



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII Número:3 Artículo no.:12 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2021.

TÍTULO: Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza.

AUTORES:

1. Dr. Hugo Enrique Asian Canchis.
2. Dra. Silvia Raquel Ramirez Linares.
3. Dr. Neptali Antony Reyes Cabrera.
4. Dr. Carlos Edmundo Navarro Depaz.

RESUMEN: El presente trabajo de investigación experimental tiene por objetivo establecer la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y para poder cumplir con este objetivo, se ha desarrollado un marco teórico abundante que versa sobre el estrés considerando los efectos para disminuir esta variable por medio de la práctica de la danza. El tipo de investigación fue cuasiexperimental con pretest 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 y el grupo que no llevó a cabo dicho experimento.

PALABRAS CLAVES: estrés, estrés universitario, estrés académico, danza

TITLE: Treatment of university student stress through dance.

AUTHORS:

1. Dr. Hugo Enrique Asian Canchis.
2. Dra. Silvia Raquel Ramirez Linares.
3. Dr. Neptali Antony Reyes Cabrera.
4. Dr. Carlos Edmundo Navarro Depaz.

ABSTRACT: The present experimental research work aims 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, and in order to meet this objective, it has been developed a rich theoretical framework that deals with stress considering the effects to reduce this variable through the practice of dance. 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 and the group that did not carry out the experiment.

KEY WORDS: stress, university stress, academic stress, dance.

INTRODUCCIÓN.

Uno de los problemas más frecuentes al que deben enfrentarse estudiantes de carreras de ciencias naturales, técnicas y médicas es el estrés. La complejidad de las materias asociadas sumadas al ritmo de trabajo impuesto por el entorno académico deviene en una mayor carga de trabajo y fatiga mental (Reddy et al., 2018).

Esta situación deriva en momentos de frustración, ansiedad, falta de concentración o trastornos del sueño, elementos que atentan contra el rendimiento del estudiante, y puede derivar en: deserción escolar o verse comprometida la salud física y mental como consecuencia de cambios bruscos en los

hábitos alimenticios o el consumo de drogas o estupefacientes, por solo citar algunos ejemplos (Mendoza et al., 2010; Subramani y Kadhiravan, 2017).

El estrés se genera paulatinamente debido a tensiones que experimentan los individuos con regularidad. Por tal motivo, la exposición constante a nuevos escenarios y ambientes implica un mayor esfuerzo para lograr adaptarse a ellos (Phinder-Puente et al., 2014).

Otros autores, como Ahumada et al. (2013) manejan este término desde otro punto de vista y alegan que el estrés, lejos de ser perjudicial para el ser humano, es el conjunto de cambios fisiológicos que evita situaciones que ponen en peligro nuestra supervivencia, y nos “empuja” a cumplir demandas y desafíos que se nos presenten en determinadas situaciones.

Según estudios como el que ofrece Zárate-Depraect et al. (2018), algunos factores que pueden inducir el estrés académico están dados por problemas familiares y la falta de planificación del alumno para organizar el estudio en tiempo que corresponde. En este sentido, la madurez y la responsabilidad del estudiante son elementos claves para ganar en concentración, capacidad de decisión y determinación (Feldman et al., 2008); sin embargo, es necesario destacar que, cada persona reacciona de manera distinta a la hora de manifestar y canalizar el estrés.

De acuerdo con Montoya et al. (2010), la salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad puede verse afectada en la medida en que las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que acompañadas de un acelerado ritmo de estudio, intensidad horaria, exigencia de los docentes, presiones de grupo y rivalidad académica entre compañeros pueden alterar esas condiciones de salud. Para lograr disminuir estos niveles, se puede recurrir a diferentes técnicas de autocontrol sin necesidad de recurrir a la prescripción de medicamentos; tal es el caso de ejercicios de respiración, práctica de deportes o meditación (Vargas y Castro, 2015). En otros casos, existen evidencias de la utilidad terapéutica de la música (Gallego-Gómez et al., 2020), ejercicios de relajación y masaje (Manansingh

et al., 2019; Park y Park, 2019), la acupuntura (Cao et al., 2017), la terapia floral (Batistella et al., 2021) y el baile (Dieterich-Hartwell, 2017; López-Rodríguez et al., 2017; Martin et al., 2018).

En el caso específico de la danza o el baile, se trata de una técnica de gran utilidad para mitigar el estrés. No obstante, resultan escasos los estudios que aborden su aplicación y los efectos que producen en el ámbito académico, específicamente, en la educación superior. Por tal motivo, la presente investigación tiene como finalidad determinar la influencia de la práctica de la danza como medio de disminución del estrés, y para ello, se toma como caso de estudio una población de estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

La danza es una experiencia educativa que permite: descubrir el mundo de la expresión corporal como forma de comunicación e interacción con los demás. Desde el punto de vista pedagógico -y no desde la óptica de la enseñanza artística- la danza, como método psicoterapéutico (terapia artística), se encarga de promover la integración emocional, cognitiva, física y social de un individuo. Asimismo, constituye una herramienta para el desarrollo personal con la que el individuo puede generar una actitud creativa con respecto a su propia vida y a su posibilidad de transformarla, así como de enriquecer, al mismo tiempo, a su entorno.

En tal sentido, la danza-terapia busca el engranaje de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del individuo, a fin de favorecer y potenciar en el estudiante: el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la toma de decisiones, los sentimientos y la resolución de problemas, sobre todo, ante situaciones de estrés.

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 correspondencia con lo anteriormente expuesto, el surgimiento de la *American Dance Therapy Association* (ADTA) en 1966 materializa la importancia y esa necesidad de la danza como tratamiento efectivo para personas con discapacidades médicas, sociales, físicas o psicológicas; sin embargo, en

la nueva organización pedagógica actual, resultan exiguas (al menos en el Perú) las contribuciones que abordan cómo propiciar mayores y mejores condiciones para el desarrollo de la danza en el ámbito educativo y no solo en contextos de manejo de estrés.

Según Marín Mejía (2011), la danza como método profiláctico, posibilita alcanzar resultados benéficos con técnicas que pueden generar cambios en la manera de como las personas se enfrentan a situaciones de tensión. Dentro de las opciones de trabajo para una clase práctica se encuentran: técnicas de relajación, expresión corporal, danza, terapia de contacto, meditación, musicoterapia, yoga y técnicas de visualización, métodos de sensibilización, reconocimiento corporal y baile recreativo.

Es importante considerar los efectos de la música como acompañante, además de técnicas que den paso a la improvisación y a elementos recreativos en un espacio donde se genere confianza y seguridad y en pos de añadir un toque de naturalidad, imaginación, organización y colectividad, en la que el individuo pueda formarse una percepción evaluativa de sí mismo.

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 entre manifestaciones danzarias con la psicología centradas en problemáticas de la salud y de adiestramiento en un procedimiento de integración psicofísica.

Este trabajo tiene como antecedente el desarrollo de un curso que posibilitó el diseño de una estrategia para evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Según Toro Añel et al. (2011), las ciencias médicas han sido consideradas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés con estadísticas internacionales que reflejan que más del 60 % de los estudiantes de primer año de medicina se enfrentan a situaciones estresantes producidas por las exigencias académicas.

En tal sentido, se declara como objetivo general de la presente investigación: 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.

DESARROLLO.

Materiales y métodos.

A raíz de los objetivos expuestos se declaran como hipótesis general de la investigación la siguiente:

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.

La investigación es de tipo cuasiexperimental la variable Independiente (danza) interviene de manera experimental presencial, por tanto, no realiza operacionalización más que de presencia ausencia (cuadro 1).

Cuadro 1. Operacionalización de variables.

Variable	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

Fuente: elaboración propia.

La investigación es de tipo explicativo y el enfoque del presente trabajo investigativo, respectivamente, se establece como experimental y 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 ha hecho las veces del proceso de experimentación.

Se emplean las técnicas de recolección de datos siguiente: observación, en el contacto con cada uno de los estudiantes durante la experimentación y encuesta, para determinar el comportamiento organizacional de los docentes.

Para el trabajo de campo, la experimentación se realiza en tres (3) pasos y seis (6) sesiones (cuadro 2):

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

Cuadro 2. Desarrollo de las 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.
4	Práctica 01 Práctica 02 Práctica 03 Práctica 04 Práctica 05
5	Afianzamiento y trabajo en grupo.
6	Presentación final

Fuente: elaboración propia.

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

La unidad de análisis se entiende como los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Son establecidos los grupos experimental y de control, y 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.

El Pretest y Postest han sido analizados en su fiabilidad por medio del Alfa de Cronbach, obteniendo valores de 0.881 y 0.967 respectivamente. El cuadro 3, por su parte, muestra que ambos instrumentos son confiables.

Cuadro 3. Confiabilidad de la prueba.

Variable	Estadísticas de fiabilidad			
	Grupo experimental		Grupo de control	
	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach
Pre-Test	0.974	5	0.969	5
Post Test	0.945	5	0.959	5

Fuente: elaboración propia.

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

Cuadro 4. Escala de medición de las variables la indización será de la manera siguiente.

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

Fuente: elaboración propia.

Presentación de resultados.

A continuación, se presentan los resultados de cada sesión donde se evalúa cada competencia mediante rúbrica, al grupo experimental y de control.

Primeramente, son procesados los valores obtenidos del grupo experimental, pretest y post test, los estadísticos asociados a sus resultados (tabla 1) y las categorías obtenidas (tabla 2 y figura 1).

Tabla 1. Estadísticas de grupo experimental.

N	Válido 100, Perdidos 0	Pretest	Post test
Media		61,81	40,24
Error estándar de la media		0,515	0,580
Mediana		63,00	40,00
Moda		63	38 ^a
Desviación estándar		5,148	5,796
Varianza		26,499	33,598
Asimetría		-1,870	-0,211
Error estándar de asimetría		0,241	0,241
Curtosis		8,847	-0,242
Error estándar de curtosis		0,478	0,478
Rango		39	26
Mínimo		33	25
Máximo		72	51
Suma		6181	4024

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Resultados obtenidos en el grupo experimental.

Categoría	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0
Medio	1	1	6	6
Alto	60	60	83	83
Muy alto	39	39	11	11

Fuente: elaboración propia.

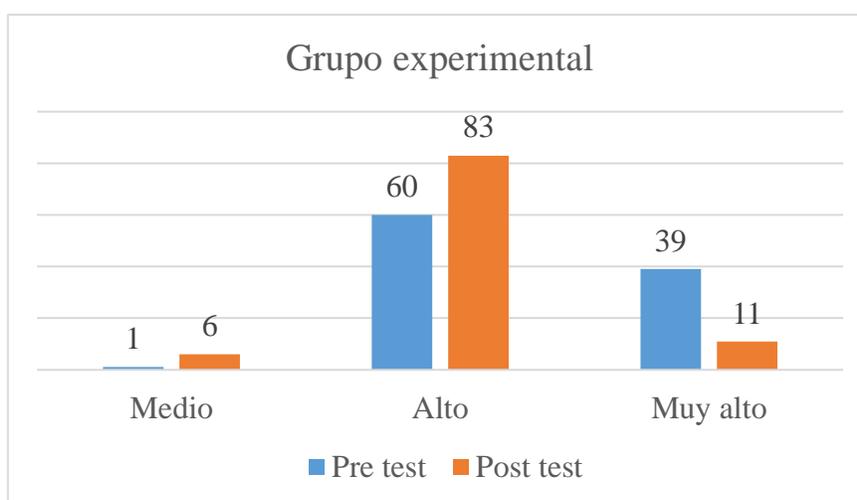


Figura 1. Porcentajes obtenidos en el grupo experimental. Fuente: elaboración propia.

Las tablas y gráficas muestran que en los resultados obtenidos “Pretest”:

- El nivel de estrés en el grupo experimental tiene un desarrollo alto: las medidas de tendencia central (media = 61.81, mediana = 63 y moda = 63).
- Existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 61.81: 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
- Existe una acumulación relativamente alta alrededor de la mediana (mediana= 63): la curtosis (curtosis = 8.847).

Mientras que “Post test” el escenario difiere: tiene un desarrollo medio; las medidas de tendencia central (media = 40, 24, mediana = 40 y moda = 38), 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 que 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).

Por otro lado, las tablas 3 y 4 (así como la figura 2) reflejan los resultados obtenidos en el grupo de control.

Tabla 3. Estadísticos grupo de control.

N	Válido 100, Perdidos 0	Pretest	Post test
Media		62,64	61,88
Error estándar de la media		0,435	0,609
Mediana		64,00	63,00
Moda		64	64
Desviación estándar		4,345	6,089
Varianza		18,879	37,076
Asimetría		-1,854	-0,577
Error estándar de asimetría		0,241	0,241

Curtosis	5,034	0,038
Error estándar de curtosis	0,478	0,478
Rango	25	29
Mínimo	45	45
Máximo	70	74
Suma	6264	6188

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Resultados obtenidos en el grupo de control.

Categoría	Pretest		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0	0	0
Bajo	0	0	0	0
Medio	2	2	2	2
Alto	47	47	52	52
Muy alto	51	51	46	46

Fuente: elaboración propia.

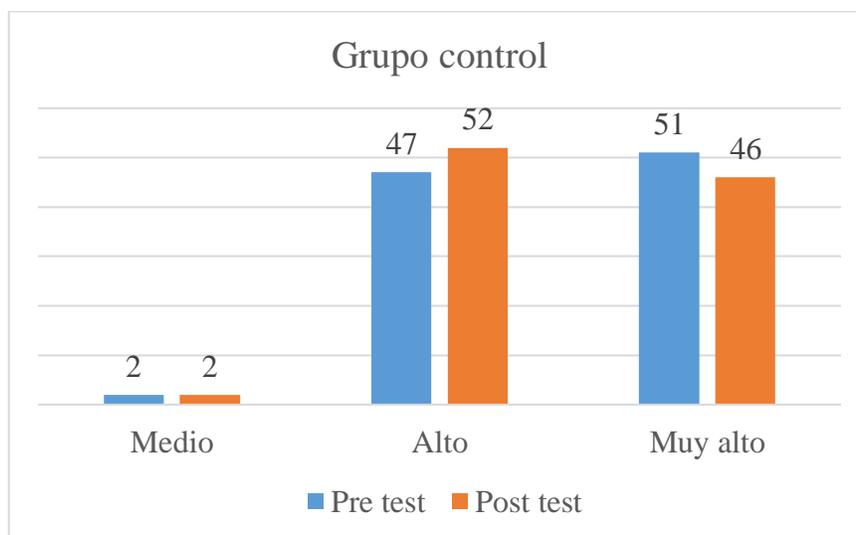


Figura 2. Porcentajes obtenidos en el grupo de control. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados “Pretest” obtenidos indican que:

- El nivel de estrés en el grupo experimental tiene un desarrollo alto: media = 62.64, mediana =64 y moda = 64.
- Existen menor cantidad de estudiantes con mayor desarrollo de competencias que el valor de 61.81: el coeficiente de simetría positivo (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

- Existe una acumulación relativamente alta alrededor de la mediana (mediana= 64): la curtosis (curtosis = 5.034).

A su vez, los resultados “Posttest” indican que el nivel de estrés del grupo de control tiene un desarrollo alto: las medidas de tendencia central (media = 61.88, mediana =63, y moda = 64), el coeficiente de simetría negativo (Asimétrica = 0.577), 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) leptocúrtica, muestra que existe una acumulación positiva alrededor de la mediana (mediana= 63).

Prueba de Hipótesis.

Para contrastación de la hipótesis se tiene en cuenta los aspectos siguientes:

1. Comparación entre el grupo control y experimental al inicio.
2. Prueba de Friedman para el grupo experimental.
3. Prueba de Friedman para el grupo control.
4. Comparación entre el grupo control y experimental después de la investigación.

Comparación entre el grupo control y experimental en el pretest.

Se plantean las hipótesis de trabajo para su comprobación, donde:

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pretest.

Ha: Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pretest.

Para esta prueba es empleado el coeficiente U de Mann-Whitney, esta prueba no paramétrica se toma debido a que la variable es de intervalo (tabla 5).

Tabla 5. Prueba de homogeneidad entre variables.

Estadísticos de Prueba	
Nivel de Estrés en el Pretest	
U de Mann-Whitney	4343,000
W de Wilcoxon	9393,000
Z	-1,612
Sig. asintótica (bilateral)	0,107

Fuente: elaboración propia.

Dado que el coeficiente de significancia bilateral ($P=0.107$) es mayor que 0.05 se acepta la hipótesis nula que indica que las muestras son semejantes o que no guardan diferencias significativas. Además, la figura 3, diagrama de cajas, muestra que las medias se corresponden entre sí por tanto existe una gran homogeneidad entre el grupo experimental y el grupo control, y se aprecia que el grupo experimental presenta mayor heterogeneidad que el grupo control.

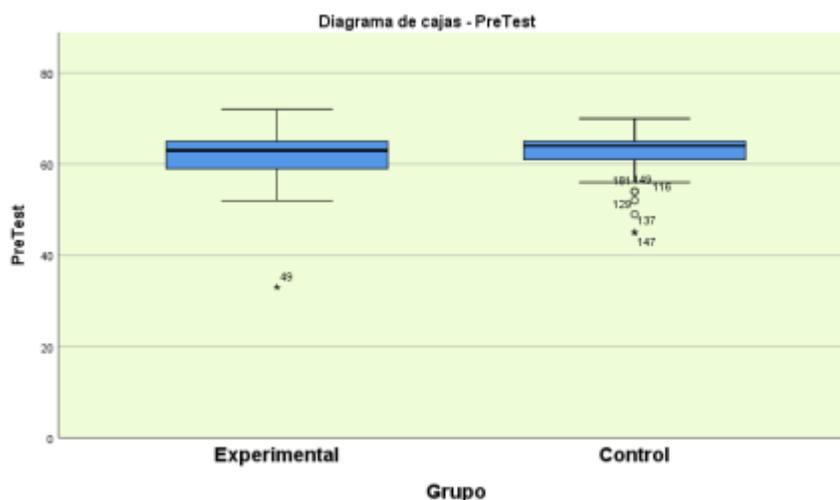


Figura 3. Diagrama de cajas: comparación entre las muestras Pretest.

Prueba de Wilcoxon para el grupo experimental.

Es empleado el coeficiente de Friedman para determinar en el grupo experimental la existencia o no de 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. Para ello se plantean

hipótesis de trabajo para su comprobación, donde en: H1 las variables en cuestión no son independientes, y en H0, las variables en cuestión son independientes.

La prueba de hipótesis muestra que el coeficiente de significancia asintótica bilateral ($P=0,00$) es menor que 0.05 por lo 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; ello corroborado en la figura 4 que refleja los niveles de estrés en los estudiantes en el grupo experimental tanto Pretest como Post test.

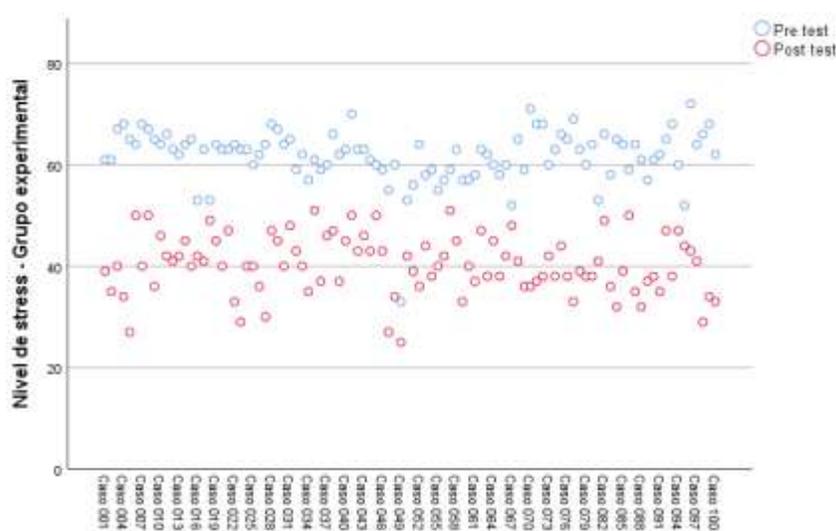


Figura 4. Niveles de estrés de los estudiantes en el grupo experimental.

Prueba de Wilcoxon para el grupo control.

En este caso, se determina si la existencia o no de un desarrollo directo significativo de la práctica de la danza, en el estrés en los docentes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Las hipótesis planteadas son: H1 las variables en cuestión no son independientes; y en H0, las variables en cuestión son independientes.

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.

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.

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, reflejado además en la figura 5 que muestra los niveles de estrés en los docentes en el grupo experimental tanto Pretest como Post test.

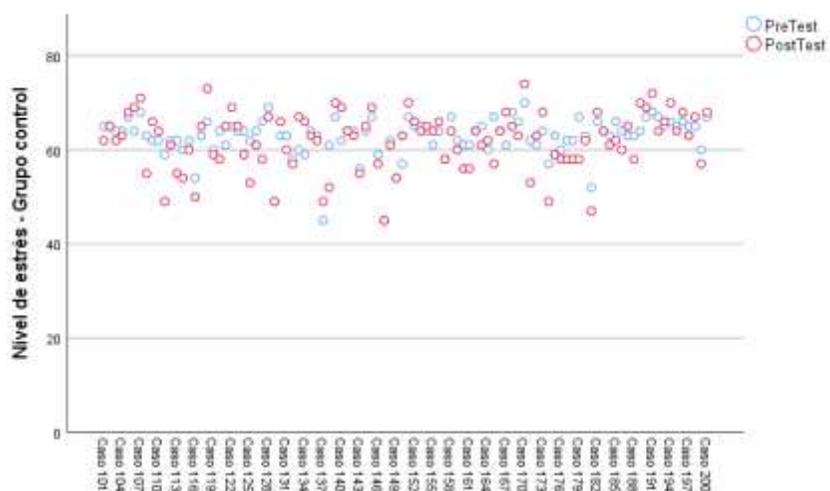


Figura 5. Niveles de estrés de los docentes en el grupo experimental.

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.

Es empleado el coeficiente U de Mann-Whitney para determinar si existen o no diferencias significativas entre el grupo experimental y de control. En este sentido, se plantean las hipótesis de trabajo siguientes:

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.

En este caso, el coeficiente de significancia bilateral ($P=0.0$) es menor que 0.05 por lo que 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) (figura 6). Además, la figura 7 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 (figura7).

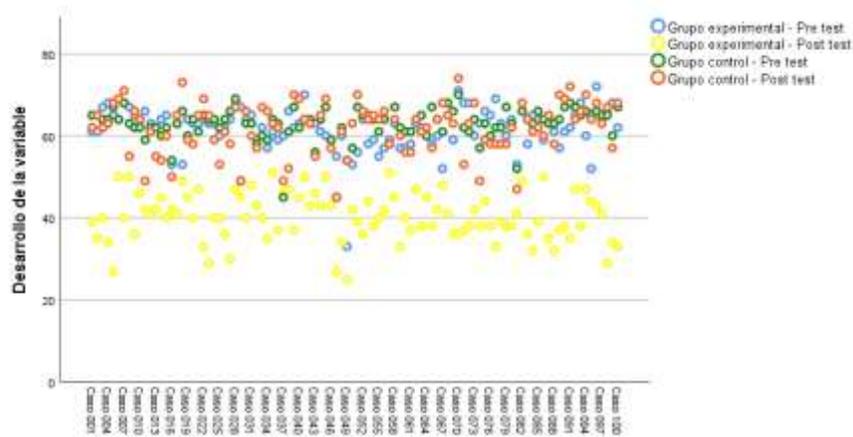


Figura 6. Comparación entre grupos. Fuente: Elaboración propia.

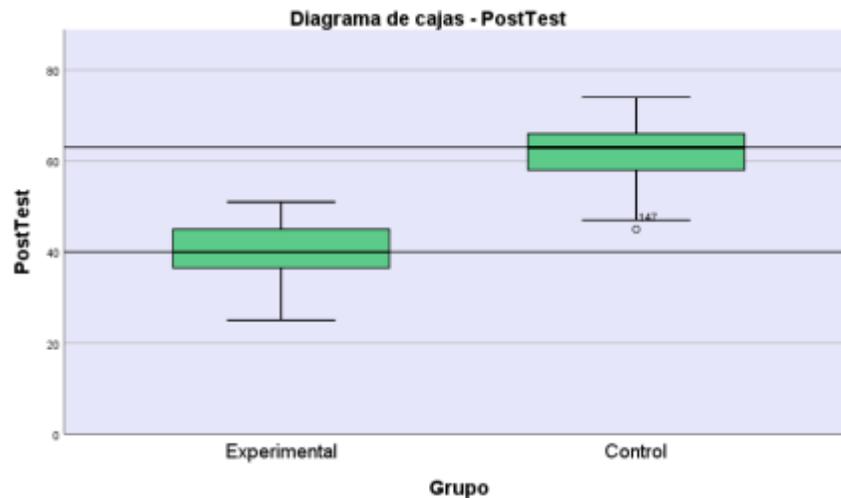


Figura 7. Diagrama de cajas: comparación entre las muestras Post test.

Seguidamente, se realiza un análisis de las medias, desviación estándar y otros parámetros de tendencias central en las dimensiones asociadas a la variable dependiente. Estas son: Laboral, Social, Académico y Familiar (tablas, 6, 7, 8 y 9).

Tabla 6. Estadísticos grupo experimental: dimensión Laboral y Social.

N	Dimensión	Laboral		Social	
	Válido 100 Perdidos 0	Pretest	Post test	Pretest	Post test
Media		14,57	10,64	15,94	9,91
Mediana		15,00	11,00	16,00	10,00
Moda		15	12	15	6 ^a
Desviación estándar		2,409	3,010	2,049	3,163
Coefficiente de variación		0,165	0,283	0,129	0,319
Varianza		5,803	9,061	4,198	10,002
Asimetría		-1,324	-0,176	-1,765	0,076
Error estándar de asimetría		0,241	0,241	0,241	0,241
Curtosis		2,451	-1,146	6,752	-1,163
Error estándar de curtosis		0,478	0,478	0,478	0,478
Mínimo		6	5	6	5
Máximo		18	15	19	15
Suma		1457	1064	1594	991

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7. Estadísticos grupo experimental: dimensión Académico y Familiar.

N	Dimensión	Académico		Familiar	
	Válido 100 Perdidos 0	Pretest	Post test	Pretest	Post test
Media		16,06	9,90	15,24	9,79
Mediana		16,00	10,00	15,00	10,00
Moda		15	11	15	13
Desviación estándar		1,757	2,993	1,881	3,092
Coefficiente de variación		0,109	0,302	0,123	0,316
Varianza		3,087	8,960	3,538	9,562
Asimetría		-0,857	-0,026	-1,954	-0,017
Error estándar de asimetría		0,241	0,241	0,241	0,241
Curtosis		3,136	-0,996	6,852	-1,274
Error estándar de curtosis		0,478	0,478	0,478	0,478
Mínimo		8	5	6	5
Máximo		19	15	18	15
Suma		1606	990	1524	979

Fuente: Elaboración propia.

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 disminuyó, lo que da indicios para afirmar que el nivel de stress se redujo considerablemente.

Discusión.

El estrés en la formación médica predispone a los estudiantes en el proceso de manejo y resolución de conflictos interpersonales, así como somnolencia, desviación de la atención, desconcentración, intentos de fraude, angustia, pérdida de objetividad, mayor incidencia de errores y comportamiento negligentes. Ello deriva, entre otros, en problemas de juicio como: ausentismo, automedicación y consumo de drogas y alcohol. Los efectos negativos a corto, mediano y largo plazo causados por el estrés pueden afectar el desempeño del estudiante y el futuro rendimiento laboral, así como causar

daños colaterales en el mismo punto donde convergen: la relación personal y profesional con sus colegas, la atención al paciente e interacción con familiares, así como situaciones complejas donde puede verse comprometida la vida de personas. A pesar de ello, los estudiantes se esfuerzan por contrarrestar el impacto de situaciones estresantes con diversas habilidades de afrontamiento. Por ello, el docente, desde su posición como profesor y médico, debe fungir como agente regulador de esos niveles de ansiedad y angustia para poder lidiar en ese ambiente.

Una de las acciones más efectivas resulta el manejo de los límites de tiempo de los exámenes tanto teóricos como prácticos. A su vez, estas estrategias, que devienen en ejercicios motivacionales y de voluntad, deben acompañarse de técnicas creativas que permitan afrontar las situaciones de estrés mediante un adiestramiento en circunstancias normales y que se asemeje a ese entorno no deseado.

CONCLUSIONES.

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten corroborar que la práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés en los educandos evaluados con manifestaciones significativas, además, en la dimensión laboral, social, académica y familiar.

En tal sentido, se hace necesario replantear los diseños curriculares de las carreras médicas de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos a fin de que se incluyan cursos de danza, expresión corporal o psicomotricidad como una alternativa que potencie la formación de un profesional más integral de forma que, esta manifestación artística sirva como medio físico de intervención para prevenir enfermedades crónicas asociadas con los signos de estrés.

Es recomendable que tanto las escuelas profesionales y las facultades den seguimiento a los niveles de estrés de sus estudiantes para poder tomar decisiones proactivamente. Asimismo, las actividades académicas de alta demanda cognitiva deben complementarse en horario con actividades físicas como, por ejemplo, la danza o el deporte con el objetivo de liberar estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Ahumada, B., Henríquez, C., Maureira, F., & Ruiz, V. (2013). Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa. *Investigación Cualitativa*, 15, 1-16.
<https://studylib.es/doc/6577849/estr%C3%A9s-estudiantil-un-estudio-desde-la-mirada-cualitativa>.
2. Batistella, C. E., Camilo, I. R., Comparin, K. A., Aragão, F. A., & Frare, J. C. (2021). Efetividade da terapia floral para redução de sintomas de ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Research, Society Development*, 10(1).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11926>.
3. Cao, J., Wei, S., & Cai, M. (2017). Investigation of influential factors of academic and psychological distress in university students. *Biomedical Research*, 28(5). www.biomedres.info.
4. Dieterich-Hartwell, R. (2017). Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The arts in psychotherapy*, 54, 38-46.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.010>.
5. Feldman, L., Goncalves, L., Puignau, G. C. C., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas psychologica*, 7(3), 739-752.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406/282>.
6. Gallego-Gómez, J. I., Balanza, S., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J. A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., Gómez-Gallego, M., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2020). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse education today*, 84, 104217. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>.

7. López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Esteba, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *The Journal of Alternative Complementary Medicine*, 23(7), 558-565. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>.
8. Manansingh, S., Tatum, S. L., & Morote, E. S. (2019). Effects of Relaxation Techniques on Nursing Students' Academic Stress and Test Anxiety. 58(9), 534-537. <https://doi.org/https://doi.org/10.3928/01484834-20190819-07>.
9. Marín Mejía, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 158-174. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695011>.
10. Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. J. B. S. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—a systematic review. 8(2), 28.
11. Mendoza, L., Ortega, E. C., Quevedo, D. G., Martínez, R. M., Aguilar, E. J. P., & Hernández, R. S. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista de Enfermería*, 4(3), 36-46.
12. Montoya, L., Gutiérrez, J., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Med*, 24(1), 7-17. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>.
13. Park, S., & Park, H. J. (2019). Effects of Aroma Hand Massage on Stress, Fatigue, and Sleep in Nursing Students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 26(2), 86-95. <https://doi.org/https://doi.org/10.7739/jkafn.2019.26.2.86>.

14. Phinder-Puente, M. E., Sánchez-Cardel, A., Romero-Castellanos, F., Vizcarra-García, J., & Sánchez-Valdivieso, E. A. (2014). Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros. *Investigación en educación médica*, 3(11), 139-146.
15. Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>.
16. Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404-406.
17. Toro Añel, A. Y., Gorguet Pi, M., Pérez Infante, Y., & Ramos Gorguet, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1),17-22. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S102930192011000100003&script=sci_arttext&tlng=en.
18. Vargas, P. C., & Castro, K. C. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. (36), 43-55.
19. Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Hugo Enrique Asian Canchis.** Doctor en Educación. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú. E-mail: hasianc@unmsm.edu.pe
2. **Silvia Raquel Ramirez Linares.** Doctora en Educación. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

3. Neptali Antony Reyes Cabrera. Doctor en Educación. Docente de la Facultad de Educación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

4. Carlos Edmundo Navarro Depaz. Doctor en Educación. Docente de la Facultad de Ingeniería de Sistemas, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú. E-mail: cnavarro@unmsm.edu.pe

RECIBIDO: 12 de marzo del 2021.

APROBADO: 23 de marzo del 2021.