Directora de la Unidad de Posgrado.

**De** : Dr. Pérez Zevallos, Máximo Enrique  
Jurado Informante de Tesis

**Asunto** : Informe de Jurado Informante.

**FECHA** : Ciudad Universitaria, 06 – 10 - 2020

---

Ref.: DICTAMEN VIRTUAL N° 0189-DUPG-FE-2020 TR

Habiendo culminado con la revisión como Jurado Informante de la tesis titulada: **LA DANZA COMO MEDIO DE DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2017**, presentada por don Hugo Enrique Asian Canchis, para optar el Grado Académico de Doctor en Educación.

Conclusión. Considero que el borrador de tesis es favorable, para que el graduado continúe con los trámites documentarios administrativos. Ya que dicho borrador cumple con las condiciones necesarias para ser sustentadas.

Es todo en cuanto debo informar a su despacho. Sin otro particular, aprovecho la ocasión para manifestarle mi aprecio y consideración.

Atentamente.



Dr. Máximo Enrique Pérez Zevallos  
Jurado Informante de Tesis

**INFORME**

**A** : Dra. Santos Jiménez Ofelia  
Directora de la Unidad de Posgrado.

**De** : Dr. Carlos Dextre Mendoza  
Jurado Informante de Tesis

**Asunto** : Informe de Jurado Informante.

**FECHA** : Ciudad Universitaria, 01 – 10 - 2020

---

Ref.: DICTAMEN VIRTUAL N° 0189-DUPG-FE-2020 TR

Tengo a bien el de dirigirme a usted para dar respuesta al oficio de la referencia donde se me designa como Jurado Informante de la tesis Titulada: LA DANZA COMO MEDIO DE DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2017, presentada por don Asian Canchis, Hugo Enrique, para optar que ha elaborado para obtener el Grado Académico de Doctor en Educación

Habiéndose subsanado las observaciones realizadas, por el interesado, considero que la mencionada tesis es favorable para que el interesado continúe con los trámites correspondientes, pues cumple con las condiciones necesarias para ser sustentada.

Es todo en cuanto debo informar a su despacho. Sin otro particular, aprovecho la ocasión para manifestarle mi aprecio y consideración.

Atentamente



.....  
Dr. Carlos Dextre Mendoza  
Jurado Informante de Tesis

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme este momento, también quiero agradecer a mi asesor, el doctor Carlos Barriga Hernandez, por haberme acompañado en este maravilloso camino, a mis maestros, colegas, y sobre todo a mis alumnos, por enseñarme a seguir esforzándome en cada clase, para ser mejor docente y amigo.

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo a mi madre Isabel, quien sembró en mí, la semilla del constante perfeccionamiento, a mis hijos, Laritza, Andres y Luanna, quienes con su alegría y crecimiento le dan sentido a mi vida, a mi esposa Silvia, quien no me hubiera permitido dejar inconcluso este proyecto hecho realidad.

## ÍNDICE GENERAL

<b>PÁGINA DE ACEPTACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE GENERAL.....</b>	<b>vi</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>x</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS .....</b>	<b>xii</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....</b>	<b>2</b>
1.1. Situación problemática.....	2
1.2. Planteamiento del problema .....	3
1.3. Formulación del problema.....	4
1.3.1. Problema general .....	4
1.3.2. Problemas específicos .....	4
1.4. Justificación de la investigación .....	5
1.5. Objetivos de la investigación.....	6
1.5.1. Objetivo general .....	6
1.5.2. Problemas específicos .....	6
1.6. Planteamiento de hipótesis .....	6
1.6.1. Hipótesis general.....	6
1.6.2. Hipótesis específicas.....	7
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
2.1. Marco epistemológico de la investigación.....	8
2.2. Antecedentes de la investigación.....	10

2.2.1.	Antecedentes internacionales .....	10
2.2.2.	Antecedentes nacionales .....	12
2.3.	Bases teóricas.....	13
2.3.1.	Danza y sus beneficios.....	13
2.3.2.	La danza como medio de expresión cultural .....	17
2.3.3.	La danza como medio de formación y educación .....	20
2.3.4.	La danza y la formación de profesionales .....	22
2.3.5.	El estrés.....	24
2.3.6.	Tipos de estrés .....	26
2.3.7.	Tipos de estrés por su duración .....	27
2.3.8.	Causas del estrés .....	28
2.3.9.	Medición del estrés.....	29
2.3.10.	El estrés de los estudiantes .....	30
2.3.11.	Desventajas de los estudiantes con estrés .....	32
2.3.12.	Las actividades físicas y el estrés .....	33
2.4.	Glosario de términos .....	35
2.4.1.	Actividades físicas .....	35
2.4.2.	Danza .....	35
2.4.3.	Distrés .....	35
2.4.4.	Desmotivación .....	35
2.4.5.	Estrés .....	36
2.4.6.	Motivación .....	36
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA .....</b>		<b>37</b>
3.1.	Operacionalización de las variables.....	37
3.2.	Identificación de las variables .....	38
3.2.1.	Variables de investigación.....	38
3.2.2.	Las variables intervinientes .....	40

3.2.3.	Delimitación de la investigación .....	40
3.2.4.	Índices de las variables .....	40
3.3.	Tipo y diseño de la investigación .....	41
3.4.	Población y muestra.....	42
3.4.1.	Unidad de análisis .....	42
3.4.2.	Población de estudio .....	42
3.4.3.	Establecimientos de los grupos.....	42
3.5.	Instrumentos de recolección de datos .....	43
3.5.1.	Técnicas de recolección de datos .....	43
3.5.2.	Validación del instrumento .....	43
3.5.3.	Fiabilidad del instrumento.....	44
3.6.	Trabajo de campo .....	45
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>		<b>47</b>
4.1.	Análisis, interpretación y discusión de resultados.....	47
4.1.1.	Grupo experimental para el pre-test.....	47
4.1.2.	Grupo experimental - post test .....	52
4.1.3.	Grupo control para el pre-test.....	58
4.1.4.	Grupo control - post test.....	63
4.2.	Proceso de prueba de hipótesis.....	69
4.2.1.	Comprobación de la hipótesis general .....	69
4.2.2.	Prueba de wilcoxon para el grupo control .....	73
4.3.	Prueba de hipótesis específica 1 .....	78
4.3.1.	Hipótesis específica 01 .....	78
4.3.2.	Prueba de hipótesis.....	78
4.4.	Prueba de hipótesis específica 2 .....	80
4.4.1.	Hipótesis específica 02.....	80
4.4.2.	Prueba de hipótesis.....	80

4.5. Prueba de hipótesis específica 3 .....	82
4.5.1. Hipótesis específica 03.....	82
4.5.2. Prueba de hipótesis.....	83
4.6. Prueba de hipótesis específica 4 .....	85
4.6.1. Hipótesis específica 04.....	85
4.6.2. Prueba de hipótesis.....	85
4.7. Discusión de los resultados .....	87
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>91</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>91</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>93</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>96</b>
<b>ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....</b>	<b>97</b>
<b>ANEXO 03: INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>100</b>
<b>ANEXO 03: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>102</b>

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Tipos de danza .....	17
Tabla 2 Herramientas que brinda la danza .....	21
Tabla 3 Herramientas .....	28
Tabla 4 Características del estrés .....	33
Tabla 5 Operacionalización de Y .....	37
Tabla 6 Identificación de variables.....	38
Tabla 7 Clasificación de variables .....	39
Tabla 8 Tabla de identificación de variables.....	39
Tabla 9 Índices de la variable Y.....	40
Tabla 10 Población .....	42
Tabla 11 Grupos de experimentación.....	43
Tabla 12 Validación del instrumento.....	44
<i>Tabla 13 Confiabilidad de la prueba .....</i>	<i>44</i>
<i>Tabla 14 Desarrollo de sesiones .....</i>	<i>45</i>
Tabla 15 Datos del grupo experimental – Pre test.....	47
Tabla 16 Estadísticos grupo experimental – Pre test.....	50
Tabla 17 Grupo experimental - Pre test.....	51
Tabla 18 - Datos del grupo experimental - Post test.....	52
Tabla 19 Estadísticos grupo experimental – Post Test.....	56
Tabla 20 Grupo experimental - Post Test.....	57
Tabla 21 Datos del grupo control - Pre test .....	58
Tabla 22 Estadísticos grupo control – Pre Test .....	61
Tabla 23 Grupo control - Pre Test .....	62
Tabla 24 Datos del grupo control – Post test.....	63
Tabla 25 Estadísticos grupo control – Post Test.....	67
Tabla 26 Grupo control - Post Test.....	67
Tabla 27 Rangos de grupos en el pre test.....	69
Tabla 28 Prueba de homogeneidad entre variables .....	70
Tabla 29 Rangos, prueba de Wilcoxon para el grupo experimental .....	72
Tabla 30 Coeficiente de Wilcoxon para el grupo experimental.....	72
Tabla 31 Rangos, prueba de Friedman para el grupo control .....	74
Tabla 32 Coeficiente de Friedman para el grupo control .....	74
Tabla 33 Rangos de grupos en el pre test.....	76
Tabla 34 Prueba de homogeneidad entre variables .....	76
Tabla 35 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental .....	78
Tabla 36 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental.....	79
Tabla 37 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental.....	81

Tabla 38 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental .....	81
Tabla 39 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental.....	83
Tabla 40 Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental.....	84
Tabla 41 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental.....	85
Tabla 42 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental .....	86
Tabla 43 Estadísticos de Laboral.....	87
Tabla 44 Estadísticos de Social.....	88
Tabla 45 Estadísticos de académico .....	88
Tabla 46 Estadísticos de Familiar .....	89

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Clasificación de la danza por su impacto social .....	18
Gráfico 2 Clasificación de la danza según la temporalidad .....	19
Gráfico 3 Ritmo circadiano con colesterol. Fuente (La fontaine Hospital, 2010) .....	30
Gráfico 4 Comportamiento de la variable X .....	38
Gráfico 5 Diseño experimental.....	41
Gráfico 6 Cronograma .....	45
Gráfico 7 Grupo experimental – Pre test.....	52
Gráfico 8 Grupo experimental – Post Test.....	57
Gráfico 9 Grupo control – Pre Test .....	62
Gráfico 10 Grupo control - Post Test .....	68
Gráfico 11 Proceso de contrastación de hipótesis .....	69
Gráfico 12 Comparación entre las muestras – Pre test .....	71
Gráfico 13 Nivel de estrés – Grupo experimental .....	73
Gráfico 14 Nivel de estrés – Grupo control.....	75
Gráfico 15 Comparación entre grupos .....	77
Gráfico 16 Comparación entre las muestras – Post test.....	77
Gráfico 17 Hipótesis 01.....	80
Gráfico 18 Hipótesis 02.....	82
Gráfico 19 Hipótesis 03.....	84
Gráfico 20 Hipótesis 04.....	86

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación experimental tiene por objetivo el 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 objetivo, se ha desarrollado un marco teórico abundante que versa sobre el estrés considerando los efectos para disminuir estas variable por medio de la práctica de la danza; también se revisó un marco conceptual donde se indagó sobre las definiciones de danza y estrés en estudiantes universitarios. También se ha creado un instrumento de recojo de información denominado encuesta para identificar la variación del estrés; dicho instrumento cuenta con 20 reactivos que establecen en estudiantes universitarios el nivel de estrés. El tipo de investigación fue cuasiexperimental 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).

Palabras Clave: Estrés, danza, estudiantes de medicina y académico.

## **ABSTRACT**

The objective of this experimental research work is to establish the influence of dance practice as a means of reducing stress in students of the Faculty of Medicine of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos in 2017, in order to comply with this Objective, an abundant theoretical framework has been developed that deals with stress considering the effects to reduce these variables through the practice of dance; A conceptual framework was also reviewed where the definitions of dance and stress in university students were investigated. An instrument for collecting information called a survey has also been created to identify the variation in stress; This instrument has 20 reagents that showed the stress level in university students. The type of research was quasi-experimental with pre-test and post-test applied to 200 students per experimental and control group. The result shows that there is a significant development between the control group that carried out the experiment (experimental group) and the group that did not carry out said experiment (control group).

Keywords: Stress, dance, medical students and academics.

## INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas más frecuentes que se encuentra en estudiantes de carreras ciencias y medicina es el estrés; puesto que alta carga de cursos y trabajos que requieren arduas noches de dedicación traen frustración, falta de distracción y por lo tanto un alto nivel de estrés. Desde el año 2015 se tuvo la oportunidad de brindar un curso a estudiantes de la facultad de medicina en el marco de la disminución del estrés; esto se dio porque los directivos de la facultad de medicina desean brindar a las estudiantes alternativas que permitan merar el estrés. Tomando en cuenta el desarrollo del curso es que estableció un nivel de estrategias que permitieron evaluar el nivel de estrés de estudiantes mostrando que este había remitido; con la finalidad de que este aporte tenga un nivel de alto de productividad es que ha decidido realizar una investigación experimental con diseño cuasiexperimental que costa evaluar a 87 estudiantes como grupo experimental y 87 estudiantes como grupo control.

La investigación tuvo como finalidad 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 en el año 2017. Dicha finalidad se obtuvo haciendo un trabajo metodológico planteado adecuadamente el problema de investigación en el Capítulo I de la investigación donde también, se formuló el objetivo y las hipótesis de investigación, en el Capítulo II se muestra los resultados de la indagación sobre sobre las definiciones del estrés y las propiedades de la danza; en el Capítulo III se muestra como fue el diseño de investigación y la población de estudio la cual evaluada con el instrumento denominado “encuesta para medir el estrés”. Los resultados se muestran en el Capítulo IV donde se hace la comparación de los grupos control y experimental en los momentos de experimental y cuasiexperimental. Se finaliza la presentación de este informe brindando conclusiones y recomendaciones para la mejora educativa de formación de estudiantes de medicina.

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1.1. Situación problemática**

Uno de los temas que mayor interés y preocupación en relación a la educación en el Perú y por ende el bienestar de los estudiantes ya que últimamente estas siendo afectados por el estrés, debido a diversos motivos que tienen. Por lo que optaremos a volver y empezar.

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 la enseñanza de la danza y poder relajar nuestro cuerpo y mente consiste en una serie de fundamentos elementales de desplazamiento efectivo, estético y seguro; incita la estimulación del educando y a que avive su espíritu brindándole una forma efectiva y concreta de la instrucción de la danza, sin dejar de lado el propósito fundamental, esto es, que los adolescentes disfruten al momento de realizarlo.

Los propósitos que se requieren concretar corresponden 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, la manera o el aspecto y otros aspectos relacionados la observación del docente.

## **1.2. Planteamiento del problema**

En la nueva organización pedagógica actual, hasta la actualidad no se ha aperturado un ambiente concreto y palpable al adiestramiento de la danza. En este sentido es importante preguntarse: ¿Por qué evitar la asignatura de la danza en el sistema educativo de nuestra nación?

El propósito de la presente indagación es originar un proyecto metodológico para el adiestramiento de la danza que se pueda aplicar a la juventud universitaria debido a que no existe actualmente un proyecto dirigido a ellos sobre este punto. Además, sería importante que los docentes cuenten con un manual de consulta en la enseñanza de la danza, de un modo sencillo y entretenido. Del mismo modo, incitar a las autoridades educativas para que el proyecto pueda ser introducido en la Jornada Escolar Completa (JEC) como uno de los Objetivos Fundamentales que plantea esta Reforma Educacional, de tal modo que se pueda extender a diversas regiones para así alcanzar la extensión artística y cultural. Es importante considerar la contribución de la música como acompañante, además de técnicas como la Académica y Moderna, de la improvisación, los elementos recreativos de la danza, el progreso de la autoestima, de la naturalidad, de la imaginación, organización y colectividad.

Por esta razón, se propone plantear la siguiente problemática de investigación del siguiente modo:

### **1.3. Formulación del problema**

#### ***1.3.1. Problema general***

¿Cuál es 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 en el año 2017?

#### ***1.3.2. Problemas específicos***

- a) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Laboral en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?

- b) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Social en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?
- c) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Académico en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?
- d) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Familiar en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?

#### **1.4. Justificación de la investigación**

En el Perú y en el mundo hemos atravesado numerosos cambios en diferentes ámbitos, estamos viviendo en un mundo donde la globalización avanza constantemente, se globaliza la economía, ya que el Perú tiene una manera bien organizada de manejar el dinero, también es afectada por el vaivén de otros países con los cuales tenemos ciertos tratos y eso afecta a nuestra economía, en la actualidad en los diversos campos de la ciencia se han ido sucediendo y que han ido conformando la denominada sociedad del conocimiento, que cada vez evoluciona de una manera increíble.

El sistema educativo en el Perú, está basada básicamente en los centros educativos tanto privados como nacionales. Por lo que los estudiantes son el futuro de nuestro país, es por ende que debemos de siempre estar atentos a casa uno de los obstáculos que se ponen frente a ello.

Una de las preocupaciones de la sociedad es el estrés que sufren los estudiantes de la facultad de medicina es por eso que necesitamos aportar una nueva metodología que permita desarrollar y apoyar al desarrollo 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.

## **1.5. Objetivos de la investigación**

### ***1.5.1. Objetivo general***

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 en el año 2017.

### ***1.5.2. Problemas específicos***

- a) Identificar la influencia de la práctica de danza en la dimensión Laboral en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- b) Describir la influencia de la práctica de danza en la dimensión Social en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- c) Analizar la influencia de la práctica de danza en la dimensión Académico en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- d) Establecer la influencia de la práctica de danza en la dimensión Familiar en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

## **1.6. Planteamiento de hipótesis**

### ***1.6.1. Hipótesis general***

La práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

### **1.6.2. Hipótesis específicas**

- a) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Laboral en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- b) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Social en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- c) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Académico en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
- d) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Familiar en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Marco epistemológico de la investigación**

El presente trabajo se enmarca bajo el enfoque metodológico científicista donde la premisa fundamental es que la ciencia progresa por medio de la experimentación y del análisis de sus resultados, dentro de la pedagogía, el presente trabajo, está basando en los preceptos del constructivismo, es decir se asume que el estudiante construye su propio conocimiento por medio de las indicaciones y facilidades que le brinda el docente, esto se afirma con la experimentación realizada, puesto que se solicita a los estudiantes contestar encuestas en diferentes circunstancias temporales que resultan significativamente diferentes puesto que es el estudiante quien se muestra ávido por encajar en una situación muy competitiva por tanto busca utilizar herramientas como la danza que le faciliten, como una manera de desfogue de su estrés, y es así que el mismo estudiante busca sacarle provecho a las circunstancias, dentro del mismo marco teórico se ha considerado las dimensiones:

- Laboral
- Social
- Académico
- Familiar

A pesar de que la primera dimensión se puede entender como laboral, siendo el caso que todos los estudiantes laboran, sin embargo, esta dimensión se entiende desde el punto de vista asociado a las responsabilidades de hogar o familiares que puede tener un estudiante. Por tanto, el presente trabajo siempre busca se realice con estas solidas ramas tanto filosóficas y pedagógicas.

La presente tesis titulada: *“La Práctica de Danza como medio de Disminución del Estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”*, ha sido desarrollada para optar el grado académico de Doctor en Educación, tomando en cuenta los lineamientos, protocolos y las técnicas de recopilación de datos investigación. Ello permitió determinar que la práctica de danza influye significativamente en la disminución del estrés en los estudiantes.

Desde hace algunas décadas la danza viene siendo, según algunos autores la práctica en programas de salud (mental, medicina), en diferentes ambientes y casos incluso en ambientes escolares. 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. (Marín, 2011).

Definir la danza resulta ser compleja, por lo que incluiremos la expresión de, Megías (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 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 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.

## **2.2. Antecedentes de la investigación**

### ***2.2.1. Antecedentes internacionales***

Palomino (2017). Tesis titulada “Significado psicológico de baile en estudiantes de danza y estudiantes universitarias” realizada por Laura Mitsou Palomino Ramírez que tuvo por objetivo general “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 R., 2017, pág. 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 R., 2017, pág. 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 R., 2017, pág. 90).

Amado (2014). El trabajo de investigación presentado por “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” realizado por Diana Amado Alonso, que 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 A., 2014, pág. 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 A., 2014, pág. 117).
- “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 A., 2014, pág. 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 A., 2014, pág. 117).

### **2.2.2. Antecedentes nacionales**

Bances (2016). Título de la tesis: “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 A., 2016, pág. 19) donde se cumplen las conjeturaron son los 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 aplico en el diagnóstico” (Bances A., 2016, pág. 88).
- “Se pudo proponer el programa de danzas basado en diagnostico que se realizó a los estudiantes con el fin de ayudarlos a mejorar su expresión corporal mediante la práctica dancística” (Bances A., 2016, pág. 88).
- “Se puede concluir que la danza posee un valor pedagógico puesto que la danza es una actividad tradicionalmente ligada a la educación, a la educación física y artística en particular” (Bances A., 2016, pág. 88).

Ramos (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 “Sistematizarlas 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” (Abanto R., 2018) 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 éste” (Abanto R., 2018).
- “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 R., 2018).
- “Los Talleres, al ser el primer contacto dentro de LNS que jóvenes con intereses afines tienen entre sí, facilitaron la colectividad de los participantes del estudio” (Abanto R., 2018).
- “Los Elencos promovieron tanto capacidades técnicas, artísticas y sociales, como también autoconocimiento y disciplina en los participantes del estudio” (Abanto R., 2018).
- “Los Festivales facilitaron la inserción de los participantes del estudio en nuevas esferas de interacción artística, cultural y social” (Abanto R., 2018).

## **2.3. Bases teóricas**

### ***2.3.1. Danza y sus beneficios***

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 America Latina, 2012). Los actores realizaban sus entonaciones a una sola voz al compás de los desplazamientos rítmico. 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.

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. Barañano 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.

Cuellar (2015), por su parte, señala que la danza manifiesta un lenguaje; es un ejercicio psicomotor que mezcla armónicamente en una determinada área 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.

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 emociones, sus pensamientos, sus creencias y sus sueños.

La danza se puede distinguir en dos planos:

- El plano de la estructuración, donde la danza tiene lugar, relación danzante no danzante que participa, relación danzante-espectador, etc.
- El plano de la representación, cómo el espacio es cuestionado.

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 afecto, cooperativo, amical, 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.

Gayle 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 que 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 calma y 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 q 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 es un ejercicio total para el cuerpo.
  - 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.

Kassing (2013) señala que la danza puede generar repercusiones tanto físicos como psicológicos 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.

Existen clasificaciones, pero se clasifican según diferentes autores: Willem citado por el Instituto evangélico de América Latina (2012).

Considera la danza desde tres apartados se muestra en la tabla que sigue:

**Tabla 1 Tipos de danza**

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

### ***2.3.2. La danza como medio de expresión cultural***

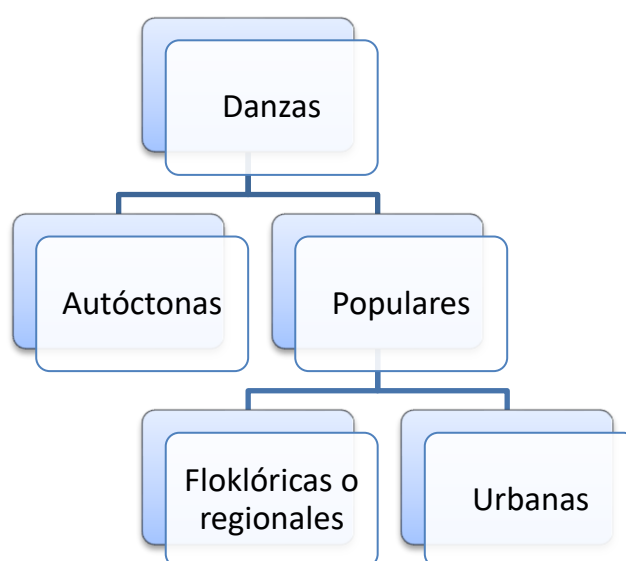
La danza ha sido llamada el lenguaje universal; se vive en un mundo que danza. En cada uno de estas regiones culturales, hay países personas de varios grupos étnicos y raciales con sus respectivos valores culturales.

Su arte incluye danzas, desde sus aborígenes, que migraron a estas regiones por guerras o diferentes circunstancias, crearon una cultura, conocimientos, creencias, valores, 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.

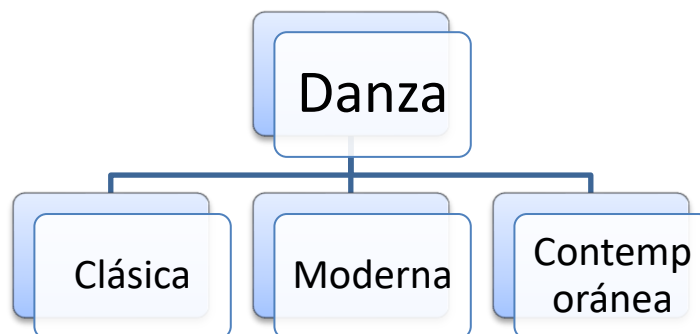
Países alrededor del mundo tienen sus danzas tradicionales, que muestran la evolución de los cambios políticos y sociales. En la actualidad se puede encontrar en un solo país, muchas danzas culturales. Incluyendo las siguientes, según las agrupaciones colectivas que generan y manifiestan el arte de la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



**Gráfico 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 America Latina, 2012), surgen los siguientes géneros:



**Gráfico 2 Clasificación de la danza según la temporalidad**

Existen además otras formas en las que la danza puede expresar cultura (Kassing, 2013) y estas 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 fusionarse sus danzas y su cultura.
- Choques culturales, también ocurren, 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 la expresión cultural de las relaciones humanas y de la forma en que estas se expresan dentro de un conjunto de lazos.

### **2.3.3. 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, pág. 23), lo que genera, ante todo que la parte corporal no es auténtica sino histórica; sobre ello se debe investigar si se requiere 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 centrando 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 citado por Revuelta (2015), la educación debe apoyar a que uno acepte y se exprese de lo que uno es para así asegurar que la asistencia del individuo en el mundo sea lo más originario 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”* (pág. 13), por eso

la danza se transforma en un recurso adecuado para laborar el crecimiento de actitudes físico-cognitivas, colectivos y sentimentales.

Leese S. y Packer M. (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” (pág. 21)

Fuentes (2010), por su parte, 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.

Por su parte Martínez (2012) 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**

“Herramientas	Definición
Herramienta eficaz de atención	Se puede 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 asimilar 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 puede desarrollar destrezas de desinhibición, saber nuestra persona 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".

#### **2.3.4. La danza y la formación de profesionales**

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.

Curt (2010), sostiene que la danza es la más cercana al origen de toda la expresión artística. Es una manera de manifestación cabal ya que permite el desarrollo tanto en el tiempo como es el espacio. La expresión dancística engloba variados aspectos y permite el desarrollo distintas inteligencias abordadas por Howard Gardner.

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” (pág. 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 presentar estructuras distintas, cada una presenta un propósito final distinto. La DMT o danza de movimiento terapéutico 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 u 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, es decir, que de acorde a lo afectivo que estas tengan busquen expresarlas a través de la danza.

La danza enfocada en el ámbito educativo, diferenciándola de la danza que busca la salud, también 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” (pág. 22), por esas razón el presente trabajo se centrará no solo en la danza terapéutica ni el danza educativa, sino, y realmente lo es, se tomará un postura ecléctica que busca no solo el curar, sino que también pretende sea parte del arte de enseñar.

### **2.3.5. El estrés**

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 Salye, 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 desarrollo experimentos con ratas someténdolas a una rutina extenuante, el resultado de este proceso comprobó el aumento elevado de las hormonas superrrenales (ACTH adrenalina y noradrenalina), la que daña el sistema Linfático y también observo la presencia de úlceras gástricas. Al resultado de todo este proceso de alteraciones en cuanto al sistema orgánico lo denomino "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, en su libro titulado *The stress of life*, (2012) 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 tensa, 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.

Se concluye, en base al aporte Sayle (2012) 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's, 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 a la mente, 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)” (pág. 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 lo 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 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” (Martinez & Diaz, 2007, p. 79).

En conclusión, ambas investigaciones se condicen 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 tratara a continuación.

### **2.3.6. 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) tipos son 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.

b) 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, cita ya que es bien difícil tener una vida sin estímulos.

c) Estrés negativo (distres)

Según Seyle, (2012), este autor dice que este estrés es considerado Perjudicante y Desagradable, este estrés 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.

### ***2.3.7. 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, generando 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 varear 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 Herramientas**

ESTRÉS	
EUSTRES ESTRÉS POSITIVO	DISTRES ESTRÉS NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• causa satisfacción</li> <li>• no produce efectos secundarios</li> <li>• actitud mental positiva</li> <li>• un estrés insuficiente refleja aburrimiento por ende falta de estímulo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produce desequilibrio</li> <li>• produce efectos secundarios</li> <li>• disminuye el rendimiento</li> <li>• produce fatiga</li> <li>• actitud mental negativa.</li> </ul>

### 2.3.8. *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 etc. Las inestabilidades de estas emociones fácilmente inician una inusual conducta, que a la larga afectan el aprendizaje.

Las causas del estrés son variadas según la revista Educación escrita por Naranjo P. (2009) 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

tiene los factores estresantes que se originan con circunstancias externas, así se tiene el ambiente familiar, escolar, laboral, entre otras.

Por otro lado, se tiene el estrés producido de manera personal, por su yo interno, es decir sus características, ahí se encuentran los factores inconscientes que tienen relación con factores psicológicos o físicos, los miedos, temores y las obsesiones causan estrés, se originan de forma inconsciente y se relaciona con antiguos traumatismos, las depresiones y la neurosis son fuente de estrés, estos estados generalmente se remontan a la infancia.

Las situaciones de riesgo o causas más frecuentes son:

- Los factores Psicosociales (mentales y sociales)
- Los factores Bioecológicas (medio ambiente y funciones orgánicas)
- Los factores Personalidad (estrés y manejo de ansiedad)

### ***2.3.9. Medición del estrés***

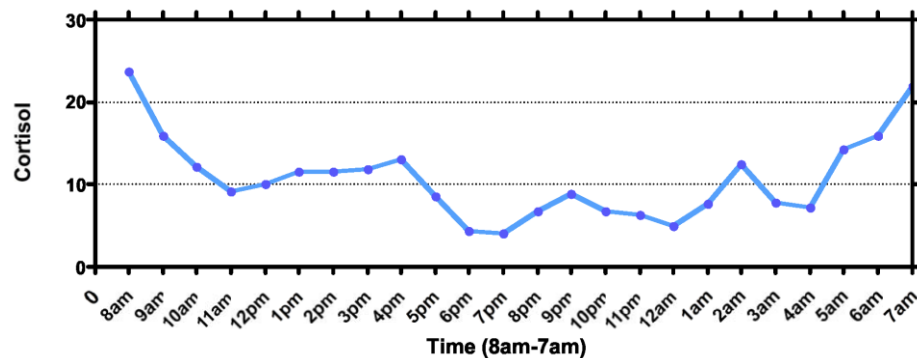
Cuando una situación alcanza el punto de estresante, las glándulas del cerebro, segregan hormonas, cuando estas son segregadas por la glándula pituitaria, se transportan a través de la sangre hasta la glándula suprarrenal, que están localizadas en la parte superior de los riñones, activando la secreción 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 muestra la figura de abajo, 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, esto es que por ejemplo aumente los latidos del corazón y suba la presión sanguínea. (La fontaine Hospital, 2010).



**Gráfico 3** Ritmo circadiano con cortisol. Fuente (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.

### 2.3.10. *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 que 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.

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 Juan (2012) considera el estrés 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 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 cursos, que consideran complicadas.
- c) 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 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 en su investigación Características del Estrés de los Alumnos de Educación media Superior (2013) centrándose en los estudiantes de nivel superior que padecen de estrés por causa de estresores propios y únicos del ambiente escolar; este autor se condice con García, (2014) pero estos discrepan con 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, hizo una definición más completa del estrés considerándolo un procedimiento psicológico y adaptativo que se origina cuando el estudiante se somete a un sinfín de estresores que suelen manifestarse cuando el estudiante se haya subyugado a peticiones valoradas generándose un desequilibrio sistémico, que se manifiestan de manera distintas dependiendo de cada estudiante.

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

### **2.3.11. 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 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

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.

**Tabla 4 Características del estrés**

CARACTERÍSTICAS	EFFECTOS
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.

*Fuente: Melgosa, J, citado por Solares Gutiérrez, K. (2013)*

### 2.3.12. **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.

- Aeróbicos
- Resistencia muscular
- Flexibilidad
- Coordinación

En suma, cada uno de estos aspectos lo encontramos en la danza.

## **2.4. Glosario de términos**

### **2.4.1. Actividades físicas**

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.

### **2.4.2. Danza**

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

### **2.4.3. Distrés**

Es un elemento creado para quitar o eliminar el estrés (Hobby). Para superar el estrés cotidiano existen los programas de desestrés sin considerarlo obligación. Siendo considerado divertido.

### **2.4.4. 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.

#### **2.4.5. 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. Existen dos tipos de estrés: Eustres el positivo y Distres negativo.

#### **2.4.6. Motivación**

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.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Operacionalización de las variables

Con la finalidad de tener conocimiento acerca del desarrollo de competencias se tiene el siguiente desarrollo de dimensiones e indicadores:

**Tabla 5 Operacionalización de Y**

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	PUNTAJE
Nivel de estrés	Laboral	Complejidad del trabajo.	4	20
		Limitaciones del tiempo	5	
		Fatiga en el trabajo.	7	
		Información para la actuación o toma de decisiones.	17	
		Reflexión sobre la situación problemática.	18	
	Social	Nivel de competitividad	1	
		Liberación de la frustración.	9	
		No control de sueño	10	
		Subo mi autoestima	15	
		Recurro a un evento social que cubra mis expectativas.	20	
	Académico	Sobre carga de trabajo.	2	
Realización de exámenes		3		
Falta de concentración		11		

	Habilidad asertiva	13
	Elaboración de un plan contingencia/	14
Familiar	Discutes con tus familiares	6
	Expresión de la frustración	8
	Sentimiento de agresividad	12
	Recurrencia familiar	16
	Búsqueda de refugio para el desahogo.	19

Como la investigación es de tipo cuasi-experimental la variable X es interviene de manera experimental presencial, por tanto, no realiza operacionalización más que de presencia ausencia.

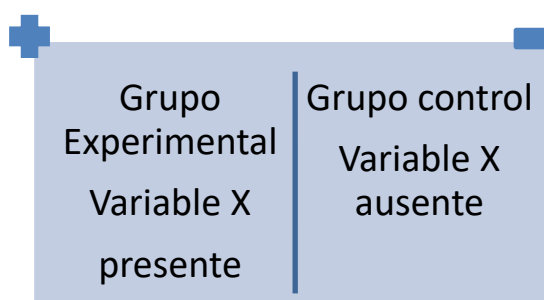


Gráfico 4 Comportamiento de la variable X

## 3.2. Identificación de las variables

### 3.2.1. Variables de investigación

Tabla 6 Identificación de variables

NOMBRE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES
--------	------------	-------------

Danza	Se distingue como una actividad del movimiento corporal realizado con música.	Presencia Ausencia
Nivel de estrés	Se entiende como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos	Laboral Social Académico Familiar

**Tabla 7 Clasificación de variables**

<b>“CLASIFICACIÓN DE LA VARIABLE</b>			
<b>NOMBRE</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>TIPO</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Danza	Por su entorno	Pasiva	De intervalo
	Por la metodología de estudio	Cuantitativa	
	Por la pertenencia de la propiedad	Discreta	
	Por los importes que consiguen	Polinómica	
	Por su ejercicio en el estudio	Independiente	
Nivel de estrés	Por su entorno	Activa	Nominal
	Por la metodología de estudio	Cualitativa	
	Por la propiedad de la característica	No aplica	
	Por los importes que consiguen	Dicotómica	
	Por su propiedad en la investigación	Dependiente”	

**Tabla 8 Tabla de identificación de variables**

<b>NOMBRE</b>	<b>PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN</b>
---------------	--

Danza	Independiente
Nivel de estrés	Dependiente

### 3.2.2. *Las variables intervinientes*

Las variables que intervienen en la experimentación

Sexo.

- Conocimientos previos.
- Predisposición.
- Desarrollo social.
- Situación socio económica.

### 3.2.3. *Delimitación de la investigación*

En cuanto a la delimitación consideramos los siguientes:

- Espacial: institucional: LIMA, UNMSM.
- Temporal: periodo: 2017 - 2019.
- Temática: Práctica de danza y Estrés.
- Duración: (02) años, comprendida entre los años 2017 al 2019.

### 3.2.4. *Índices de las variables*

Teniendo en cuenta la escala de medición de las variables la indización será de la siguiente manera.

**Tabla 9 Índices de la variable Y**

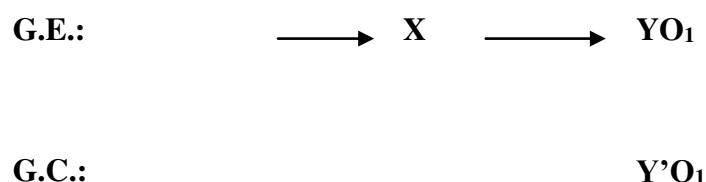
CATEGORÍA	PUNTAJE
-----------	---------

Muy bajo	[0 ; 16>
Bajo	[16 ; 32>
Medio	[32 ; 48>
Alto	[48 ; 64>
Muy alto	[64 ; 80]

### 3.3. Tipo y diseño de la investigación

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 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 del “danza” se tomará dos evaluaciones, la primera antes del experimento y el segundo que fue evaluado posterior a la implementación de la danza que en este caso a hecho las veces del proceso de experimentación.

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



**Gráfico 5** Diseño experimental

Donde:

- G.E.: Experimental
- G.C.: Grupo control
- YO<sub>1</sub>: Evaluación de progreso al grupo experimental.
- Y'O<sub>1</sub>: Evaluación de progreso al grupo control.
- Y: Nivel de estrés.
- X: Danza.

### 3.4. Población y muestra

#### 3.4.1. *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.

#### 3.4.2. *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 10 Población**

Sec.	"A"	"B"	"C"	"D"	TOTAL
VARONES	35	52	45	45	177
MUJERES	45	41	42	43	171
TOTAL	80	93	87	88	348

#### 3.4.3. *Establecimientos de los grupos*

El establecimiento de los grupos de control y experimental fue según la sección, en cada sección se ha solicitado la participación del experimento de

manera voluntaria, por tanto, no ha habido selección de la muestra, puesto que los participantes participaron del experimento por su voluntad.

**Tabla 11 Grupos de experimentación**

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

### **3.5. Instrumentos de recolección de datos**

#### ***3.5.1. Técnicas de recolección de datos***

En la presente investigación se utilizaron la siguiente técnica de recolección de datos:

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

#### ***3.5.2. 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. “Por ello, este procedimiento se realizó a través de la evaluación de Juicio de Expertos, para lo cual, recurrimos a la opinión de 3 Docentes de reconocida trayectoria” (Hernández S., Fernández C., & Baptista L., 2016). Al jurado experto se le entregó la documentación necesaria con la fiabilidad que puedan emitir su dictamen.

**Tabla 12 Validación del instrumento**

<b>JUEZ EXPERTO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
1			
2			
3			

### **3.5.3. Fiabilidad del instrumento**

Para Hernández, Fernández, y Baptista (2010), la confiabilidad de un instrumento de medición “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p.200).

**Tabla 13 Confiabilidad de la prueba**

<b>VARIABLE</b>	<b>ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD</b>	
	<b>GRUPO CONTROL</b>	<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>

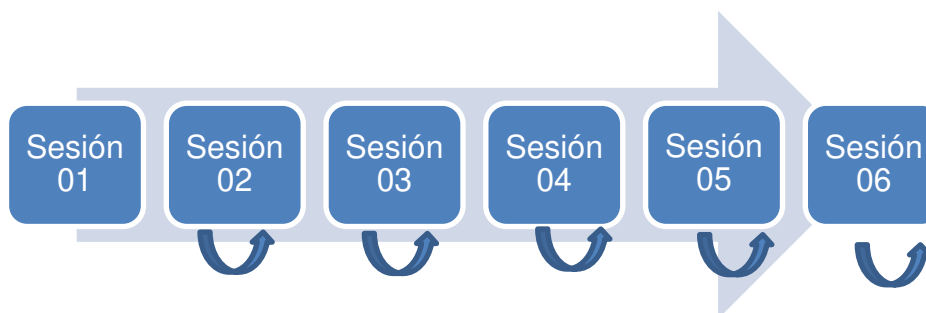
	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH	ALFA DE CRONBACH
Pre Test	0.969	5	0.974	5
Post Test	0.959	5	0.945	5

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 0967 para el caso del presté y en el caso del pre-test y el post-test respectivamente (Tabla 13) lo cual indica que ambos instrumentos son adecuados y confiables.

### 3.6. Trabajo de campo

Para la experimentación tuvo los siguientes pasos:

- Se tomó la prueba (Pre-test)
- Luego se realizó la experimentación.
- Finalmente, se toma el post-test.



**Gráfico 6 Cronograma**

**Tabla 14 Desarrollo de sesiones**

SESIÓN	NOMBRE
1	Introducción a la danza, vestimenta y calzados adecuados.
2	Organización y trabajo en grupo y parejas.
3	Primeros pasos de la coreografía.

---

	Practica 01
	Practica 02
4	Practica 03
	Practica 03
	Practica 05
5	Afianzamiento y trabajo en grupo
6	Presentación final

---

El trabajo experimental se desarrolló en 10 semanas que fueron divididas en 6 sesiones, por su composición didáctica la sesión 4 se ha considerado como una sola sesión; si 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.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Análisis, interpretación y discusión de resultados

A continuación, se presentan los resultados de cada sesión donde se evalúa cada competencia mediante rúbrica, al grupo de control y al grupo experimental en donde se muestran los datos obtenidos, tabla de frecuencias, histograma y el análisis por cada sesión.

#### 4.1.1. Grupo experimental para el pre-test

##### 4.1.1.1. Datos generales

**Tabla 15 Datos del grupo experimental – Pre test**

"N	Laboral	Social	Académico	Familiar	Total
Caso 001	14	15	17	15	61
Caso 002	13	18	15	15	61
Caso 003	17	18	16	16	67
Caso 004	14	18	19	17	68
Caso 005	18	18	15	14	65
Caso 006	17	19	14	14	64
Caso 007	17	18	16	17	68
Caso 008	15	18	17	17	67
Caso 009	14	18	15	18	65
Caso 010	16	18	15	15	64
Caso 011	14	18	18	16	66
Caso 012	17	16	15	15	63
Caso 013	15	14	17	16	62
Caso 014	15	17	16	16	64

---

Caso 015	15	15	19	16	65
Caso 016	8	15	15	15	53
Caso 017	16	15	16	16	63
Caso 018	15	8	15	15	53
Caso 019	14	16	19	15	64
Caso 020	17	15	14	17	63
Caso 021	16	14	16	17	63
Caso 022	16	17	16	15	64
Caso 023	15	16	16	16	63
Caso 024	15	16	17	15	63
Caso 025	15	16	14	15	60
Caso 026	16	16	15	15	62
Caso 027	17	16	16	15	64
Caso 028	17	17	18	16	68
Caso 029	17	18	15	17	67
Caso 030	15	17	15	17	64
Caso 031	16	17	15	17	65
Caso 032	14	15	15	15	59
Caso 033	15	16	15	16	62
Caso 034	14	14	15	14	57
Caso 035	16	15	15	15	61
Caso 036	17	14	14	14	59
Caso 037	15	16	13	16	60
Caso 038	15	17	17	17	66
Caso 039	18	15	14	15	62
Caso 040	15	15	18	15	63
Caso 041	17	18	17	18	70
Caso 042	16	15	17	15	63
Caso 043	14	17	15	17	63
Caso 044	15	16	14	16	61
Caso 045	16	14	16	14	60

---

---

Caso 046	15	15	14	15	59
Caso 047	6	16	17	16	55
Caso 048	15	15	15	15	60
Caso 049	6	6	15	6	33
Caso 050	14	10	15	14	53
Caso 051	16	16	8	16	56
Caso 052	16	16	16	16	64
Caso 053	11	16	15	16	58
Caso 054	11	17	14	17	59
Caso 055	11	14	16	14	55
Caso 056	11	15	16	15	57
Caso 057	11	16	16	16	59
Caso 058	11	18	16	18	63
Caso 059	11	15	16	15	57
Caso 060	11	15	16	15	57
Caso 061	11	15	17	15	58
Caso 062	15	15	18	15	63
Caso 063	15	15	17	15	62
Caso 064	15	15	15	15	60
Caso 065	15	15	13	15	58
Caso 066	14	14	18	14	60
Caso 067	13	13	13	13	52
Caso 068	17	17	14	17	65
Caso 069	14	14	17	14	59
Caso 070	18	18	17	18	71
Caso 071	17	17	17	17	68
Caso 072	17	17	17	17	68
Caso 073	15	15	15	15	60
Caso 074	14	19	18	12	63
Caso 075	16	16	18	16	66
Caso 076	14	19	18	14	65

---

Caso 077	17	17	18	17	69
Caso 078	15	15	18	15	63
Caso 079	15	15	18	12	60
Caso 080	15	15	19	15	64
Caso 081	8	19	18	8	53
Caso 082	16	16	18	16	66
Caso 083	13	15	15	15	58
Caso 084	13	19	19	14	65
Caso 085	13	17	17	17	64
Caso 086	13	16	14	16	59
Caso 087	16	16	16	16	64
Caso 088	13	16	16	16	61
Caso 089	13	16	16	12	57
Caso 090	13	16	16	16	61
Caso 091	13	15	17	17	62
Caso 092	18	18	18	11	65
Caso 093	17	17	17	17	68
Caso 094	15	15	15	15	60
Caso 095	13	13	13	13	52
Caso 096	18	18	18	18	72
Caso 097	13	19	19	13	64
Caso 098	14	19	19	14	66
Caso 099	17	17	17	17	68
Caso 100	17	17	17	11	62"

#### 4.1.1.2. Estadísticos

**Tabla 16 Estadísticos grupo experimental – Pre test**

<b>“GRUPO EXPERIMENTAL – PRE TEST</b>		
N	Válido	100
	Perdidos	0

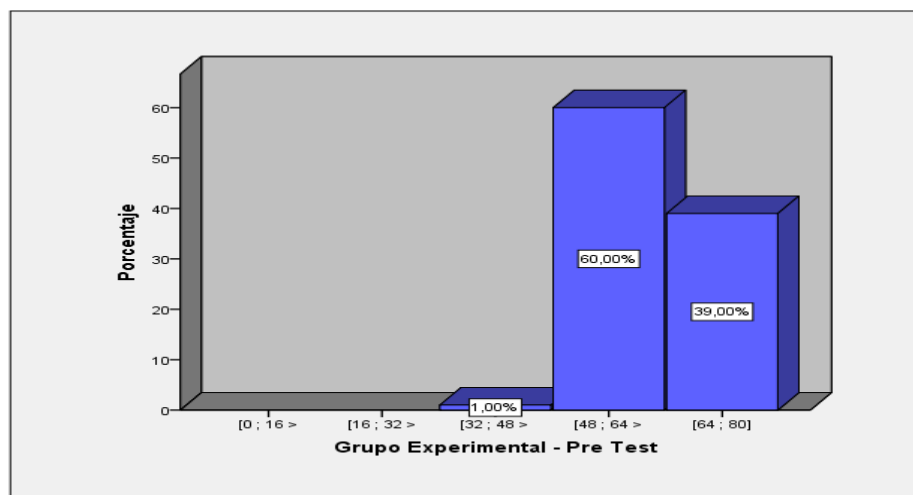
Media	61,81
Error estándar de la media	0,515
Mediana	63,00
Moda	63
Desviación estándar	5,148
Varianza	26,499
Asimetría	-1,870
Error estándar de asimetría	0,241
Curtosis	8,847
Error estándar de curtosis	0,478
Rango	39
Mínimo	33
Máximo	72
Suma	6181"

#### 4.1.1.3. Tabla de frecuencias

**Tabla 17 Grupo experimental - Pre test**

<b>"GRUPO EXPERIMENTAL- PRE TEST</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[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"	

#### 4.1.1.4. Gráfico



**Gráfico 7 Grupo experimental – Pre test**

#### 4.1.1.5. 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).

#### 4.1.2. Grupo experimental - post test

##### 4.1.2.1. Datos en general

**Tabla 18 - Datos del grupo experimental - Post test**

"N	Laboral	Social	Académico	Familiar	Total
----	---------	--------	-----------	----------	-------

---

Caso 001	7	12	13	7	39
Caso 002	7	14	9	5	35
Caso 003	8	10	11	11	40
Caso 004	13	7	5	9	34
Caso 005	6	5	5	11	27
Caso 006	13	15	14	8	50
Caso 007	7	15	7	11	40
Caso 008	7	15	15	13	50
Caso 009	15	8	8	5	36
Caso 010	15	8	11	12	46
Caso 011	8	7	13	14	42
Caso 012	12	5	10	14	41
Caso 013	7	11	11	13	42
Caso 014	15	10	8	12	45
Caso 015	12	7	11	10	40
Caso 016	15	13	9	5	42
Caso 017	11	9	12	9	41
Caso 018	11	14	13	11	49
Caso 019	15	10	12	8	45
Caso 020	14	10	9	7	40
Caso 021	14	15	11	7	47
Caso 022	8	7	11	7	33
Caso 023	6	5	10	8	29
Caso 024	11	6	12	11	40
Caso 025	11	10	14	5	40
Caso 026	9	10	8	9	36
Caso 027	9	5	6	10	30
Caso 028	13	13	8	13	47
Caso 029	15	13	8	9	45
Caso 030	12	11	7	10	40
Caso 031	11	14	10	13	48

---

---

Caso 032	14	5	12	12	43
Caso 033	12	9	12	7	40
Caso 034	13	7	9	6	35
Caso 035	15	10	15	11	51
Caso 036	11	6	9	11	37
Caso 037	13	12	7	14	46
Caso 038	14	7	13	13	47
Caso 039	15	9	7	6	37
Caso 040	14	15	10	6	45
Caso 041	13	12	12	13	50
Caso 042	12	13	10	8	43
Caso 043	13	12	6	15	46
Caso 044	12	11	11	9	43
Caso 045	14	13	9	14	50
Caso 046	15	7	15	6	43
Caso 047	11	6	5	5	27
Caso 048	9	6	10	9	34
Caso 049	5	6	9	5	25
Caso 050	12	15	8	7	42
Caso 051	8	15	10	6	39
Caso 052	8	8	5	15	36
Caso 053	12	13	13	6	44
Caso 054	14	13	5	6	38
Caso 055	11	15	6	8	40
Caso 056	12	11	8	11	42
Caso 057	10	13	15	13	51
Caso 058	12	8	12	13	45
Caso 059	6	8	13	6	33
Caso 060	8	12	10	10	40
Caso 061	12	5	15	5	37
Caso 062	7	15	13	12	47

---

---

Caso 063	9	9	12	8	38
Caso 064	8	9	13	15	45
Caso 065	13	6	11	8	38
Caso 066	10	15	6	11	42
Caso 067	10	11	14	13	48
Caso 068	8	6	15	12	41
Caso 069	12	10	5	9	36
Caso 070	10	11	6	9	36
Caso 071	5	6	12	14	37
Caso 072	7	14	11	6	38
Caso 073	15	10	10	7	42
Caso 074	10	7	11	10	38
Caso 075	10	13	12	9	44
Caso 076	11	9	6	12	38
Caso 077	7	11	6	9	33
Caso 078	5	11	11	12	39
Caso 079	15	6	7	10	38
Caso 080	10	11	7	10	38
Caso 081	9	11	10	11	41
Caso 082	6	14	15	14	49
Caso 083	8	10	12	6	36
Caso 084	9	13	5	5	32
Caso 085	14	6	5	14	39
Caso 086	12	9	14	15	50
Caso 087	14	8	6	7	35
Caso 088	11	5	11	5	32
Caso 089	7	8	9	13	37
Caso 090	15	12	5	6	38
Caso 091	6	8	7	14	35
Caso 092	10	15	9	13	47
Caso 093	5	8	11	14	38

---

Caso 094	13	6	14	14	47
Caso 095	14	12	8	10	44
Caso 096	12	10	8	13	43
Caso 097	9	10	9	13	41
Caso 098	7	9	6	7	29
Caso 099	7	6	15	6	34
Caso 100	7	5	11	10	33"

#### 4.1.2.2. Estadísticos

**Tabla 19 Estadísticos grupo experimental – Post Test**

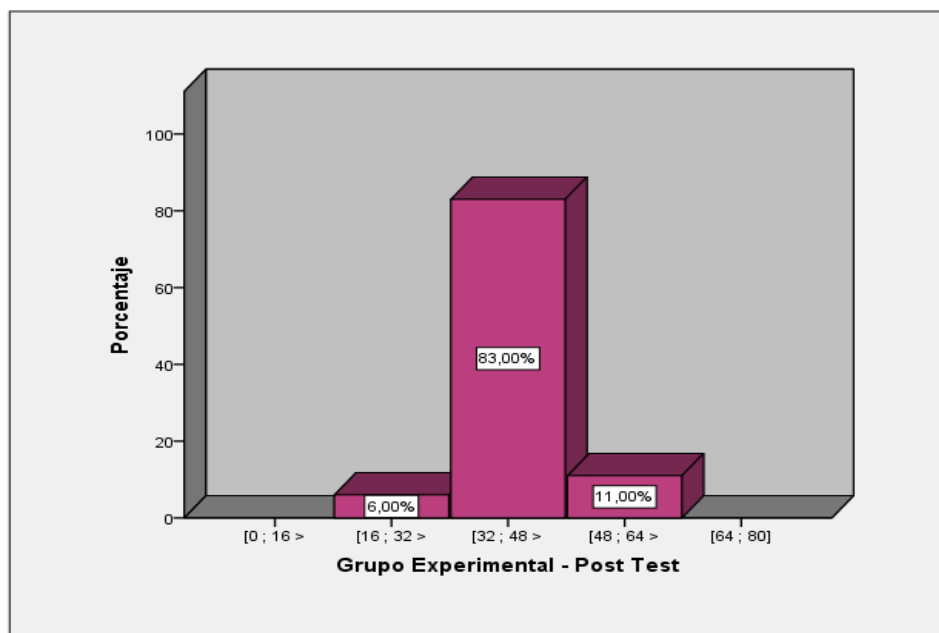
<b>GRUPO EXPERIMENTAL - POST TEST</b>		
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		40,24
Error estándar de la media		0,580
Mediana		40,00
Moda		38 <sup>a</sup>
Desviación estándar		5,796
Varianza		33,598
Asimetría		-0,211
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		-0,242
Error estándar de curtosis		0,478
Rango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

#### 4.1.2.3. Tabla de frecuencias

**Tabla 20 Grupo experimental - Post Test**

"GRUPO EXPERIMENTAL- POST TEST"					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[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"	

#### 4.1.2.4. Gráfico



**Gráfico 8 Grupo experimental – Post Test**

#### 4.1.2.5. 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).

#### 4.1.3. Grupo control para el pre-test

##### 4.1.3.1. Datos en general

**Tabla 21 Datos del grupo control - Pre test**

"N	Laboral	Social	Académico	Familiar	Total
Caso 001	16	14	16	19	65
Caso 002	16	16	17	16	65
Caso 003	14	17	18	15	64
Caso 004	15	14	19	16	64
Caso 005	17	18	17	15	67
Caso 006	15	17	17	15	64
Caso 007	16	17	18	17	68
Caso 008	14	15	15	19	63
Caso 009	17	14	16	15	62
Caso 010	15	16	15	16	62
Caso 011	14	14	16	15	59
Caso 012	14	17	16	15	62
Caso 013	16	15	16	15	62
Caso 014	15	15	15	15	60
Caso 015	15	15	16	16	62
Caso 016	14	8	15	17	54
Caso 017	15	16	15	17	63
Caso 018	17	15	17	17	66
Caso 019	14	14	17	15	60

---

Caso 020	16	17	15	16	64
Caso 021	15	16	16	14	61
Caso 022	15	16	19	15	65
Caso 023	15	15	15	19	64
Caso 024	18	15	15	16	64
Caso 025	15	15	15	17	62
Caso 026	17	16	16	15	64
Caso 027	17	17	17	15	66
Caso 028	17	17	17	18	69
Caso 029	0	17	17	15	49
Caso 030	17	15	15	16	63
Caso 031	14	16	16	17	63
Caso 032	16	14	14	14	58
Caso 033	15	15	15	15	60
Caso 034	15	14	14	16	59
Caso 035	14	16	16	18	64
Caso 036	14	17	17	15	63
Caso 037	0	15	15	15	45
Caso 038	16	15	15	15	61
Caso 039	16	18	18	15	67
Caso 040	17	15	15	15	62
Caso 041	15	17	17	15	64
Caso 042	17	16	16	15	64
Caso 043	14	14	14	14	56
Caso 044	15	15	15	19	64
Caso 045	18	16	16	17	67
Caso 046	15	15	15	14	59
Caso 047	15	6	6	18	45
Caso 048	16	15	14	17	62
Caso 049	15	6	16	17	54
Caso 050	15	14	16	12	57

---

---

Caso 051	16	16	16	19	67
Caso 052	16	16	17	16	65
Caso 053	16	16	14	19	65
Caso 054	15	17	15	17	64
Caso 055	16	14	16	15	61
Caso 056	16	15	18	15	64
Caso 057	15	16	15	12	58
Caso 058	15	18	15	19	67
Caso 059	16	15	15	16	62
Caso 060	16	15	15	15	61
Caso 061	15	17	15	14	61
Caso 062	17	15	15	17	64
Caso 063	17	17	15	16	65
Caso 064	15	15	14	16	60
Caso 065	15	18	18	16	67
Caso 066	17	14	17	16	64
Caso 067	17	18	14	12	61
Caso 068	16	17	18	17	68
Caso 069	17	14	17	18	66
Caso 070	18	18	17	17	70
Caso 071	15	17	15	15	62
Caso 072	17	17	14	13	61
Caso 073	15	15	16	18	64
Caso 074	16	14	14	13	57
Caso 075	16	16	17	14	63
Caso 076	14	14	15	17	60
Caso 077	15	17	15	15	62
Caso 078	17	15	15	15	62
Caso 079	15	15	18	19	67
Caso 080	16	15	16	16	63
Caso 081	14	8	15	15	52

---

Caso 082	17	16	14	19	66
Caso 083	15	15	17	17	64
Caso 084	14	14	16	19	63
Caso 085	14	17	16	19	66
Caso 086	16	16	16	16	64
Caso 087	15	16	16	16	63
Caso 088	15	16	16	16	63
Caso 089	14	16	17	17	64
Caso 090	15	16	18	18	67
Caso 091	17	17	17	17	68
Caso 092	19	18	15	15	67
Caso 093	16	17	13	19	65
Caso 094	15	15	18	18	66
Caso 095	15	13	18	19	65
Caso 096	15	18	14	19	66
Caso 097	18	13	17	17	65
Caso 098	15	14	18	18	65
Caso 099	17	17	13	13	60
Caso 100	17	17	14	19	67”

#### 4.1.3.2. Estadísticos

**Tabla 22 Estadísticos grupo control – Pre Test**

<b>GRUPO CONTROL - PRE TEST</b>		
“N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		62,64
Error estándar de la media		0,435
Mediana		64,00
Moda		64
Desviación estándar		4,345
Varianza		18,879

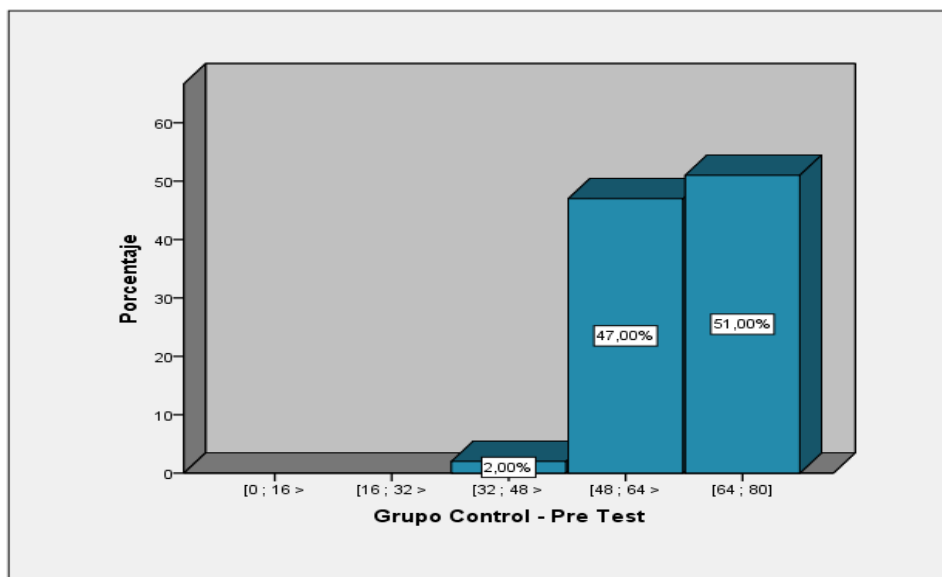
Asimetría	-1,854
Error estándar de asimetría	0,241
Curtosis	5,034
Error estándar de curtosis	0,478
Rango	25
Mínimo	45
Máximo	70
Suma	6264"

#### 4.1.3.3. Tabla de frecuencias

**Tabla 23 Grupo control - Pre Test**

"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"	

#### 4.1.3.4. Gráfico



**Gráfico 9 Grupo control – Pre Test**

#### 4.1.3.1. 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).

#### 4.1.4. Grupo control - post test

##### 4.1.4.1. Datos en general

**Tabla 24 Datos del grupo control – Post test**

“N	Laboral	Social	Académico	Familiar	TOTAL
Caso 001	17	11	14	20	62
Caso 002	12	16	20	17	65
Caso 003	12	18	14	18	62
Caso 004	13	14	20	16	63
Caso 005	17	16	17	18	68
Caso 006	13	20	20	16	69
Caso 007	14	17	20	20	71
Caso 008	14	12	12	17	55
Caso 009	15	16	19	16	66
Caso 010	16	16	15	17	64
Caso 011	12	12	12	13	49
Caso 012	11	15	17	18	61

---

Caso 013	14	15	14	12	55
Caso 014	12	13	16	13	54
Caso 015	15	12	17	16	60
Caso 016	12	7	13	18	50
Caso 017	18	16	18	13	65
Caso 018	20	16	20	17	73
Caso 019	15	14	15	15	59
Caso 020	14	18	12	14	58
Caso 021	18	19	14	14	65
Caso 022	15	19	19	16	69
Caso 023	15	15	15	20	65
Caso 024	16	16	15	12	59
Caso 025	12	16	12	13	53
Caso 026	18	19	12	12	61
Caso 027	18	15	13	12	58
Caso 028	17	18	13	19	67
Caso 029	0	17	20	12	49
Caso 030	18	13	18	17	66
Caso 031	11	17	19	13	60
Caso 032	16	14	16	11	57
Caso 033	18	15	18	16	67
Caso 034	18	15	16	17	66
Caso 035	15	17	12	19	63
Caso 036	11	17	18	16	62
Caso 037	0	18	16	15	49
Caso 038	12	12	15	13	52
Caso 039	17	20	20	13	70
Caso 040	20	18	15	16	69
Caso 041	15	18	13	18	64

---

---

Caso 042	20	12	16	15	63
Caso 043	16	11	12	16	55
Caso 044	18	16	12	19	65
Caso 045	18	19	12	20	69
Caso 046	16	12	18	11	57
Caso 047	15	5	5	20	45
Caso 048	16	16	11	18	61
Caso 049	16	7	16	15	54
Caso 050	16	16	19	12	63
Caso 051	16	19	16	19	70
Caso 052	16	16	17	17	66
Caso 053	16	17	12	19	64
Caso 054	16	13	18	18	65
Caso 055	17	15	17	15	64
Caso 056	19	16	18	13	66
Caso 057	15	16	18	9	58
Caso 058	15	14	16	19	64
Caso 059	12	15	16	17	60
Caso 060	14	15	15	12	56
Caso 061	15	13	13	15	56
Caso 062	18	16	12	18	64
Caso 063	17	17	13	14	61
Caso 064	16	12	15	19	62
Caso 065	13	14	14	16	57
Caso 066	20	11	17	16	64
Caso 067	20	19	15	14	68
Caso 068	12	18	20	15	65
Caso 069	15	14	15	19	63
Caso 070	20	16	20	18	74

---

---

Caso 071	15	13	13	12	53
Caso 072	15	17	16	15	63
Caso 073	16	18	14	20	68
Caso 074	17	11	11	10	49
Caso 075	16	12	20	11	59
Caso 076	14	11	15	18	58
Caso 077	12	17	16	13	58
Caso 078	16	12	18	12	58
Caso 079	12	12	19	15	58
Caso 080	12	12	19	19	62
Caso 081	15	8	12	12	47
Caso 082	18	19	11	20	68
Caso 083	16	18	13	17	64
Caso 084	16	11	19	15	61
Caso 085	15	18	14	15	62
Caso 086	12	19	17	12	60
Caso 087	15	17	16	17	65
Caso 088	13	19	12	14	58
Caso 089	15	17	20	18	70
Caso 090	15	19	16	19	69
Caso 091	20	15	20	17	72
Caso 092	12	19	18	15	64
Caso 093	16	20	10	20	66
Caso 094	18	16	18	18	70
Caso 095	16	11	18	19	64
Caso 096	16	20	12	20	68
Caso 097	14	11	20	18	63
Caso 098	16	11	20	20	67
Caso 099	13	15	15	14	57

---

Caso 100	20	17	11	20	68"
----------	----	----	----	----	-----

#### 4.1.4.2. Estadísticos

**Tabla 25 Estadísticos grupo control – Post Test**

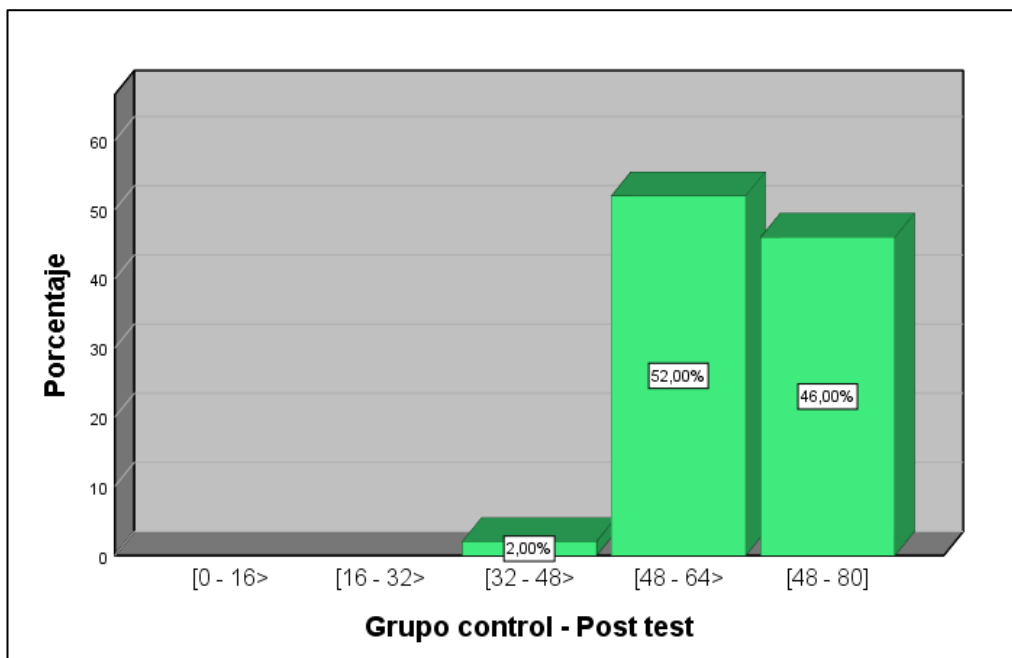
GRUPO CONTROL - SESIÓN 02		
"N	Válido	100
	Perdidos	0
Media		61,88
Error estándar de la media		0,609
Mediana		63,00
Moda		64
Desviación estándar		6,089
Varianza		37,076
Asimetría		-0,577
Error estándar de asimetría		0,241
Curtosis		0,038
Error estándar de curtosis		0,478
Rango		29
Mínimo		45
Máximo	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

#### 4.1.4.3. Tabla de frecuencias

**Tabla 26 Grupo control - Post Test**

"GRUPO CONTROL- POST TEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[32 ; 48 >	2	2,0	2,0	2,0
	[48 ; 64 >	52	52,0	52,0	54,0
	[64 ; 80]	46	46,0	46,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0"	

#### 4.1.4.4. Gráfico



**Gráfico 10 Grupo control - Post Test**

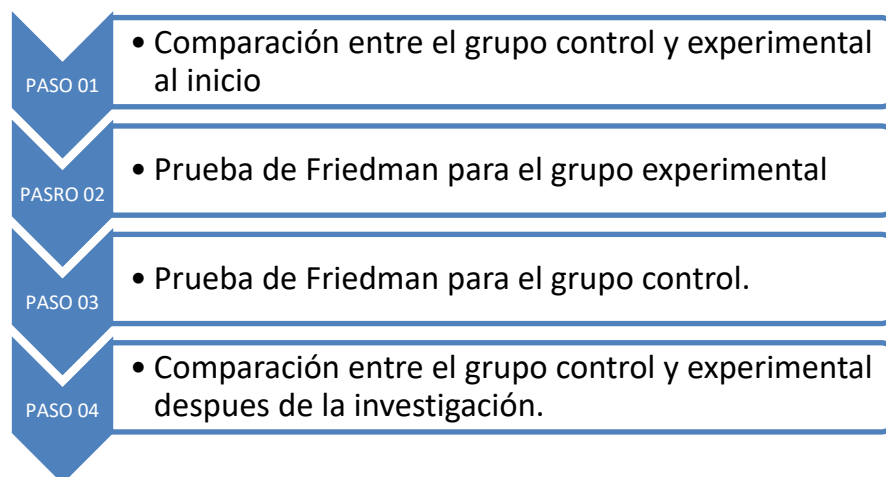
#### 4.1.4.5. Análisis

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).

## 4.2. Proceso de prueba de hipótesis

### 4.2.1. Comprobación de la hipótesis general

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



**Gráfico 11 Proceso de contrastación de hipótesis**

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

- (H<sub>0</sub>): “No existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test”.
- (H<sub>a</sub>): “Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test”.

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.

**Tabla 27 Rangos de grupos en el pre test**

		<b>Rangos</b>		
		“N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test	Grupo experimental	100	93,93	9393,00

---

Grupo control	100	107,07	10707,00”
---------------	-----	--------	-----------

---

**Tabla 28 Prueba de homogeneidad entre variables**

---

<b>“ESTADÍSTICOS DE PRUEBA NIVEL DE ESTRÉS EN EL PRETEST</b>	
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”

---

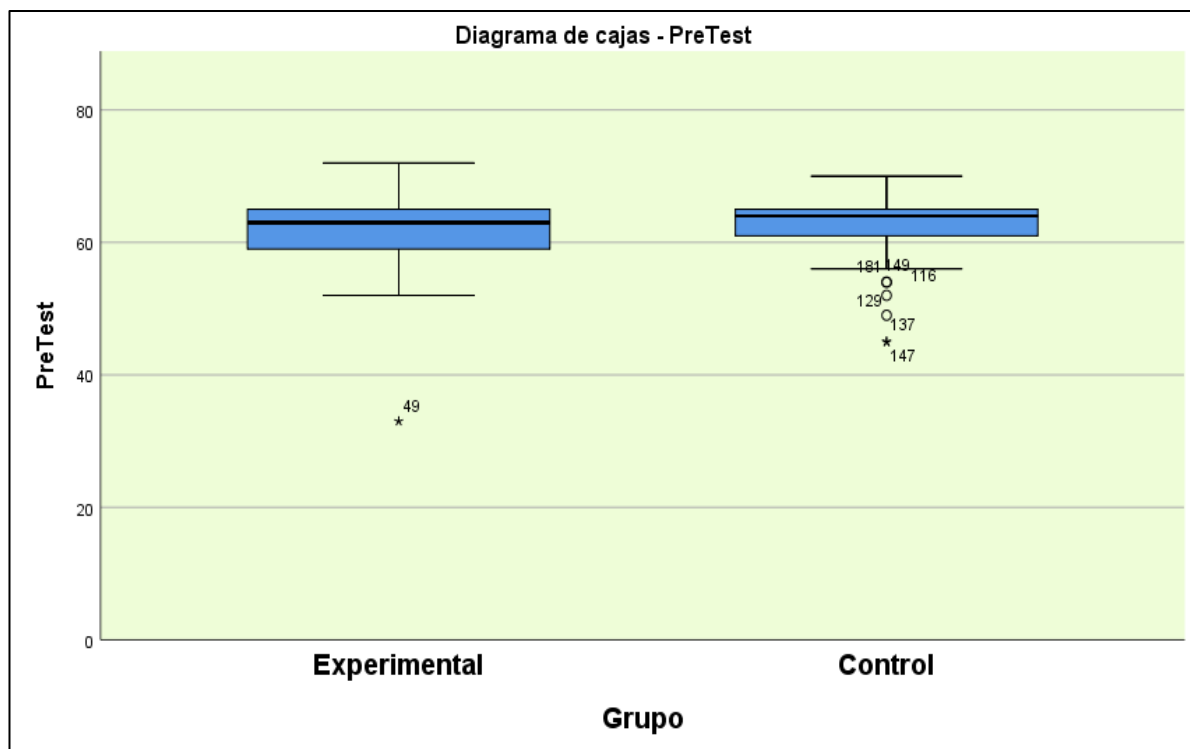
Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P > VALOR X

0.107 > 0.05

H<sub>0</sub>= Se acepta

Como el coeficiente de significancia bilateral (P=0.107) es mayor que 0.05 por lo cual se sigue aceptando la hipótesis nula que indica que las muestras son semejantes o que no guardan diferencias significativas.



**Gráfico 12 Comparación entre las muestras – Pre test**

El Gráfico 12, Gráfico de cajas, 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.

Prueba de wilcoxon para el grupo experimental.

El coeficiente de Friedman se usa como coeficiente no paramétrico para k muestras relacionadas, lo cual se muestra con las siguientes tablas:

- ( $H_0$ ): “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 29 Rangos, prueba de Wilcoxon para el grupo experimental**

<b>"Rangos"</b>				
		"N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	100 <sub>a</sub>	50,50	5050,00
Post test – Pre test	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	10"		

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

**Tabla 30 Coeficiente de Wilcoxon para el grupo experimental**

<b>"Estadísticos de prueba"</b>	
Z	-8,685 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

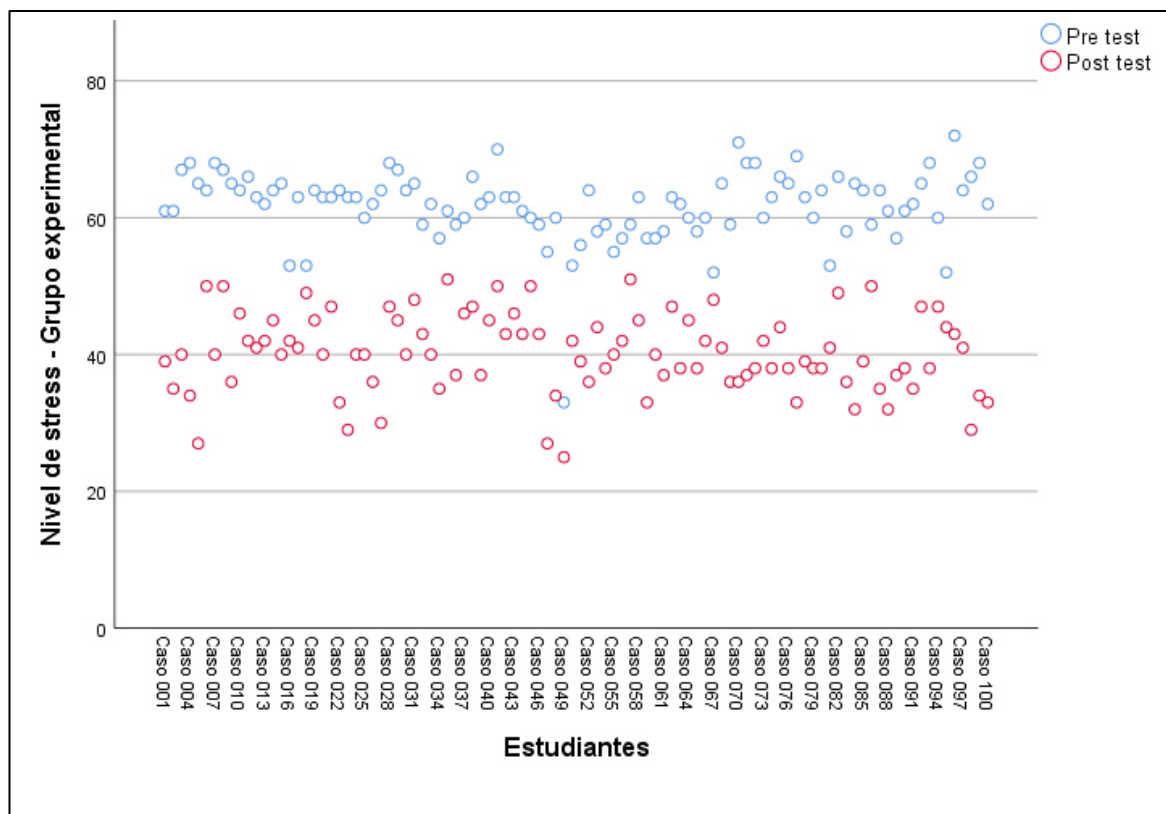
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. b. Se basa en rangos positivos".

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X

0.00 < 0.05

H<sub>a</sub> = Se acepta



**Gráfico 13 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.

#### **4.2.2. Prueba de wilcoxon para el grupo control**

- (H0): “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”.
- (Ha): “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 31 Rangos, prueba de Friedman para el grupo control**

<b>“Rangos</b>				
		“N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	52 <sup>a</sup>	47,77	2484,00
Post test – Pre test	Rangos positivos	39 <sup>b</sup>	43,64	1702,00
	Empates	9 <sup>c</sup>		
	Total	100 <sup>”</sup>		

a. Post Test < Pre-Test      b. Post Test > Pre-Test      c. Post Test = Pre-Test<sup>”</sup>

**Tabla 32 Coeficiente de Friedman para el grupo control**

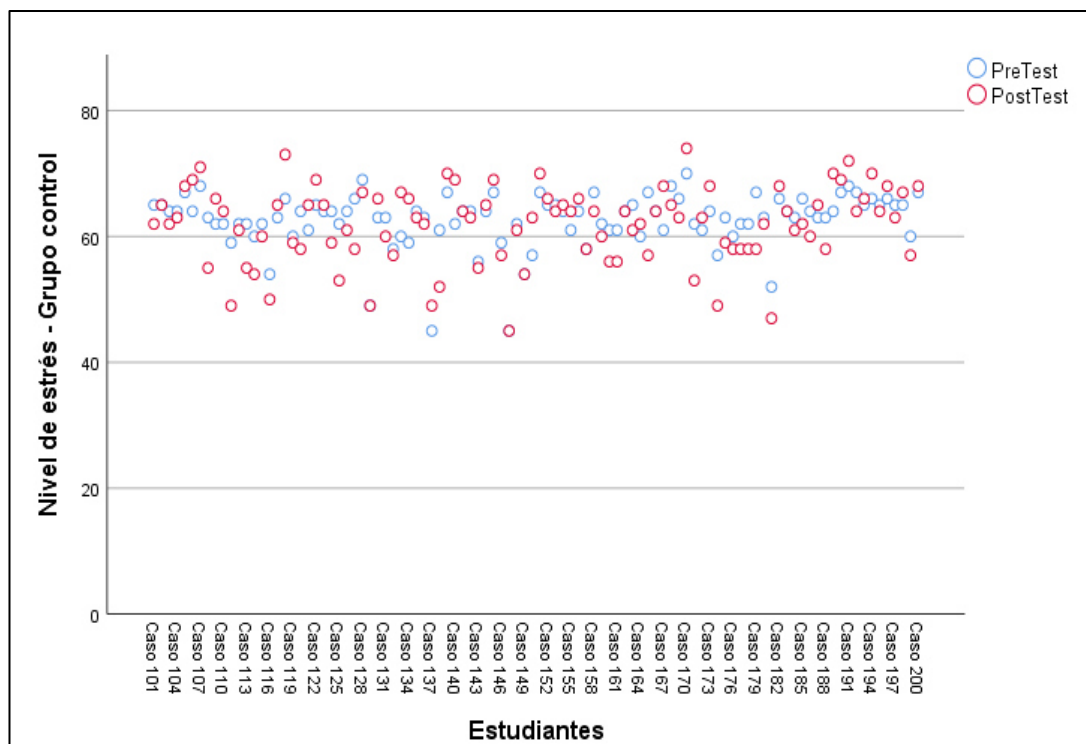
<b>“Estadísticos de prueba</b>	
Z	-1,553 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,121
c. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
d. b. Se basa en rangos positivos”.	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P > VALOR X

0.121 > 0.05

H<sub>0</sub>= Se acepta



**Gráfico 14 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 mostrando que 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.

Se observa que existe 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, también es necesario observar los resultados en el siguiente apartado.

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.

**Tabla 33 Rangos de grupos en el pre test**

<b>“Rangos</b>				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test	Grupo experimental	100	51,24	5123,50
	Grupo control	100	149,77	14976,50”

**Tabla 34 Prueba de homogeneidad entre variables**

<b>“ESTADÍSTICOS DE PRUEBA NIVEL DE ESTRÉS EN EL POS-TEST</b>	
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 X

0.000 < 0.05

H<sub>0</sub>= 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).

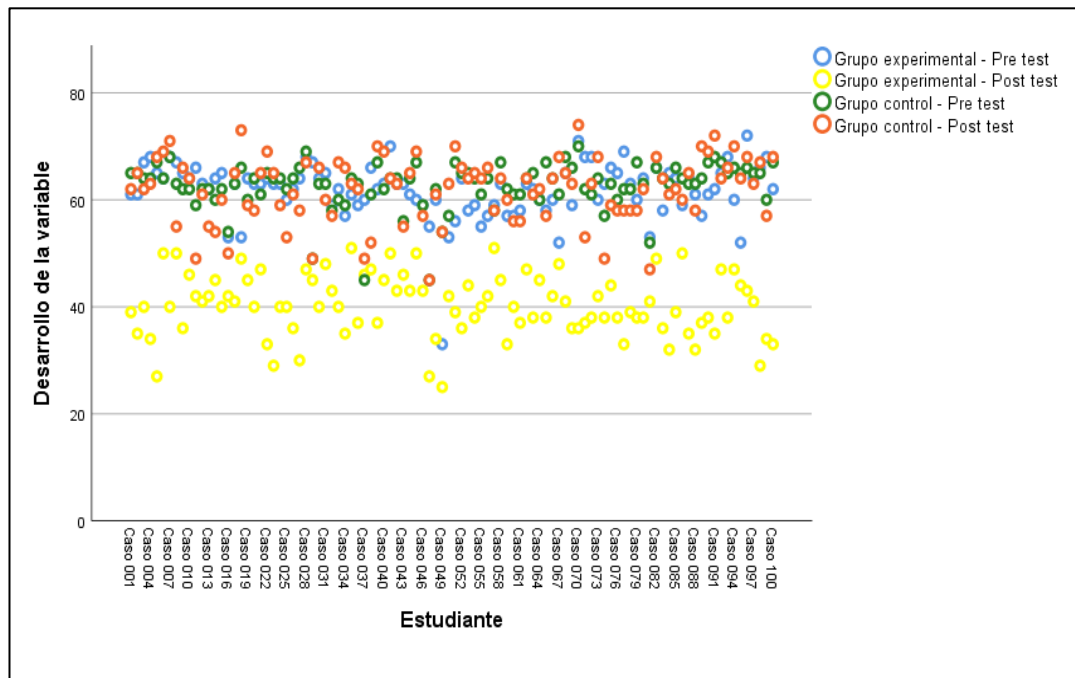


Gráfico 15 Comparación entre grupos

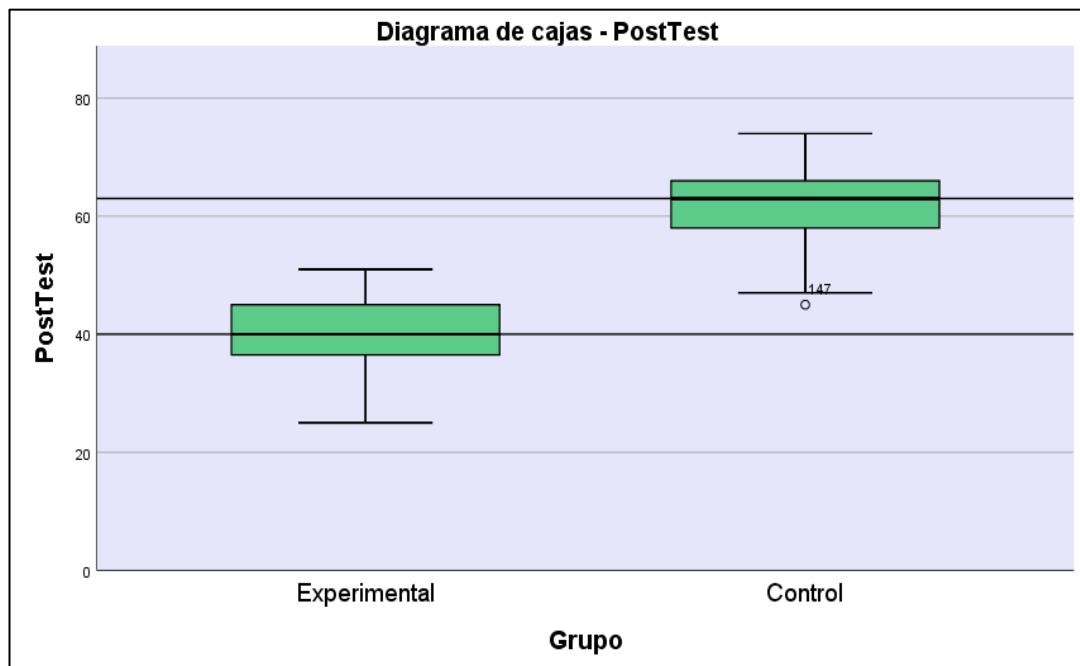


Gráfico 16 Comparación entre las muestras – Post test

El Gráfico 16, Gráfico de cajas, 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.

### 4.3. Prueba de hipótesis específica 1

#### 4.3.1. *Hipótesis específica 01*

“Existe un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en la dimensión Laboral de la variable estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”.

#### 4.3.2. *Prueba de hipótesis*

- Hipótesis Nula ( $H_0$ )

“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 alterna ( $H_a$ )

“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 35 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental**

Rangos		
"N	Rango promedio	Suma de rangos

	Rangos negativos	63 <sup>a</sup>	37,28	2348,50
	Rangos positivos	7 <sup>b</sup>	19,50	136,50
Post test – Pre test	Empates	30 <sup>c</sup>		
	Total	100 <sup>d</sup>		

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

**Tabla 36 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Laboral del grupo experimental**

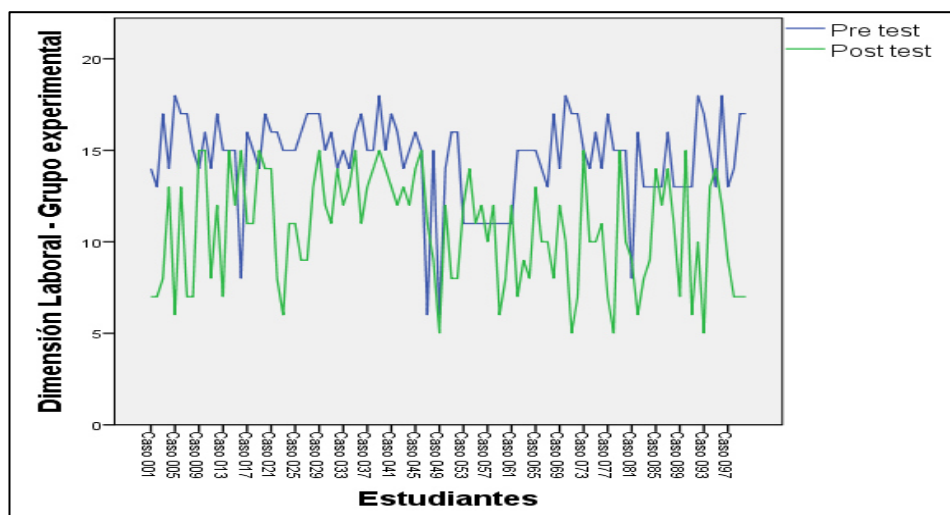
"Estadísticos de prueba"	
Z	-6,635 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
e. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
f. b. Se basa en rangos positivos".	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X

0.000 < 0.05

H<sub>a</sub> = Se acepta



### Gráfico 17 Hipótesis 01

Como se puede apreciar en la tabla y gráficos, 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%.

## 4.4. Prueba de hipótesis específica 2

### 4.4.1. *Hipótesis específica 02*

“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”.

### 4.4.2. *Prueba de hipótesis*

- Hipótesis Nula (H<sub>0</sub>)  
“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<sub>a</sub>)  
“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 37 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental**

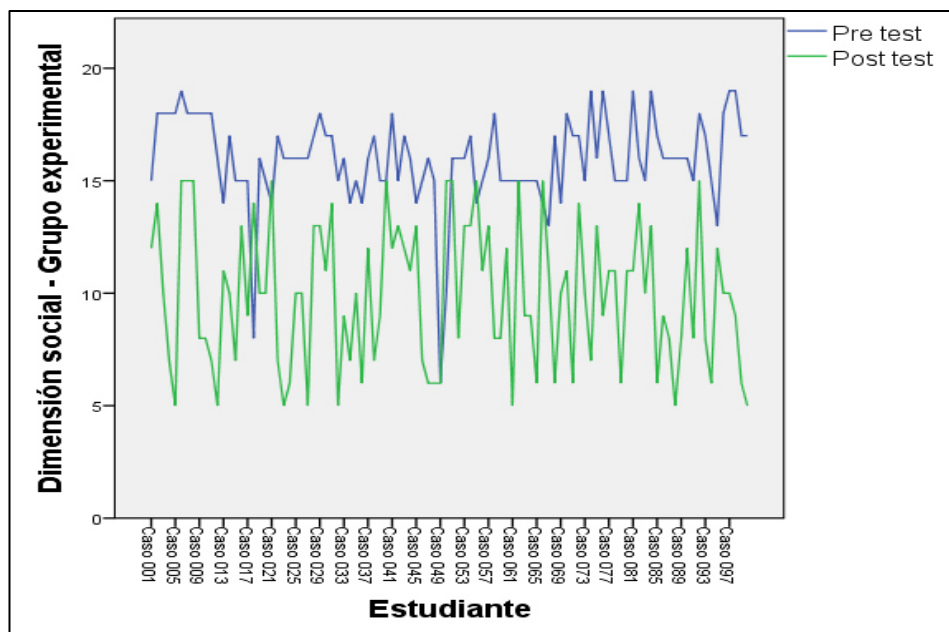
		<b>Rangos</b>		
		"N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test – Pre test	Rangos negativos	86 <sup>a</sup>	45,08	3877,00
	Rangos positivos	2 <sup>b</sup>	19,50	39,00
	Empates	12 <sup>c</sup>		
	Total	100 <sup>h</sup>		

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

**Tabla 38 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Social del grupo experimental**

<b>“Estadísticos de prueba</b>	
Z	-8,126 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
g. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
h. b. Se basa en rangos positivos”.	

Se obtuvieron los siguientes resultados:



**Gráfico 18 Hipótesis 02**

VALOR P < VALOR X

0.000 < 0.05

H<sub>a</sub> = Se acepta

Como se puede apreciar en el gráfico y tablas, 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%.

#### **4.5. Prueba de hipótesis específica 3**

##### **4.5.1. Hipótesis específica 03**

“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”.

#### 4.5.2. Prueba de hipótesis

- 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 (Ha)  
 “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 39 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental**

<b>Rangos</b>				
		“N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test – Pre test	Rangos negativos	85 <sup>a</sup>	43,00	3655,00
	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00
	Empates	15 <sup>c</sup>		
	Total	100 <sup>n</sup>		

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

**Tabla 40 Wilcoxon para la dimensión Académico del grupo experimental**

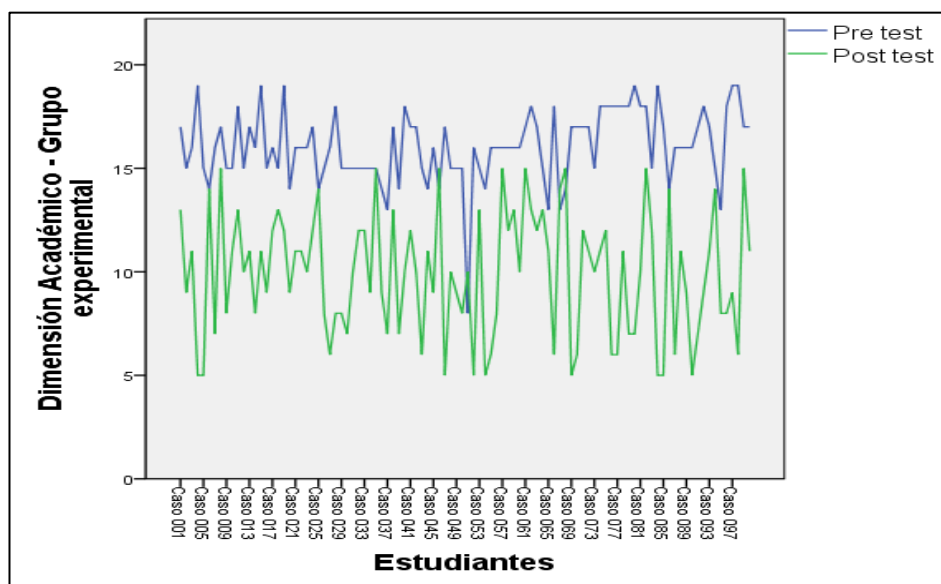
"Estadísticos de prueba"	
Z	-8,140 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
i. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
j. b. Se basa en rangos positivos."	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X

0.000<0.05

H<sub>a</sub>= Se acepta



**Gráfico 19 Hipótesis 03**

Como se puede apreciar en el gráfico y tablas 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%.

## 4.6. Prueba de hipótesis específica 4

### 4.6.1. Hipótesis específica 04

“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”.

### 4.6.2. Prueba de hipótesis

- 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 41 Rangos, Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental**

<b>Rangos</b>				
	“N	Rango promedio	Suma de rangos	
	Rangos negativos	84 <sup>a</sup>	43,24	3632,50
	Rangos positivos	1 <sup>b</sup>	22,50	22,50
Post test – Pre test	Empates	15 <sup>c</sup>		
	Total	100 <sup>”</sup>		

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

**Tabla 42 Coeficiente de Wilcoxon para la dimensión Familiar del grupo experimental**

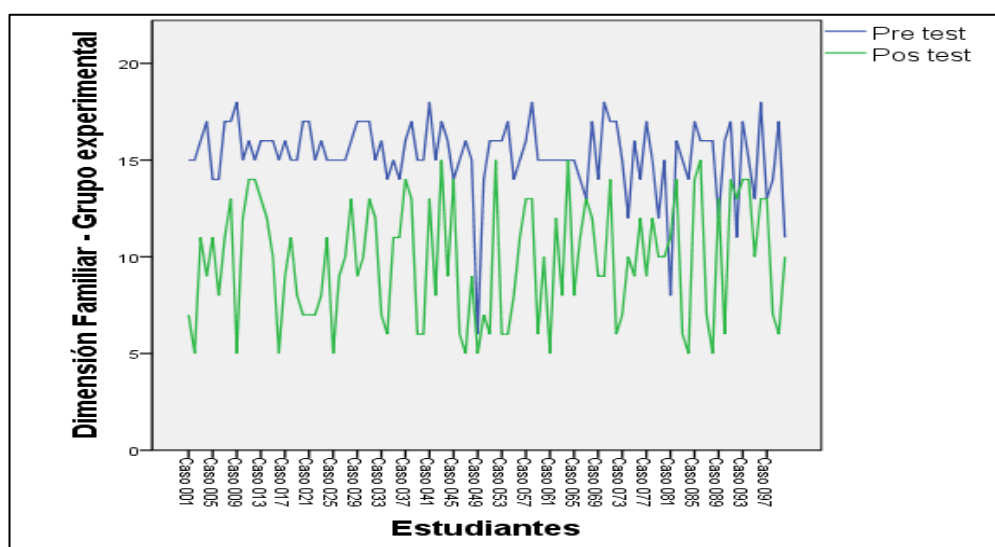
"Estadísticos de prueba"	
Z	-8,088 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	0,000
k. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
l. b. Se basa en rangos positivos".	

Se obtuvieron los siguientes resultados:

VALOR P < VALOR X

0.000 < 0.05

H<sub>a</sub>= Se acepta



**Gráfico 20 Hipótesis 04**

Como se puede apreciar en el gráfico y tablas 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%.

#### 4.7. Discusión de los resultados

Como se puede apreciar en el grupo control, en los gráficos y tablas, 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 muestran que existe una gran diferencia en las medias con lo cual se muestra que la práctica de la danza es eficiente para el desarrollo de competencias, se puede apreciar 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 stress notablemente. A continuación, estudiaremos las medias, desviación estándar y otros parámetros de tendencias central

**Tabla 43 Estadísticos de Laboral**

	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 44 Estadísticos de Social**

	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 <sup>a</sup>
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 45 Estadísticos de académico**

	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 46 Estadísticos de Familiar**

	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% de 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 podemos ver que en todas las dimensiones disminuyo, lo que da indicios para afirmar que el nivel de stress se redujo considerablemente.

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## Conclusiones

Se presentan, a continuación, las conclusiones basadas en el análisis estadístico ejecutado con anterioridad se presentan a continuación:

- La práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pretest y posttest del grupo experimental; además también se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas afianzando la conclusión.
- 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 pretest y posttest del grupo experimental; además también se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas afianzando la conclusión.
- La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Social en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pretest y posttest del grupo experimental; además también se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas afianzando la conclusión.
- La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Académico en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de diferencias significativas en el pretest y posttest del grupo experimental; además también se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas afianzando la conclusión.
- La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Familiar en los educandos evaluados; esto se evidencia por la existencia de

diferencias significativas en el pretest y posttest del grupo experimental; además también se ha observado que entre grupo experimental y el grupo control no existe diferencias significativas afianzando la conclusión.

- 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 en los educandos 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 en los educandos 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 en los educandos 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 en los educandos 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.

## Recomendaciones

A continuación, se muestran las recomendaciones basadas en el en el marco teórico, análisis estadístico y las canciones:

- Se recomienda hacer un planteamiento significativo en el plan curricular en las carreras profesionales de medicina donde se incluya el curso de 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.
- Se recomienda 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.
- Se recomienda a todos los estudiantes que deben dedicarse a actividades académicas de alta demanda cognitiva alta actividades físicas como por ejemplo la danza o actividades deportivas que permitan liberar el estrés.
- Se recomienda tanto a la facultad de medicina y la universidad de privilegiar la construcción de infraestructura para el desarrollo de actividades artísticas y físicas.
- Se recomienda replicar la investigación realizada, en otros estudiantes de tal manera que se pueda ratificar o disentir de los resultados mostrados en la experimentación.
- Se recomienda recepcionar asesorías deportivas y de expresión corporal a todas las escuelas de formación profesional puesto que como se ha visto se puede observar obtener una disminución del estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barañano , K. (2008). Ensayos sobre danza. *Kobie*, 60-140.
- 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*. Lima: Universidad Peruana Calletano Heredia.
- Amado A., D. (2014). *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*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- 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*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- 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. (2011). *Homero y Platón. Dos paradigmas de la Educación (Tesis inédita)*. La Plata : Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Fuentes. (2010). *El valor pedagógico de la danza*. Valencia: Universidad de Valencia.
- García M, F. (2014). *El estrés académico, problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Huelva.
- Hernández H. , C. (2010). *La danza: Arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral en el adolescente (tesis inédita)*. Hidalgo: Universidad de Hidalgo.
- Hernández S., R., Fernández C., C., & Baptista L., M. (2016). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). México: Mexicana.
- Instituto evangélico de America Latina. (2012). *Danza y expresión corporal*. Guatemala: 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*. Madrid: Edaf.
- M., I. M., & Martin, I. (2012). Estres academico en estudiantes universitarios.
- Martinez, E., & Diaz, D. (2007). Una aproximacion psicosocial al estres escolar . *Educacion 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*. Valladolid : Universidad de Valladolid .
- Naranjo P., M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación* , 171-190 Vol. 33 Num 2.
- Neidhard J., Weistein M., & Conry R. (2011). *Seis programas para prevenir y controlar el estres*. Madrid: Deusto.
- Orlandini, A. (2010). *El estrés, que és y como evitarlo*. España: Fondo de cultura Económica de España.
- Palomino R., L. M. (2017). *Significado psicológico de baile en estudiantes de danza y estudiantes universitarias*. México: Universidad Autonoma del Estado de Mexico.
- Revuelta , I. (2015). *La Danza como herramienta en la Educación Integral*. país Vasco: Universidad del país Vasco .
- Seyle, H. (2012). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Vega, A. (2010). *La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumno con necesidades educativas especiales en educación física (tesis inédita)*. Valladolid: Universidad de Valladolid.

**ANEXO**

## ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: La Práctica de Danza como medio de Disminución del Estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL			DISEÑO METODOLÓGICO	LA POBLACIÓN:
¿Cuál es 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 en el año 2017?	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 en el año 2017.	La práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.	Danza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencia</li> <li>• Ausencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuasi experimental con test de progreso.</li> </ul>	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.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS			TIPO DE INVESTIGACIÓN.	
a) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Laboral en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad	a) Identificar la influencia de la práctica de danza en la dimensión Laboral en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad	a) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Laboral en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad	Nivel de estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboral</li> <li>• Social</li> <li>• Académico</li> <li>• Familiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presente investigación es Aplicada</li> </ul>	NIVEL DE INVESTIGACIÓN
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuasi experimental Aplicada</li> </ul>	

Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?	Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.	Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
b) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Social en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?	b) Describir la influencia de la práctica de danza en la dimensión Social en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.	b) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Social en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.
c) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?	c) Analizar la influencia de la práctica de danza en la dimensión Académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.	c) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

---

Mayor de San Marcos en el año 2017?	Mayor de San Marcos en el año 2017.	de San Marcos en el año 2017.
d) ¿Cuál es la influencia de la práctica de danza en la dimensión Familiar en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017?	d) Establecer la influencia de la práctica de danza en la dimensión Familiar en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.	d) La práctica de danza influye significativamente en la dimensión Familiar en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.

---

## ANEXO 03: INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE DATOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**

**Facultad de Educación**

**UNIDAD DE POSGRADO**

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### ENCUESTA PARA MEDIR EL ESTRÉS

**Carrera:** .....

**Especialidad:** .....

**Sexo:** M ( ) F ( )

#### **INSTRUCCIONES:**

Estimado estudiante a continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia de la danza en el estrés.

<b>NUNCA</b>	<b>RARA VEZ</b>	<b>A VECES</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>SIEMPRE</b>
0	1	2	3	4

<b>N</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones</b>						
1.	La competencia con los compañeros del en clase o cuando trabajas en grupo.					
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos en tu carrera profesional.					
3.	En la realización de los exámenes tanto parciales como finales.					

4.	La complejidad del trabajo a realizar a realizar o nuevos retos o proyectos a realizar.						
5.	Limitaciones temporales para la realización del trabajo.						
6.	Cuando discutes con tus familiares o personas allegadas a ti.						
<b>Establezca la frecuencia o recurrencia que tienes las siguientes reacciones: físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.</b>							
7.	Muestro fatiga crónica en el trabajo (cansancio permanente).						
8.	Expreso con mis familiares mi frustración gritando y pocas veces de manera calmada						
9.	En reuniones sociales o tiendo a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
10.	En reuniones sociales con familiares o amigos tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir de manera descontrolada.						
11.	Problemas de concentración al realizar mis actividades académicas						
12.	Con mis familiares me sobrelleva un sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
<b>Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.</b>							
13.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
14.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas						
15.	Subo mi autoestima elogiando dome a mí mismo.						
16.	Acudo a costumbres familiares (oraciones o asistencia a misa)						
17.	Informándome sobre el motivo o caula de las circunstancias.						
18.	Reflexiono de manera personal sobre la situación problemática.						
19.	Acudo a un familiar o alguna persona de confiesa para desahogarme.						
20.	Acudo a eventos sociales que sean de mi agrado de tal manera que me olvide de las dificultades.						

Gracias por tu participación

## ANEXO 03: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### III. FICHA DE EVALUACIÓN DEL JUEZ EXPERTO

#### Validación por juicio de expertos de la encuesta para medir el estrés

		May deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	May adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					x
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.					x
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.					x
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					x
Suficiencia	El número de ítems es el adecuado para evaluar la variable.					x
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.					x
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.					x
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.					x
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.					x
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					x
<b>PARCIAL</b>						
<b>TOTAL</b>		<b>90%</b>				

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Legenda:

0 – 84:            No puede ser aplicado  
85 – 100:        Puede ser aplicado

Observación final:

Puede ser aplicado ( x )  
Puede ser aplicado si subsana las observaciones ( )  
No puede ser aplicado ( )



Dr. Berrocal Villegas salomón marcos

### III. FICHA DE EVALUACIÓN DEL JUEZ EXPERTO

#### Validación por juicio de expertos de la encuesta para medir el estrés.

		Muy deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	Muy adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					x
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.				x	
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.				x	
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					x
Suficiencia	El número de ítems es el adecuado para evaluar la variable.					x
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.				x	
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.				x	
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.					x
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.					x
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					x
<b>PARCIAL</b>					<b>32</b>	<b>60</b>
<b>TOTAL</b>				<b>92</b>		

Observaciones: \_\_\_\_\_

Leyenda:

0 – 84: No puede ser aplicado

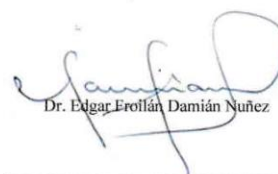
85 – 100: Puede ser aplicado

Observación final:

Puede ser aplicado (X)

Puede ser aplicado si subsana las observaciones ( )

No puede ser aplicado ( )



Dr. Edgar Erolán Damián Nuñez

### III. FICHA DE EVALUACIÓN DEL JUEZ EXPERTO

#### Validación por juicio de expertos de la encuesta para medir el estrés

		Muy deficiente	Deficiente	Regular	Adecuado	Muy adecuado
		(0-2)	(3-4)	(5-6)	(7-8)	(9-10)
Claridad	El instrumento está formulado con lenguaje de fácil comprensión.					X
Objetividad	Está expresado en aspectos observables.					X
Actualidad	Está acorde a los aportes recientes de la disciplina de estudio.				X	
Organización	Existe una secuencia lógica en su redacción.					X
Suficiencia	El número de ítems es el adecuado para evaluar la variable.				X	
Intencionalidad	El instrumento es adecuado para valorar la variable seleccionada.					X
Consistencia	El instrumento responde a los objetivos del estudio.					X
Coherencia	Hay relación entre dimensiones e indicadores.					X
Metodología	El instrumento responde a la metodología planteada en el proyecto.					X
Aplicabilidad	El instrumento es de fácil aplicación.					X
<b>PARCIAL</b>					16	78
<b>TOTAL</b>				94		

Observaciones: \_\_\_\_\_

Legenda:

0 – 84: No puede ser aplicado

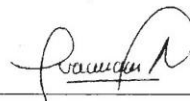
85 – 100: Puede ser aplicado

Observación final:

Puede ser aplicado (X)

Puede ser aplicado si subsana las observaciones ( )

No puede ser aplicado ( )



Dr. Freddy Jesús Huamani Arredondo