



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES**

Título

“La danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024”

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Pedagogía de las Artes y Humanidades**

Autor:

Cuji Monar Andrea Stefanny

Tutor:

MSc. Orozco Poma Robert Danilo

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Andrea Stefanny Cuji Monar, con cédula de ciudadanía 060553999-8, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: “La danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autora de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 29 días del mes de julio del año 2024



Andrea Stefanny Cuji Monar

C.I: 060553999-8



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 7 días del mes de Julio de 2024, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por la estudiante **CUJI MONAR ANDREA STEFANNY** con CC: **0605539998**, de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES**, y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**La danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



firmado electrónicamente por:
ROBERT DANILO
OROZCO POMA

Mgs. Robert Danilo Orozco Poma
TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “La danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024” por Andrea Stefanny Cuji Monar, con cédula de identidad número 060553999-8, bajo la tutoría de Mgs. Robert Danilo Orozco Poma; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 29 días del mes de julio del año 2024

Mgs. Fabiana María De León Nicaretta
Presidente del Tribunal de Grado

Firma

Mgs. Mayra Alexandra Mendoza Cahuana
Miembro del Tribunal de Grado

Firma

Mgs. Mónica Del Rocío Mazón Fierro
Miembro del Tribunal de Grado

Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **ANDREA STEFANNY CUJI MONAR** con CC: **060553999-8**, estudiante de la Carrera **PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el proyecto de investigación titulado **"LA DANZA FOLCLÓRICA COMO TERAPIA ANTIESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, AÑO 2024"**. cumpliendo con el 4 % de coincidencia, de acuerdo con el reporte del sistema Anti-plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado según la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso de Titulación.

Riobamba, 23 de julio de 2024



firmado electrónicamente por:
ROBERT DANILO
OROZCO POMA

Mgs. Robert Danilo Orozco Poma
TUTOR

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis padres que han sido un pilar fundamental en toda mi vida, a mis hermanas que nunca dejaron de apoyarme, que siempre estuvieron a mi lado en la locura por ser artista que empezó hace muchos años, a mis abuelitos Lucrecia, Manuel y Teresa pero en especial a mi abuelito Jesús que se encuentran en el cielo que sin importar en donde este siempre le he llevado conmigo, a mis padrinos Lilian y Jhon que me han dado el ejemplo del respeto y cariño, a mi enamorado Alejandro que siempre ha estado para mi cuando lo necesito en cualquier circunstancia y sobre todo por ser parte de la locura del Arte, a mis grandes amistades que me deja la Universidad, a mi mejor amigo Alexander y al Escuadrón Dinamita 2.8 quienes fueron parte de esta gran experiencia, gracias por cada momento juntos y por estar presentes en las buenas y malas.

Andrea Cuji

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Chimborazo, por otorgarme la oportunidad de estudiar esta maravillosa carrera, agradezco a todas las personas que participaron en este proceso, a todos los docentes que aportaron con su sabiduría y conocimiento en mi desarrollo profesional.

Agradezco especialmente a mi tutor Robert Orozco por el apoyo y dedicación puesto al momento de impartir sus conocimientos conmigo, lo cual me inspira a ser una maravillosa docente como lo es usted. Y agradezco a mis demás profesores por enseñarme lo necesario para ser una gran artista.

CONTENIDO

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.....	14
1.1 Introducción.	14
1.2 Planteamiento del problema	14
1.2.1 Problema General.....	16
1.3 Justificación e Importancia.....	16
1.4 OBJETIVOS.	17
General.....	17
Específicos.....	17
CAPÍTULO II	18
2.1 Historia de la Danza	18
2.2 Tradiciones culturales de los pueblos.	19
2.3 Música	19
2.4 Danza Folclórica.....	19
2.5 Estudios sobre el bienestar en la danza	20
2.6 Estrés académico en estudiantes universitarios	21
2.6.1 Impacto del estrés en la salud mental y física	21
2.7 Relación entre la danza y la reducción del estrés.....	21
2.8 Terapia a través del movimiento	22
2.9 Espacios para la enseñanza de la danza	23
2.9.1 Problemas de espacio	23
2.9.2 Requisitos para un entorno óptimo	23
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.	24
3.1 Tipo de Investigación	24
3.2 Diseño de la investigación	24
3.3 Enfoque de la investigación	24

3.4	Técnicas de recolección de datos	25
3.5	Instrumentos de recolección de datos.....	25
3.6	Población y muestra de estudio	25
3.7	Métodos de análisis	26
3.8	Procesamiento de datos.....	26
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		27
4.1	Análisis y discusión de resultados del pre test.....	27
4.2	Análisis y discusión de resultados del post test	52
4.3	Análisis y comparación de resultados pre test y post test.....	77
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES		82
5.1	CONCLUSIONES.....	82
5.2	RECOMENDACIONES.....	82
Referencias		83
ANEXOS		85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Porcentajes correspondiente a la primera pregunta pre test	27
Figura 2 Porcentajes correspondientes a la segunda pregunta pre test	28
Figura 3 Porcentajes correspondientes a la tercera pregunta pre test	29
Figura 4 Porcentajes correspondientes a la cuarta pregunta pre test	30
Figura 5 Porcentajes correspondientes a la quinta pregunta pre test	31
Figura 6 Porcentajes correspondientes a la sexta pregunta pre test.....	32
Figura 7 Porcentajes correspondientes a la séptima pregunta pre test.....	33
Figura 8 Porcentajes correspondientes a la octava pregunta pre test.....	34
Figura 9 Porcentajes correspondientes a la novena pregunta pre test.....	35
Figura 10 Porcentajes correspondientes a la décima pregunta pre test.....	36
Figura 11 Porcentajes correspondientes a la onceava pregunta pre test	37
Figura 12 Porcentajes correspondientes a la doceava pregunta pre test	38
Figura 13 Porcentajes correspondientes a la treceava pregunta pre test	39
Figura 14 Porcentajes correspondientes a la catorceava pregunta pre test	40
Figura 15 Porcentajes correspondientes a la quinceava pregunta pre test	41
Figura 16 Porcentajes correspondientes a la dieciseisava pregunta pre test	42
Figura 17 Porcentajes correspondientes a la diecisieteava pregunta pre test	43
Figura 18 Porcentajes correspondientes a la dieciochoava pregunta pre test.....	44
Figura 19 Porcentajes correspondientes a la diecinueveava pregunta pre test	45
Figura 20 Porcentajes correspondientes a la veinteava pregunta pre test	46
Figura 21 Porcentajes correspondientes a la veintiunava pregunta pre test	47
Figura 22 Porcentajes correspondientes a la veintidosava pregunta pre test	48
Figura 23 Porcentajes correspondientes a la veintitresava pregunta pre test	49
Figura 24 Porcentajes correspondientes a la veinticuatroava pregunta pre test	50
Figura 25 Porcentajes correspondientes a la veinticincoava pregunta pre test	51
Figura 26 Porcentajes correspondientes a la primera pregunta post test	52
Figura 27 Porcentajes correspondientes a la segunda pregunta post test.....	53
Figura 28 Porcentajes correspondientes a la tercera pregunta post test.....	54
Figura 29 Porcentajes correspondientes a la cuarta pregunta post test.....	55
Figura 30 Porcentajes correspondientes a la quinta pregunta post test.....	56
Figura 31 Porcentajes correspondientes a la sexta pregunta post test	57
Figura 32 Porcentajes correspondientes a la séptima pregunta post test	58
Figura 33 Porcentajes correspondientes a la octava pregunta post test	59
Figura 34 Porcentajes correspondientes a la novena pregunta post test	60
Figura 35 Porcentajes correspondientes a la décima pregunta post test	61
Figura 36 Porcentajes correspondientes a la onceava pregunta post test.....	62
Figura 37 Porcentajes correspondientes a la doceava pregunta post test.....	63
Figura 38 Porcentajes correspondientes a la treceava pregunta post test.....	64
Figura 39 Porcentajes correspondientes a la catorceava pregunta post test.....	65
Figura 40 Porcentajes correspondientes a la quinceava pregunta post test.....	66
Figura 41 Porcentajes correspondientes a la dieciseisava pregunta post test.....	67
Figura 42 Porcentajes correspondientes a la diecisieteava pregunta post test	68

Figura 43 Porcentajes correspondientes a la dieciochoava pregunta post test	69
Figura 44 Porcentajes correspondientes a la diecinueveava pregunta post test	70
Figura 45 Porcentajes correspondientes a la veinteava pregunta post test.....	71
Figura 46 Porcentajes correspondientes a la veintiunava pregunta post test	72
Figura 47 Porcentajes correspondientes a la veintidosava pregunta post test	73
Figura 48 Porcentajes correspondientes a la veintitresava pregunta post test.....	74
Figura 49 Porcentajes correspondientes a la veinticuatroava pregunta post test.....	75
Figura 50 Porcentajes correspondientes a la veinticincoava pregunta post test	76

Resumen

El propósito de la presente investigación es evaluar el efecto de la danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024. Poder brindar apoyo y colaboración en su desenvolvimiento académico para que no presenten estrés debido al proceso de enseñanza aprendizaje. Los objetivos específicos del proyecto de investigación son diagnosticar el nivel de estrés percibido por los estudiantes antes de participar en las sesiones de danza folclórica, aplicar talleres de danza folclórica; analizar la influencia de los talleres de danza folclórica en la reducción de los niveles de estrés, y como último objetivo proponer recomendaciones basadas en los resultados de la investigación para la implementación efectiva de la danza folclórica como terapia antiestrés en el currículo de la carrera. El documento cuenta con cinco capítulos, entre ellos; El capítulo tres la metodología, es de alcance descriptivo, con diseño de investigación pre experimental, permitiéndonos tener como técnica de recolección de datos un cuestionario que se realizó a 26 estudiantes de séptimo semestre; El capítulo cuatro los resultados y discusión, indicaron una reducción significativa en los niveles de estrés en varios aspectos, después de la participación en los talleres de Danza Folclórica; Como último capítulo tenemos las Conclusiones y Recomendaciones, y podemos sugerir la formación y capacitación de instructores especializados y el presentar de forma estable un sistema de evaluación y seguimiento continuo para optimizar los efectos terapéuticos de los talleres.

Palabras clave: Danza, estrés, terapia, folclore.

ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate the effect of folk dance as a form of anti-stress therapy for students in the seventh semester of the Pedagogy of Arts and Humanities degree at the National University of Chimborazo in 2024. This study aims to support and enhance their academic development by mitigating stress associated with the teaching-learning process. The specific objectives include diagnosing the students' perceived stress levels before participating in folk dance sessions, conducting folk dance workshops, analyzing the influence of these workshops on reducing stress levels and proposing recommendations for effectively integrating folk dance as anti-stress therapy into the curriculum.

The document is organized into five chapters. Chapter three covers the methodology, which is descriptive in scope and uses a pre-experimental research design. A questionnaire was administered to 26 seventh-semester students as the data collection technique. Chapter four presents the results and discussion, indicating a significant reduction in stress levels across several aspects following participation in the folk dance workshops. The final chapter includes conclusions and recommendations, suggesting the training of specialized instructors and establishing a continuous evaluation and monitoring system to optimize the therapeutic effects of the workshops.

Keywords: Dance, stress, therapy, folklore



Reviewed by:
Dra. Nelly Moreano
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1801807288

CAPÍTULO I.

1.1 INTRODUCCIÓN.

La danza, en su esencia, constituye una forma de arte íntimo vinculada a la expresión corporal y a la actividad física, siendo conceptualizada como un medio de liberación personal. Históricamente, la danza ha evolucionado desde su utilización como rituales y primordial como un método de expresión cultural representativa de diversos grupos étnicos y nacionalidades.

La vida universitaria se ve marcada por varios desafíos que pueden llegar a generar estrés a los estudiantes, quienes enfrentan no solo las presiones académicas, sino las expectativas creativas y personales, que pueden llevar a consecuencias negativas en la salud mental y física, afectando el rendimiento académico.

En el libro titulado “ El Estrés” Jean Benjamín Stora de (1991) nos comenta que:

El estrés es una fuerza que produce una tensión, una deformación del objeto sobre el cual dicha fuerza se aplica; en este sentido, se trata de un estímulo externo, de un agente cualquiera como, por ejemplo, el ruido, calor, frío, etc. O agente Psicológico como lo es el duelo, pérdida de trabajo, etc. Estos agentes pueden hacer que se active el estrés. (Stora, 1991, p.6)

Para los estudiantes de séptimo semestre, el estrés tiene su origen principalmente en la carga académica, generándoles afecciones tanto a nivel psicológico como físico. En el ámbito psicológico, se manifiesta a través del cansancio mental y la desconcentración. En cuanto a las repercusiones físicas, existe la posibilidad de sufrir lesiones en distintas partes del cuerpo debido a la tensión acumulada.

El presente proyecto nos ha permitido identificar los beneficios potenciales que la danza folclórica puede aportar a los estudiantes. Se plantea la interrogante de si esta forma de expresión artística actúa como un relajante mental, contribuyendo a aliviar la presión y el estrés, o si, por el contrario, se convierte en una carga adicional para la mente de los estudiantes. Para obtener los resultados se realizó un pre y post test y así explorar esta relación entre la danza folclórica el bienestar estudiantil nos brinda la oportunidad de comprender mejor como las actividades artísticas pueden influir positivamente en la salud mental y física de los jóvenes en su trayecto académico.

Este proyecto de investigación se estructuró con varios capítulos, empezando con la revisión de literatura, seguida de una descripción de metodologías utilizadas, resultados obtenidos antes y después de la intervención de los talleres, y finalmente conclusiones y recomendaciones.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés académico afecta significativamente a los estudiantes universitarios, comprometiendo su bienestar y rendimiento académico. Es necesario explorar métodos alternativos para el manejo del mismo, teniendo como alternativa la danza folclórica, donde

investigamos la efectividad de los talleres de danza folclórica para reducir el estrés, diagnosticando los síntomas que genera el estrés.

La motivación para realizar esta investigación reside en poder brindar apoyo y colaboración a los estudiantes que cursan séptimo semestre. En la carrera de Pedagogía de las artes en su malla curricular en el séptimo semestre consta la cátedra de danza.

Es esencial reconocer que la carencia de conocimientos fundamentales sobre la utilización de metodologías y estrategias de enseñanza adecuada constituye un proceso importante de los estudiantes para transmitir eficazmente estos conocimientos a futuros alumnos. Por lo tanto, la investigación se enfoca en abordar estas problemáticas y proponer soluciones que mejoren la calidad de la enseñanza de la danza en este nivel académico.

Dentro del ámbito de la investigación, es importante reconocer tres niveles distintos de enfoque: el mundial, el continental y el nacional. Cada uno de estos niveles ofrecen una perspectiva única para abordar un tema específico y entender su impacto a diferentes escalas geográficas.

A nivel mundial, se llevan a cabo investigaciones que trascienden las fronteras nacionales y abordan problemas globales de importancia. Estas investigaciones suelen involucrar a colaboradores de diversas partes del mundo y pueden tener un alcance amplio en términos de su impacto y aplicación.

Sierra (2022) citando a Umar(2019) publicó un artículo en la Revista internacional de investigación innovadora en educación social y científica en la India. Su estudio se titula “Impacto del estrés académico y las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de secundaria en el estado de Kaduna, Nigeria”. Este estudio adopta un enfoque cuantitativo y utiliza un diseño de encuesta descriptiva para recopilar datos. La muestra del estudio incluyó a 300 estudiantes de secundaria superior de 10 escuelas del Distrito Senatorial Central. Los resultados obtenidos revelaron que el estrés académico es un problema significativo para los estudiantes, sin importar si viven en zonas rurales o urbanas. Además, se observó que los estudiantes varones experimentan un nivel de estrés académico mayor en comparación con las estudiantes mujeres. (p 15, 16)

En el ámbito continental, se concentran investigaciones que se centran en problemáticas y realidades específicas de una región geográfica más amplia, como, por ejemplo.

García (2020) dice: En la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, Colombia, se sustentó una tesis de licenciatura titulada “Bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folclórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta”. De enfoque cuantitativo y diseño no experimental de alcance comparativo. Participaron dos grupos compuestos por veinte estudiantes: uno conformado por aquellos que practican la danza folclórica y otro por aquellos que no la practican. Finalmente, se encontró que los practicantes de danza folclórica obtuvieron un puntaje del 55% lo que confirma que esta actividad ayuda a reducir las cargas emocionales y físicas, así como a controlar el estrés.

Además, se observó una mejora en las relaciones interpersonales y en el desenvolvimiento con el entorno para los estudiantes que participan en esta práctica. (p 1, 2)

A nivel nacional, se llevan a cabo investigaciones que se enfocan en problemáticas y contextos particulares de un país específico. Estas investigaciones son fundamentales para abordar desafíos locales, entender las necesidades de la población y desarrollar políticas y programas adaptados a la realidad nacional.

En la tesis titulada “El efecto de la práctica de la danza-teatro como estrategia para disminuir el estrés y el sedentarismo escolar en los estudiantes de educación básica”, se llevó a cabo un proyecto en Guayaquil, Ecuador, en una escuela específica. En las conclusiones de este proyecto se destacó lo siguiente:

Carrasco (2015) La educación artística vinculada con la educación ayuda positivamente al desarrollo del pensamiento en los estudiantes, su desarrollo motriz y emocional, así como desarrollar un posible talento artístico, en los talleres de danza-teatro ayudan eficazmente a la facilidad del aprendizaje a las materias de ciencias exactas, ayudándolos a liberarse del estrés, frustraciones e interesarse más en el estudio diario; esta técnica es un aporte fundamental al desenvolvimiento tanto en clases como en su entorno social. (p 78)

Los proyectos de investigación que se han realizado con éxito en estos diferentes niveles han demostrado la importancia de comprender y abordar las problemáticas desde múltiples perspectivas geográficas. Además, sus resultados positivos han contribuido al avance del conocimiento y al desarrollo de soluciones efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas a nivel global, continental y nacional.

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el efecto de la danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024?

1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

La Investigación no solo aborda una necesidad urgente de los estudiantes, sino que también ofrece una solución culturalmente relevante y sostenible. Esta investigación tiene el potencial de generar un impacto positivo significativo, mejorando la salud mental y emocional de los estudiantes, y proporcionando una base sólida para futuras iniciativas de bienestar en la educación superior.

El propósito fundamental de este estudio fue analizar los cambios pre y post intervención para determinar el impacto de los talleres antiestrés de los alumnos.

La investigación tiene como meta evaluar los efectos de las sesiones de danza folclórica, proporcionando datos cuantitativos que permitan comprender mejor el potencial de los talleres. Se pretende que los resultados obtenidos sean útiles para ampliar el conocimiento sobre los beneficios de la danza folclórica en el ámbito educativo, con el fin de que puedan ser aplicados por un público diverso, incluyendo jóvenes, niños y adultos.

Las metodologías usadas en este proyecto fueron adaptadas para garantizar la comprensión y la enseñanza efectiva de los ritmos de la danza folclórica, especialmente diseñadas para estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades. Este enfoque buscó optimizar la transferencia de conocimiento y habilidades, promoviendo así un aprendizaje significativo y una enseñanza eficaz de esta forma de expresión artística.

Esta investigación, se llevó a cabo a través de talleres utilizando a la Danza Folclórica como estrategia, con el objetivo de explorar los potenciales beneficios que este enfoque puede brindar.

Se espera que este proyecto beneficie no solo a los estudiantes de séptimo semestre mencionados anteriormente, sino también a cualquier persona interesada en explorar nuevas metodologías para aprender y enseñar la danza folclórica. Los resultados y conclusiones obtenidos podrán ser de utilidad tanto para la comunidad académica como para el público en general, contribuyendo así al desarrollo y difusión de la danza folclórica como una práctica educativa efectiva.

1.4 OBJETIVOS.

General

Evaluar el efecto de la danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024.

Específicos

- Diagnosticar el nivel de estrés percibido por los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024 antes de participar en sesiones de danza folclórica terapéutica.
- Aplicar talleres de danza folclórica en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024.
- Analizar la influencia de los talleres de danza folclórica en la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024.
- Proponer recomendaciones basadas en los resultados de la investigación para la implementación efectiva de la danza folclórica como terapia antiestrés en el currículo de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo en el año 2024.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Historia de la Danza

La danza, como expresión artística y cultural, tiene raíces profundas que se remontan a tiempos ancestrales. No se trata de una práctica que haya surgido recientemente o que se limite a una época específica de la historia. De hecho, la danza es una de las artes más antiguas y ha desempeñado un papel fundamental en las sociedades humanas a lo largo de los siglos. Desde las danzas rituales de las antiguas civilizaciones hasta las formas contemporáneas de expresión artística, la danza ha sido una manifestación inherente a la experiencia humana, reflejando y transmitiendo tradiciones, emociones y valores culturales a través del movimiento y la expresión corporal.

La danza ha formado parte de la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con rituales y escenas de caza, lo que nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana. (Calvo & Leon , 2011)

Como señalaron previamente Calvo y León, las representaciones de danza en las pinturas antiguas indican el surgimiento de diversos rituales, destacando así la importancia crucial de la danza como elemento central para la subsistencia cultural. Estas pinturas ancestrales muestran como diferentes tipos de danza emergieron principalmente con propósitos rituales, reflejando la relevancia y presencia temprana de la danza en la cultura y sociedad antigua.

Markessinis citando a Confucio; La danza es la primera de las artes. Dice Confucio: Bajo el impulso de la alegría el hombre grito, su grito de concreto en palabras, éstas fueron moduladas en canto, luego imperceptiblemente se fue moviendo sobre el canto, hasta que de pronto tradujo en el baile la alegría de la vida. (Markessinis, 1996 p 1)

En la edición de José Antonio Sánchez de El Arte de la Danza y otros escritos de Isadora Duncan nos comenta que: La danzas de Loie Fuller se basaban sobre todo en el movimiento del tronco y los brazos, casi nunca intentaba elevarse del suelo o saltar; por otra parte, su cuerpo más bien voluminoso se necesitaba mucho de la levedad propia de las bailarinas de ballet. (Sánchez, 2003) (sp)

La danza, considerada una de las actividades artísticas más antiguas del mundo, es también una de las más complejas, una de las que presenta mayores dificultades para que el teórico, el crítico, el especialista y hasta el mismo bailarín y el coreógrafo ofrezcan explicaciones e indicaciones fáciles y comprensibles. (Dallal, 2007) (p 20)

2.2 Tradiciones culturales de los pueblos.

Como parte de las tradiciones culturales y ancestrales, una de la más conocida del país son las festividades de los Raymis.

Los Raymis se dividen en cuatro festividades que se contemplan distribuidas dentro de un año en diferentes estaciones; estas fiestas se dan para celebrar las cosechas, fertilidad de la tierra, a los niños y el renacimiento de la naturaleza.

- **Inti Raymi (La fiesta del Sol):** Destinada a rendir homenaje y agradecimiento al dios sol por la fertilidad y las cosechas recibidas

Arcos nos comentan que; “Era una ceremonia inca y andina celebrada en honor de Inti (el dios sol), que se realizaba cada solsticio de invierno, el 24 de junio, en el hemisferio sur.” (Arcos et al, 2016, p. 98)
- **Kuya o Killa Raymi (La fertilidad de la Pachamama):** Honrar y agradecer a la Madre Tierra por su fertilidad y abundancia.
- **Kapak Raymi (Fiesta de los niños):** Celebre y reconoce la importancia de la juventud y la niñez en la comunidad.
- **Pawkar Raymi (Fiesta del Florecimiento):** Renacimiento y florecimiento de la naturaleza, simboliza la renovación y ciclo de la vida.

2.3 Música

La música folclórica ecuatoriana es rica en herencia cultural del Ecuador. Esta forma de expresión artística ha sido transmitida de generación, encapsulando la esencia de las tradiciones indígenas, mestizas y afroecuatorianas. Desde los ritmos andinos con sus melodías de quenas y charangos, hasta los alegres sonidos costeños de marimbas y tambores, la música folclórica ecuatoriana ofrece una variedad de estilos que narran historias de vida, trabajo y espiritualidad. Estos géneros musicales no solo celebran la identidad cultural, sino que también juegan un papel crucial en la preservación de las costumbres y valores ancestrales en una sociedad en constante cambio.

Los instrumentos musicales andinos, principalmente los de viento, cuyo origen se remonta a las culturas prehispánicas, están relacionados a rituales y ceremonias del calendario agrícola y el sistema festivo dentro de la cosmovisión andina, momentos claves como las cosechas del maíz, correspondientes con el Inti Raymi, son un ejemplo de ello. (Mullo, 2009 p 46)

2.4 Danza Folclórica

La danza folclórica se convierte en una manifestación representativa de una cultura, ya sea extranjera o nacional. A través de esta danza, se pueden conocer y apreciar las tradiciones características de un pueblo o ciudad que se está representando, permitiendo así una conexión profunda con las raíces culturales y tradicionales de la comunidad.

Epulef nos dice,

Quien acude a ver el Folklore y educación y el folklore en la educación desde una mirada de la posibilidad, promoviendo un derecho centrado en los contenidos de la educación bajo un enfoque que introduce los valores y principios fundamentales de los derechos culturales de manera práctica, reconociendo una sociedad más madura en términos democráticos, debido énfasis a los derechos económicos, sociales y culturales. (España, Ruiz, 2022 p 11)

El significado de Folklore lo da William J. Thomas (1846) así lo cita García:

Señala que Folk es pueblo y lore es saber, es decir que su significado es “saber del pueblo”, este significado tiene que ver con los conocimientos que tiene un pueblo al que se quiere representar con sus tradiciones y costumbres, pero para esto debe ser exacto lo que se quiere transmitir en donde va incluida su vestimenta, para que sea una buena representación folclórica se tiene que tomar en cuenta todos los datos exactos. (García, 2015 p 33)

La Danza Folclórica ha experimentado una evolución a lo largo del tiempo. Aunque sus inicios podrían remontarse a la participación de un pequeño grupo de personas, con el tiempo se fue difundiendo y enseñando a un número creciente de individuos. Fue en este proceso de transmisión y aprendizaje donde se forjaron y preservaron las tradiciones en diversos pueblos.

Esta sabiduría cultural adquirida se transmitió de generación en generación. Algunos individuos adaptaban y modificaban estas tradiciones para reflejar su propia identidad cultural, mientras que otros las conservaban de manera más fiel. En el contexto ecuatoriano, es importante destacar que las tradiciones en la Danza Folclórica pueden variar en cada región, pero todas ellas tienen su origen en las tradiciones culturales y ancestrales de cada comunidad.

2.5 Estudios sobre el bienestar en la danza

Desde la más temprana infancia, los bebés muestran una inclinación natural hacia la danza. Al escuchar música o cualquier sonido, suelen mover los pies o las manos, lo que indica que, desde muy pequeños, ya están experimentando con la danza mediante simples movimientos.

Para Ferreira M (2009), “La danza es un medio que lleva al estudiante a descubrir cómo aprende mejor, y qué aprende, moviéndose, por lo tanto, se aprende danzando.” (p.1)

Esta afirmación resalta la importancia de la danza como herramienta pedagógica que permite a los estudiantes descubrir y comprender mejor sus procesos de aprendizaje a través del movimiento.

Es fundamental reconocer que existen momentos y lugares adecuados para comunicarse a través de la danza. De esta manera, la danza cumple con su objetivo principal, que es comunicar algo, ya sea a través de simples gestos, palabras o incluso una frase completa, permitiendo expresar y compartir las emociones y sentimientos de manera efectiva.

Se entiende la danza como “una forma de dramatizar diversos ámbitos de la vida del ser humano. Se entiende drama en su sentido etimológico, es decir, como acción o acción representada” (Poch, 2008, p.85)

Este autor, sostiene que la danza es una forma de dramatizar diversas situaciones de la vida. Ya sea en la danza clásica, contemporánea o folclórica, siempre se tiene algo que comunicar, puede ser la vida de antepasados o una situación significativa en la vida del bailarín.

Por tanto, se podría afirmar que la danza tiene como beneficio ayudar al interprete a narrar una historia, ya sea alegre o trágica. Además, forma parte de un proceso terapéutico que permite expresar y dejar atrás aquello que deseamos comunicar, facilitando así su expresión de manera efectiva.

2.6 Estrés académico en estudiantes universitarios

2.6.1 Impacto del estrés en la salud mental y física

En el ámbito de la salud mental, el estrés se ha convertido en un tema de creciente relevancia debido a su impacto en el bienestar y la calidad de vida de las personas. Para profundizar en nuestra comprensión de este tema, es pertinente analizar diferentes perspectivas y enfoques. En este contexto, nos proponemos analizar dos citas relevantes acerca de la salud mental, con un enfoque particular en el estrés. A través de este análisis, buscamos obtener valiosos resultados que contribuyan a nuestra comprensión y abordaje de este importante aspecto de la salud mental.

En el artículo de Edumecentro nos comenta que, el estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. (Edumecentro, 2015, p 3)

El estrés ha llegado a ser uno de los problemas de la salud mental más grande en la sociedad, porque amenaza y pone en riesgo la vida de la persona, es decir, se debe tener mucho cuidado cuando alguien pasa por este problema.

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.(Gutiérrez J, et al, 2010, p 7)

En la parte académica el estrés llega a partir de exigencias por parte de docentes o problemas estudiantiles donde estas pueden causar el fracaso del estudiante tanto psicológicamente como el cansancio mental que mientras más estresado se encuentre tendrá problemas para concentrarse y, físicamente presentara síntomas como el cansancio, problemas digestivos.

2.7 Relación entre la danza y la reducción del estrés

La relación de la danza con la reducción del estrés se basa en la capacidad que tiene la danza para permitir a las personas alejarse de las preocupaciones y mejorar su estado de ánimo.

La danza ha sido utilizada no solo en ambientes escolares y artísticos, sino también en centros asistenciales y de rehabilitación. Algunos autores referencian su práctica

en salud mental, medicina, educación, prevención de enfermedades, fisioterapia, geriatría, hospitales día y en promoción de la salud. (Marín, 2011, p.158)

Este texto resalta la importancia y la versatilidad de la danza como una herramienta valiosa que va más allá del ámbito artístico. La danza se presenta como una práctica con múltiples beneficios para la salud física y mental, la educación y la promoción de estilos de vida saludables.

2.8 Terapia a través del movimiento

Para comprender adecuadamente el enfoque de esta investigación, es fundamental definir que es la terapia. La terapia se concibe como un conjunto de técnicas y métodos destinados a ayudar a las personas a enfrentar y resolver problemas emocionales, psicológicos o sociales que puedan estar experimentando. Dentro de las diversas modalidades terapéuticas existentes, se encuentra el arte terapia.

El arte terapia utiliza las diferentes ramas del arte como herramientas para facilitar la expresión, la comunicación y la sanación emocional. En el contexto de este proyecto, nos concentraremos específicamente en la danza folclórica como una forma de arte terapéutica. La danza folclórica, con sus raíces culturales y su capacidad para conectar con las tradiciones y emociones de las personas, se presentan como una poderosa herramienta para el bienestar emocional y psicológico de los individuos.

En Estados Unidos las pioneras de la Danza Movimiento Terapia. En su gran mayoría eran bailarinas que fueron conscientes de la potencialidad que la danza parecía tener como herramientas terapéuticas; observaron que a sus clases acudían alumnos que no querían ser bailarines profesionales y que la danza les aportaba elementos para su desarrollo personal. (Rodríguez, 2011, pág. 5)

Hay cinco principios teóricos en lo que se basa la Danza Movimiento Terapia .

- 1) Cuerpo-mente están en constante interacción recíproca. En la Danza Movimiento Terapia se anima al paciente a conectar la comprensión verbal con la experiencia de movimiento, posibilitando la libre asociación e interpretación.
- 2) El movimiento refleja la personalidad. La Danza Movimiento Terapia no es moverse más libre o perfectamente, sino usar la experimentación para explorar nuevas maneras de ser y de sentir, y para ganar acceso a sentimientos que no pueden ser verbalizados.
- 3) La relación de la danza terapeuta y el paciente es central para la efectividad del enfoque. “Espejeando”, sincronizando, amplificando, interactuando con el movimiento del paciente.
- 4) Tanto el movimiento, como los sueños, los dibujos, los garabatos, deslices de la lengua y la libre asociación, pueden ser evidencias de procesos no conscientes.
- 5) El acto de crear un movimiento a través de la improvisación es inherentemente terapéutico desde que permite al individuo experimentar maneras originales/novedosas de movimiento, que generan una nueva experiencia de estar en el mundo.

Mabel Elsworth Todd escribe: “A menudo el cuerpo dice con claridad lo que la lengua se niega a enunciar”. (Wengrower, Chaiklin, 2008, p. 116)

2.9 Espacios para la enseñanza de la danza

2.9.1 Problemas de espacio

Uno de los desafíos significativos en el ámbito de la danza es la disponibilidad y adecuación del espacio enseñanza. Frecuentemente, este espacio se comparte entre diferentes carreras y eventos, lo que puede ocasionar retrasos y limitaciones en la programación y desarrollo de las clases. Es fundamental contar con un espacio adecuado y dedicado para impartir la cátedra de Danza, ya que esto permite que los alumnos se desenvuelvan de manera óptima y efectiva en su proceso de aprendizaje.

Para Velázquez Guillermina; Existen dos grandes tipos de espacios culturales: en primer lugar, aquéllos donde se enseña y se practica algún tipo de arte; pueden ser escuelas, academias, institutos y casas de cultura. En segundo lugar, aquéllos otros donde se exhiben o difunden las obras y creaciones artísticas, tales como auditorios, teatros, galerías y museos. (Velázquez G, 2006, p. 246)

Los espacios para la enseñanza de la danza dentro de; escuelas, universidades o entidades privadas y públicas, se debe buscar lugares correctos, con luces adecuadas para una mejor visualización, pisos apropiados y de buen estado para las necesidades de la danza que practica cada institución y aquí incluye la seguridad para el bienestar de cada alumno.

2.9.2 Requisitos para un entorno óptimo

Los requisitos fundamentales para un espacio de enseñanza óptimo en el ámbito de la danza incluyen varios aspectos esenciales. Primeramente, es crucial contar con una iluminación adecuada que permita una buena visualización durante los ensayos, facilitando así la guía y orientación de los alumnos. Además, la amplitud del espacio es fundamental para garantizar un desenvolvimiento óptimo de los estudiantes.

Es importante considerar el espacio entre cada alumno para evitar posibles lesiones. Asimismo, la infraestructura del espacio debe estar en óptimas condiciones, incluyendo paredes, techo y piso. No se puede bailar en un espacio con tablas levantadas o baldosas rotas, lo que podría representar un riesgo para la integridad física de los estudiantes.

Para garantizar la salud y seguridad de los estudiantes, se recomienda un tipo específico de piso: piso acolchonado. Según investigaciones realizadas, este tipo de piso es ideal para la práctica de actividades como el baile y el karate, ya que ofrece una excelente absorción de impactos y una alta durabilidad. Una empresa especializada en este tipo de superficies, Unimat: Innovación en superficies, destaca las cualidades de este producto, mencionando que es galardonado por sus excelentes beneficios, entre los que destacan su alta durabilidad y su eficaz capacidad de absorción de impactos, convirtiéndolo en la opción ideal para lugares donde se practican deportes como el baile y el karate, garantizando así la protección y cuidado del usuario.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1 Tipo de Investigación

Alcance descriptivo

El objetivo principal es recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones de los procesos sociales. Como dice R. Gay “La investigación descriptiva, comprende la colección de datos para probar hipótesis o responder a preguntas concernientes a la situación corriente de los sujetos del estudio. Un estudio descriptivo determina e informa los modos de ser de los objetos”. (Ñaupas et.al, 2011, p 66)

El proyecto de investigación se centró en observar y detallar características, comportamientos y condiciones específicas de los participantes sin buscar relaciones causales, donde se utilizaron encuestas y análisis estadísticos para describir las variables y presentar detalladamente la situación estudiada.

3.2 Diseño de la investigación

Pre experimental

Son aquellos que no reúnen los requisitos de los experimentos puros, y por tanto no tienen validez interna, pero realizan un control mínimo. Hay tres diseños pre - experimentales: estudio de un caso con solo una medición, diseño de pre- test y post-test con un solo grupo y diseño de comparación estática. (Ñaupas et.al, 2011, p 66)

Esta investigación se realizó con un diseño pre experimental de diseño pre test y post test donde dice:

Carece de validez interna porque no cuenta con un grupo de control o testigo, que es importante para comparar las mediciones de presencia y ausencia. Además, no hay control de variables externas, por lo que los resultados de la investigación no le ofrecen al investigador los fundamentos para generalizar los resultados a la población accesible y menos a la población objetivo. (Mejía et al., 2011)

Aplicado en el proyecto de investigación, podemos determinar que es de tipo pre experimental, ya que no se asignó un grupo determinado de ciertas personas, sino que se escogió a todos los 26 estudiantes de séptimo semestre de Pedagogía de las Artes y Humanidades, donde se les aplicó el pre test y post test, ellos fueron los seleccionados porque reciben en este semestre la cátedra de danza.

3.3 Enfoque de la investigación

Cuantitativa

Se manejó este enfoque metodológico, dado que se recopiló información cerrada, la que se utiliza para medir actitudes, se analizó estadísticamente los datos recopilados, a través de encuestas dirigidas (pre test y post test) a los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Bibliográfica

Este método se empleó con el fin de profundizar en la búsqueda de información a partir de fuentes confiables, tales como libros digitales y físicos. A la vez bibliográficamente se obtuvo el test que se aplicó y se pudo analizar la metodología de mejor manera para que sea entendible para las personas que lo lleguen a necesitar.

De campo

Mediante este enfoque se participó con 4 horas de sesiones de danza folclórica, en la cual nos ayudamos con una variedad de músicas como, ritmos nacionales (la bomba, pasacalle, etc.) e internacionales (tobas, caporales, entre otros).

Es fundamental basarnos en la realidad objetiva y no en percepciones subjetivas. Los resultados obtenidos nos permitieron acercarnos más a los estudiantes y comprender mejor sus necesidades de la danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024.

3.4 Técnicas de recolección de datos

Como técnica de recolección de datos, se llevó a cabo una investigación de campo mediante cuestionarios. Esto permitió obtener información sobre el estado emocional y físico de los estudiantes en relación con el estrés académico. Se realizó una primera encuesta antes de implementar la sesión de danza y una segunda encuesta posteriormente para evaluar las mejoras y determinar cómo esta investigación ha contribuido en el manejo del estrés.

3.5 Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario

El cuestionario que se realizó a los estudiantes de séptimo semestre fue adaptado para poder identificar los síntomas específicos asociados con el estrés académico que pudieran experimentar los participantes. En una investigación elaborado por, Sierra Andrea (2022) empleó un instrumento específico para evaluar el estrés, denominado el “Inventario de síntomas de estrés en su segunda versión”, desarrollado y validado por Barraza en el año 2018. Este cuestionario consta de 25 preguntas diseñadas según el método de escalamiento tipo Likert. Este método es una técnica común de investigación que utiliza una escala de calificación para medir el nivel de acuerdo o desacuerdo de las personas respecto a un tema. En el caso de esta encuesta, los participantes debían calificar cada ítem en una escala de cuatro valores: 1) Nunca, 2)Casi nunca, 3)Frecuentemente y 4) Siempre.

3.6 Población y muestra de estudio

Arias señala: La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio. (Arias, 2012, p. 81).

La población del estudio estuvo compuesta por los estudiantes de séptimo semestre de ambos sexos pertenecientes a la cátedra de danza de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

La muestra del estudio es no estadística porque no fue necesario realizar una fórmula para poder obtener a los participantes, es decir que la muestra es por conveniencia teniendo a 26 estudiantes de séptimo semestre de la cátedra de danza de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.7 Métodos de análisis

Esta técnica nos permitió realizar un análisis o interpretación porcentual de los datos obtenidos por las pruebas realizadas.

Considerada como una técnica de análisis objetiva, ya que se centra en el manejo de los datos numéricos que caracterizan el proceso o fenómenos a analizar, el analista debe ser riguroso con la aplicación de la misma, de tal manera que el resultado tenga un buen nivel de confiabilidad. (Peña, 2017, p. 30)

3.8 Procesamiento de datos

Se utilizó el programa Excel para el procesamiento de datos, se realizó mediante gráficos de pastel que permite visualizar la distribución porcentual de respuestas del pre test y post test. Organizando la información de manera que a cada pregunta le pertenezca una hoja y así se facilitó la comparación de los resultados antes y después de los talleres de danza folclórica. Esto demuestra de manera clara y concisa los cambios y mejoras en los síntomas reportados por los participantes.

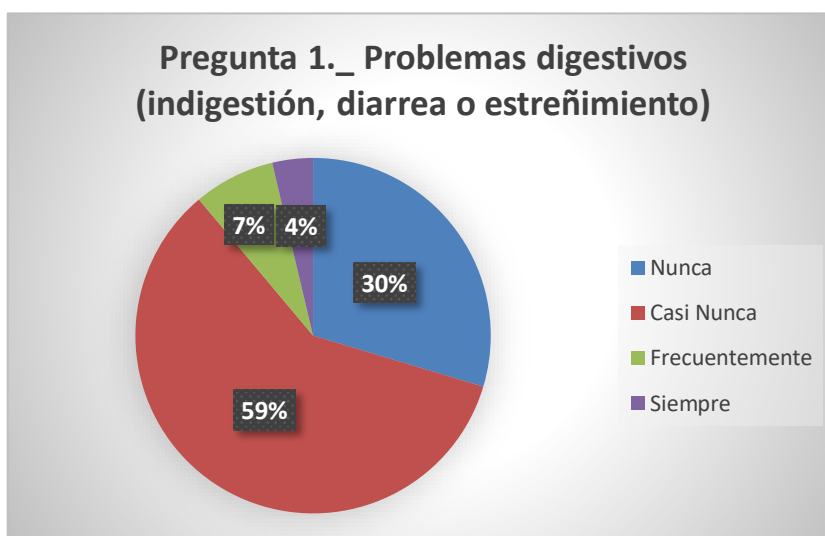
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis y discusión de resultados del pre test

Síntomas Físicos

Pregunta 1._ Problemas digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)

Figura 1 Porcentajes correspondiente a la primera pregunta pre test



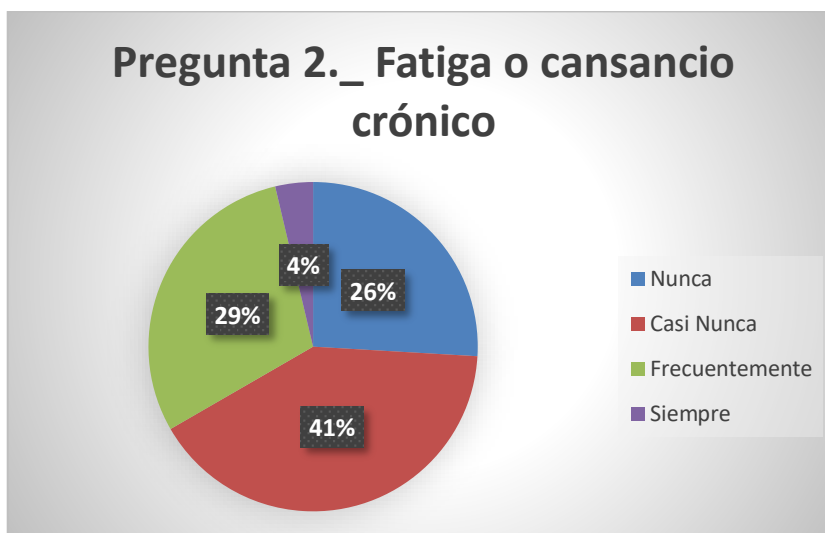
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 59% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen problemas digestivos, por el contrario, el 30% nunca los tiene, además el 7% frecuentemente tiene problemas digestivos, pero el 4% de estudiantes siempre tiene problemas digestivos.

Discusión: Los resultados de la pregunta indican que la mayoría de los estudiantes reportan casi nunca haber tenido problemas digestivos en los últimos meses, mientras que una minoría nunca han tenido tal problema. Solo pocos estudiantes reportan que frecuentemente y siempre tienen estos problemas digestivos. Esto sugiere que los problemas digestivos no son prevalentes entre los estudiantes encuestados.

Pregunta 2._ Fatiga o cansancio crónico

Figura 2 Porcentajes correspondientes a la segunda pregunta pre test



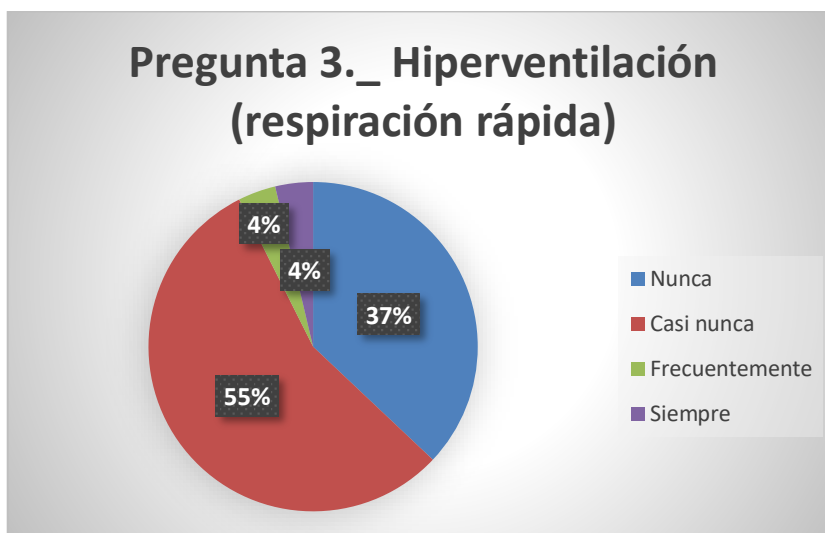
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 41% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen fatiga o cansancio crónico, por el contrario, el 26% nunca lo tienen, además el 29% frecuentemente tiene fatiga o cansancio crónico, pero el 4% de estudiantes siempre tiene este síntoma.

Discusión: Los resultados muestran que una mayoría de estudiantes reportan casi nunca experimentar fatiga o cansancio crónico, mientras que un grupo considerable lo experimenta con frecuencia. Solo un estudiante se siente fatigado y siete nunca lo están. Esto indica que, aunque la fatiga no es extremadamente prevalente, es un problema significativo para algunos estudiantes.

Pregunta 3._ Hiperventilación (respiración rápida)

Figura 3 Porcentajes correspondientes a la tercera pregunta pre test



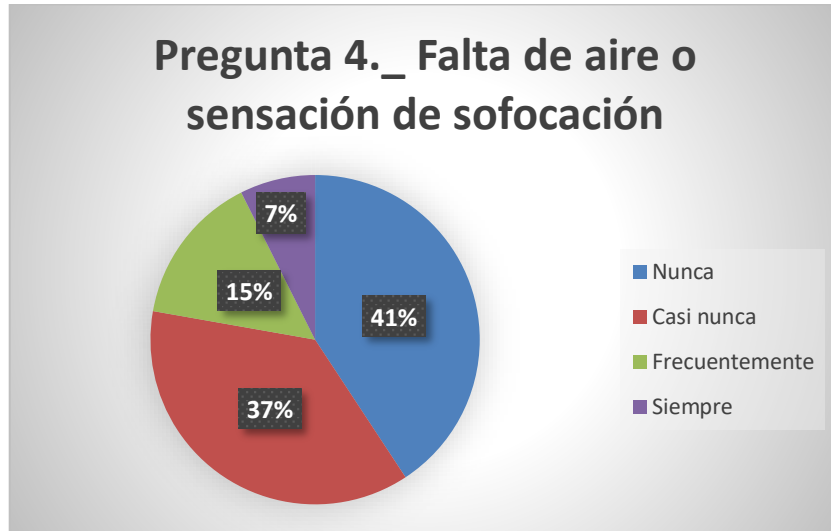
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 55% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca sufren de hiperventilación, por el contrario, el 37% nunca lo tienen, además el 4% frecuentemente y el otro 4% de estudiantes siempre tiene hiperventilación.

Discusión: Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimentan hiperventilación, y 10 nunca la han tenido. Solo 2 estudiantes reportan este síntoma con mayor frecuencia. Esto sugiere que la hiperventilación no es un problema común entre los estudiantes, aunque no está completamente ausente, destacando su baja prevalencia.

Pregunta 4._ Falta de aire o sensación de sofocación

Figura 4 Porcentajes correspondientes a la cuarta pregunta pre test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

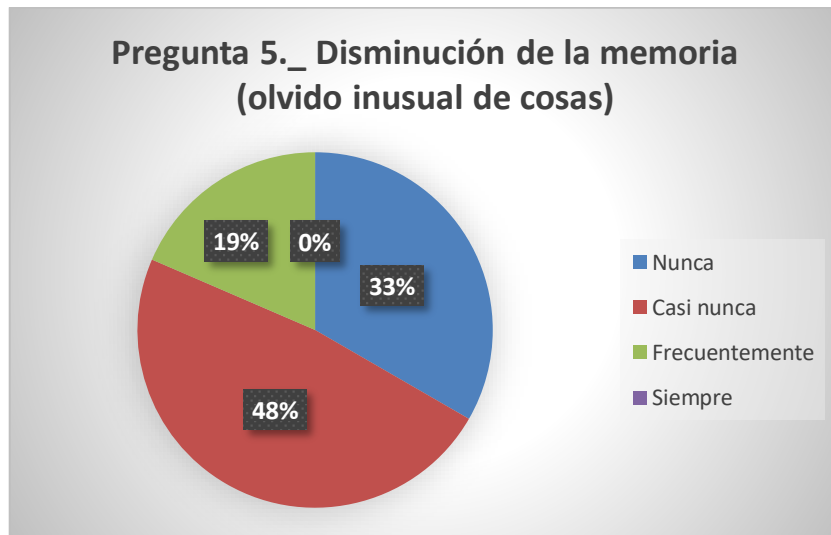
Interpretación: Encontramos que el 41% de estudiantes de séptimo semestre nunca presentan falta de aire o sensación de sofocación, por el contrario, el 37% casi nunca los tiene, además el 15% frecuentemente lo muestran, pero el 7% de estudiantes siempre presenta este síntoma.

Discusión: Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes nunca ha experimentado falta de aire o sensación de sofocación, y diez casi nunca lo han hecho. Sin embargo, un grupo menor reporta este síntoma frecuentemente, y dos siempre lo sienten. Esto indica que, aunque no es un problema mayoritario, un número significativo de estudiantes sí lo experimentan.

Síntomas Psicológicos

Pregunta 5._ Disminución de la memoria (olvido inusual de cosas)

Figura 5 Porcentajes correspondientes a la quinta pregunta pre test



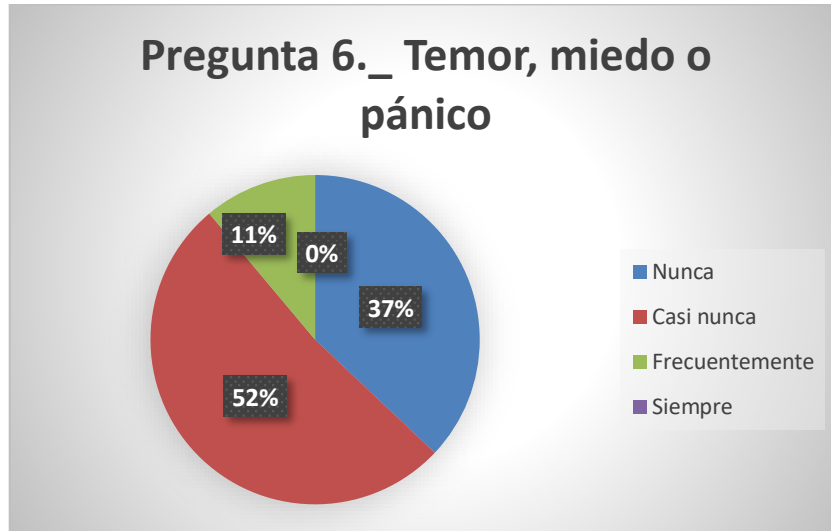
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan una disminución de la memoria, por el contrario, el 33% nunca los tiene, asimismo el 19% frecuentemente tiene disminución de la memoria.

Discusión: Los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimenta disminución de la memoria, mientras que nueve nunca han tenido este síntoma. Solo cinco estudiantes reportan experimentar olvido inusual de cosas con frecuencia. Estos datos sugieren que, aunque la disminución de la memoria no es un problema generalizado, un grupo pequeño de estudiantes sí lo experimenta ocasionalmente.

Pregunta 6._ Temor, miedo o pánico

Figura 6 Porcentajes correspondientes a la sexta pregunta pre test



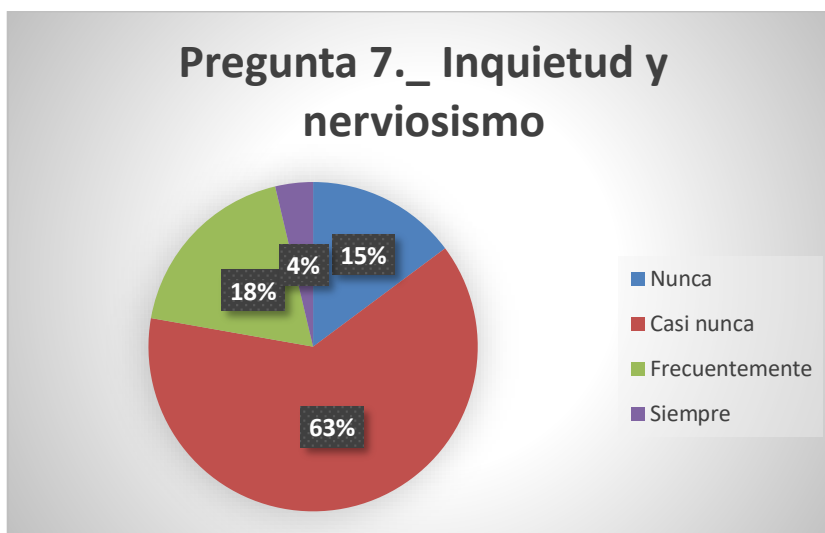
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 52% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan temor, miedo o pánico, por el contrario, el 37% nunca los tiene, además el 11% frecuentemente muestran sentir temor, miedo o pánico.

Discusión: Los resultados muestran que, la mayoría de los estudiantes casi nunca experimenta temor, miedo o pánico, mientras que diez nunca han tenido estos síntomas. Solo tres estudiantes reportan experimentar estos sentimientos con frecuencia y ninguno siempre. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes no sufren de miedo o pánico, una pequeña proporción si enfrenta estos síntomas ocasionalmente.

Pregunta 7._ Inquietud y nerviosismo

Figura 7 Porcentajes correspondientes a la séptima pregunta pre test



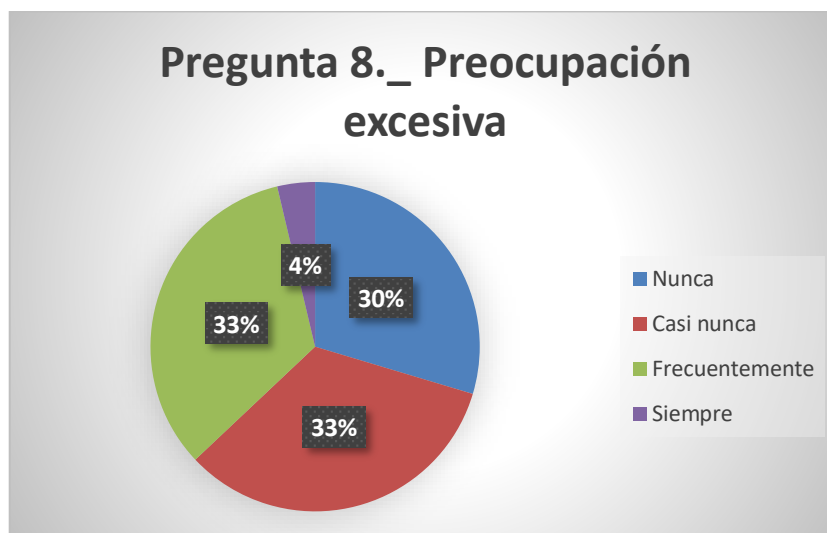
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 63% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca sienten inquietud y nerviosismo, por el contrario, el 18% frecuentemente presentan este síntoma, además, el 15% nunca los presentan, pero el 4% de estudiantes siempre tiene inquietud y nerviosismo.

Discusión: Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimentan inquietud y nerviosismo, mientras que cuatro nunca han tenido estos síntomas. Sin embargo, cinco estudiantes reportan sentirlos frecuentemente y uno siempre. Esto sugiere que, aunque la inquietud y el nerviosismo no son predominantes, un grupo significativo de estudiantes sí los experimenta ocasionalmente, lo que podría afectar su bienestar.

Pregunta 8._ Preocupación excesiva

Figura 8 Porcentajes correspondientes a la octava pregunta pre test



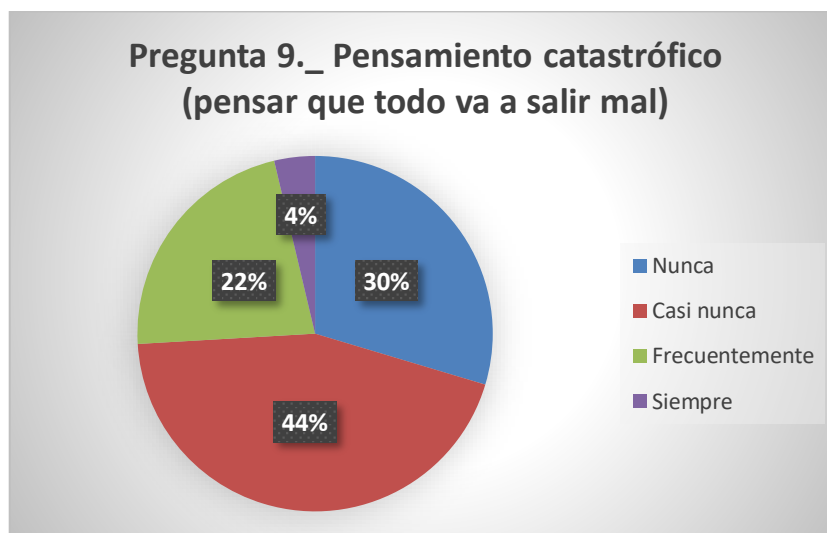
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 33% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen preocupación excesiva, pero el otro 33% frecuentemente lo presentan, por el contrario, el 30% nunca lo tienen, además, el 4% de estudiantes siempre tiene este síntoma de preocupación excesiva.

Discusión: Los resultados de la pregunta revelan que la preocupación excesiva es un síntoma experimentado de manera variada entre los estudiantes. Mientras que ocho nunca sienten esta preocupación y nueve casi nunca la experimentan, otros nueve la sienten frecuentemente y una siempre. Esto indica que, aunque la preocupación excesiva no es universal, afecta de manera significativa a un número considerable de estudiantes, lo que subraya la necesidad de intervenciones antiestrés como la danza folclórica.

Pregunta 9._ Pensamiento catastrófico (pensar que todo va a salir mal)

Figura 9 Porcentajes correspondientes a la novena pregunta pre test



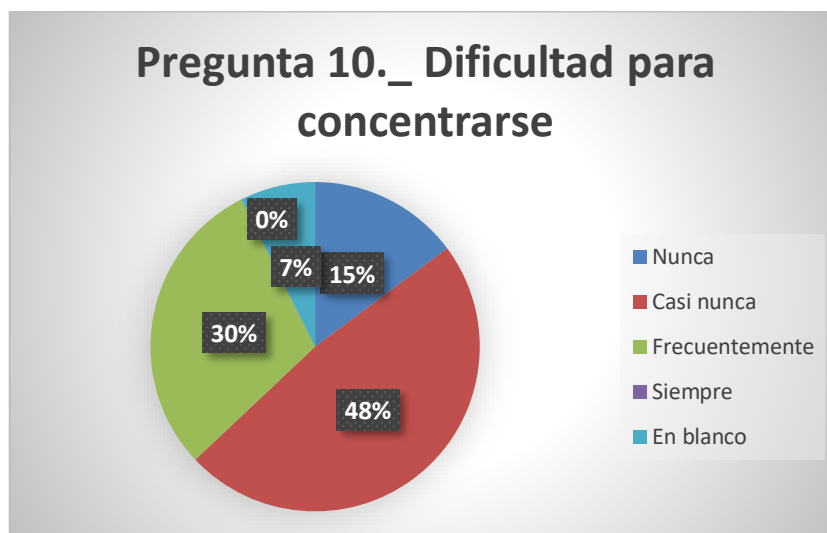
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 44% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca ha pasado por tener pensamiento catastrófico, por el contrario, el 30% nunca los tiene, además el 22% frecuentemente tiene pensamientos catastróficos, pero el 4% de estudiantes siempre tiene este pensamiento.

Discusión: Los resultados de la pregunta indican que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimenta pensamientos catastróficos, mientras que ocho nunca los tienen. Sin embargo, seis estudiantes reportan tener estos pensamientos con frecuencia y uno siempre. Esto sugiere que, aunque no es un problema predominante, un grupo significativo de estudiantes enfrentan pensamientos negativos ocasionales subrayando la necesidad de intervenciones como la danza folclórica para reducir el estrés.

Pregunta 10._ Dificultad para concentrarse

Figura 10 Porcentajes correspondientes a la décima pregunta pre test



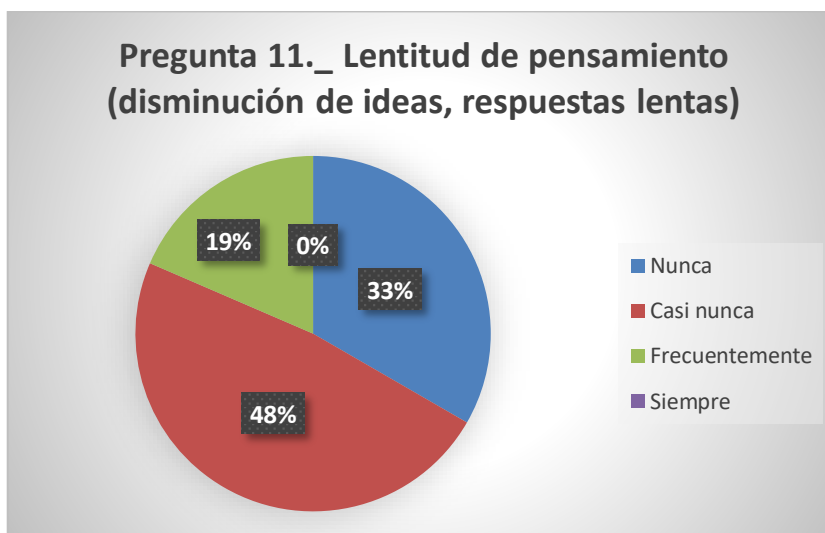
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen dificultad para concentrarse, por el contrario, el 30% frecuentemente lo tiene y el 15% nunca presenta dificultad para concentrarse, pero el 7% de estudiantes siempre tiene esta dificultad.

Discusión: Los resultados de la pregunta muestran que la mayoría de los estudiantes casi nunca tiene dificultad para concentrarse, mientras que cuatro nunca han experimentado este síntoma. Sin embargo, ocho estudiantes reportan dificultades frecuentes y dos no respondieron. Esto sugiere que, aunque la dificultad para concentrarse no es un problema generalizando, un número significativo de estudiantes la enfrenta, destacando la posible necesidad de intervenciones antiestrés como la danza folclórica.

Pregunta 11._ Lentitud de pensamiento (disminución de ideas, respuestas lentas)

Figura 11 Porcentajes correspondientes a la onceava pregunta pre test



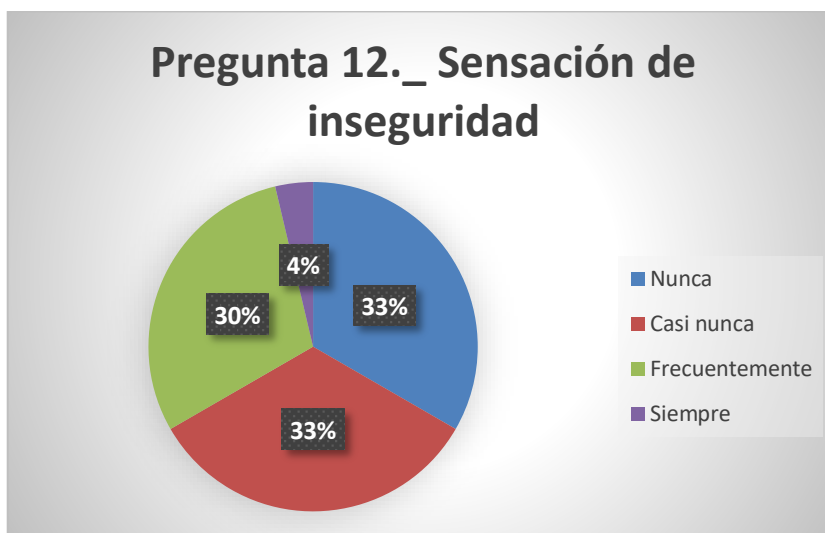
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca sufren de una lentitud de pensamiento, por el contrario, el 33% nunca los tiene, además el 19% frecuentemente presenta la lentitud de pensamientos.

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la lentitud de pensamiento en estudiantes de séptimo semestre, muestran que la mayoría de los encuestados no experimenta este síntoma frecuentemente. Con nueve personas indicando nunca y trece casi nunca, se infiere que el estrés no está impactando significativamente su capacidad de pensamiento. Esto sugiere que, en general, los estudiantes mantienen una buena salud mental en términos de agilidad cognitiva.

Pregunta 12._ Sensación de inseguridad

Figura 12 Porcentajes correspondientes a la doceava pregunta pre test



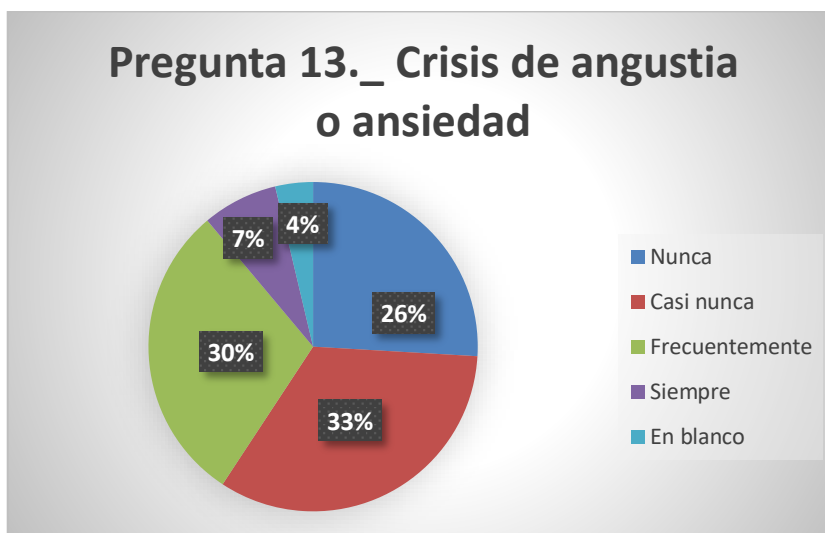
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 33% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan sensación de inseguridad, por el contrario, el 33% nunca los tiene, además el 30% frecuentemente tiene sensaciones de inseguridad, pero el 4% de estudiantes siempre tiene sensaciones de inseguridad.

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la sensación de inseguridad entre los estudiantes de séptimo semestre muestran una distribución variada. Nueve estudiantes nunca o casi nunca experimentan inseguridad, mientras que ocho la sienten frecuentemente y uno siempre. Esto indica que, aunque una mayoría se siente generalmente segura, una porción significativa enfrenta inseguridad, subrayando la necesidad de intervenciones como la danza folclórica para mejorar su bienestar emocional.

Pregunta 13._ Crisis de angustia o ansiedad

Figura 13 Porcentajes correspondientes a la treceava pregunta pre test



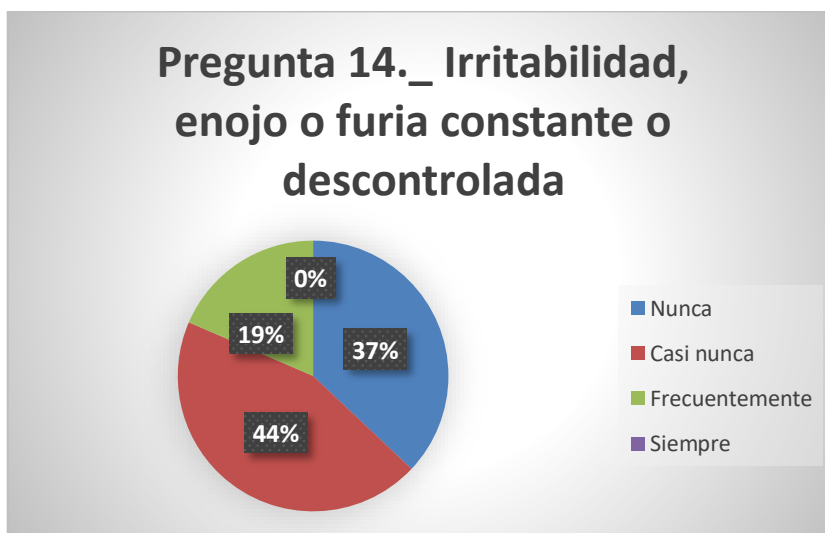
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 33% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen crisis de angustia o ansiedad, por el contrario, el 30% frecuentemente lo tiene, además el 26% nunca los tiene, pero el 7% de estudiantes siempre tiene crisis de angustia o ansiedad, el otro 4% estudiantes eligió no responder a esta pregunta.

Discusión: Los resultados de la pregunta muestran que siete nunca han tenido este síntoma, nueve casi nunca, ocho lo hacen frecuentemente y dos siempre. Esto sugiere una necesidad notable de estrategias efectivas, como la danza folclórica, para mitigar el estrés y la ansiedad.

Pregunta 14._ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada

Figura 14 Porcentajes correspondientes a la catorceava pregunta pre test



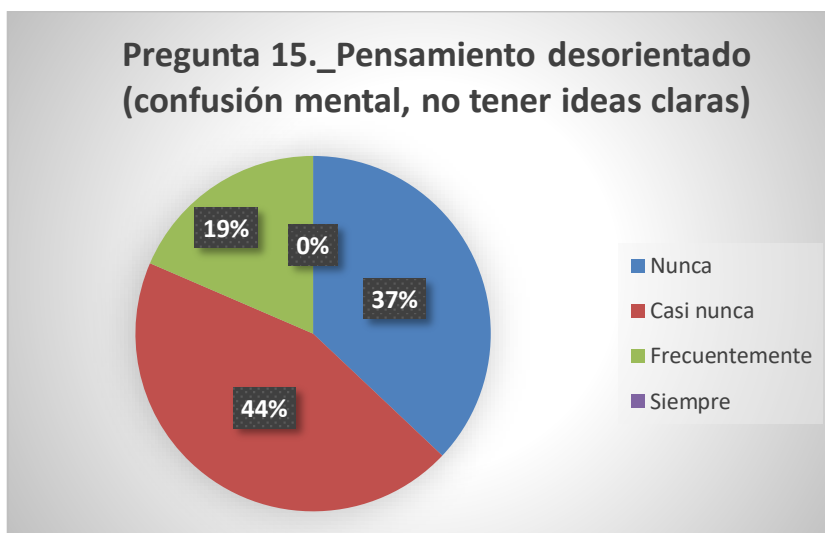
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 44% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, por el contrario, el 37% nunca lo tiene, además el 19% frecuentemente tiene irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.

Discusión: Los resultados de la pregunta acerca de uno de los síntomas, indican que la mayoría no experimenta estos síntomas frecuentemente, así diez estudiantes respondieron que nunca han presentado este síntoma y doce casi nunca lo han hecho, cinco reportaron sentirlo frecuentemente y ninguno siempre. Esto sugiere un nivel general de control emocional adecuado, aunque aún hay espacio para mejorar mediante intervenciones como la danza folclórica.

Pregunta 15._ Pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras)

Figura 15 Porcentajes correspondientes a la quinceava pregunta pre test



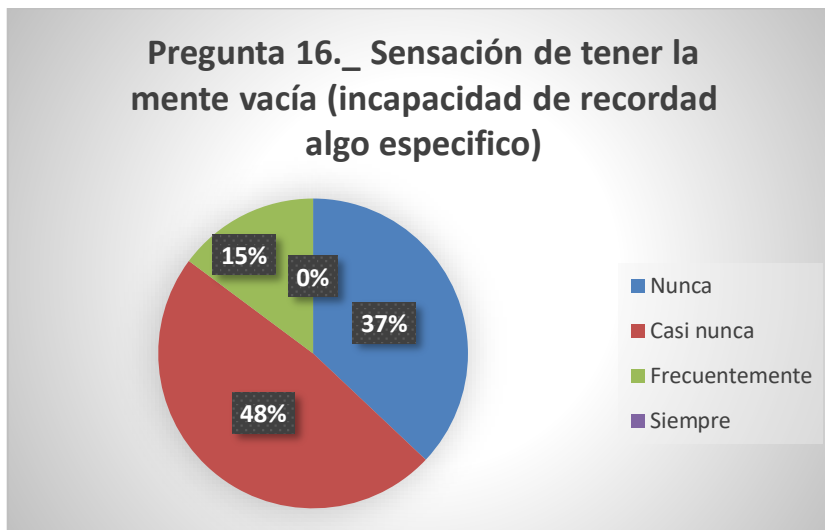
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 44% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen pensamientos desorientados, por el contrario, el 37% nunca los tiene, además el 19% frecuentemente tiene pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras)

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre pensamiento desorientado entre los estudiantes de séptimo semestre, revelan que, diez estudiantes indican nunca presentar este síntoma y doce casi nunca, mientras que solo cinco lo experimentan frecuentemente. Esto sugiere que la confusión mental no es un problema generalizado, aunque algunos estudiantes podrían beneficiarse de las intervenciones de danza para mejorar la calidad mental.

Pregunta 16._ Sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordad algo especifico)

Figura 16 Porcentajes correspondientes a la dieciseisava pregunta pre test



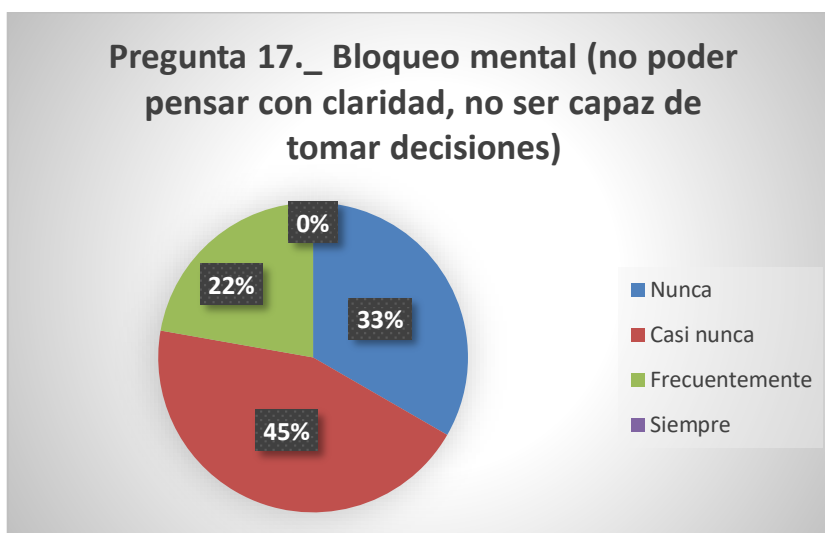
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca posee sensación de tener la mente vacía, por el contrario, el 37% nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene la sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordad algo específico).

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la sensación de tener la mente vacía entre los estudiantes de séptimo semestre, indican que, diez estudiantes nunca presentan este síntoma, mientras que trece casi nunca, y cuatro lo sienten frecuentemente. Esto sugiere que, en general, los estudiantes no tienen problemas significativos de memoria.

Pregunta 17._ Bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones)

Figura 17 Porcentajes correspondientes a la diecisieteava pregunta pre test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

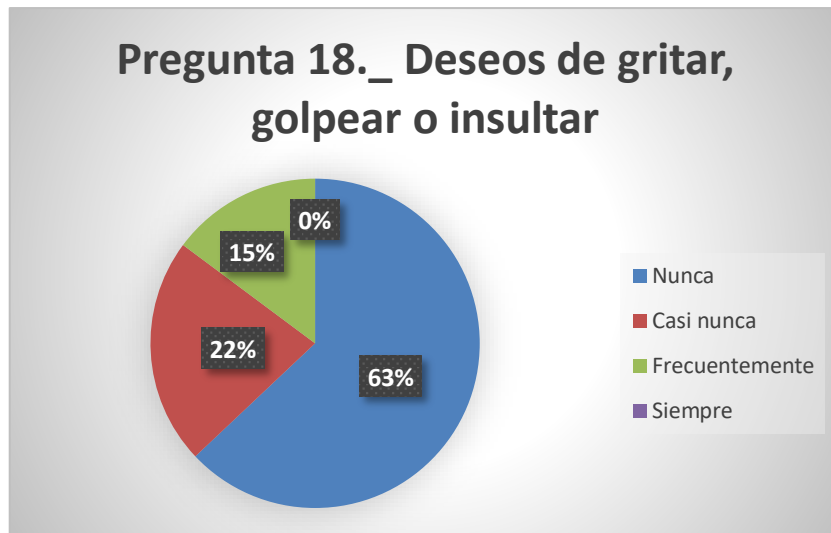
Interpretación: Encontramos que el 45% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen bloqueo mental, por el contrario, el 33% nunca los tiene, además el 22% frecuentemente presenta bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones)

Discusión: Los resultados de la pregunta acerca del bloqueo mental en los estudiantes de séptimo semestre revelan que, nueve estudiantes nunca presentan este síntoma, y doce casi nunca, mientras que seis lo experimentan frecuentemente. Esto sugiere que, aunque la mayoría tiene claridad mental, una minoría significativa podría beneficiarse de intervenciones antiestrés como la danza folclórica.

Síntomas Comportamentales

Pregunta 18._ Deseos de gritar, golpear o insultar

Figura 18 Porcentajes correspondientes a la dieciochoava pregunta pre test



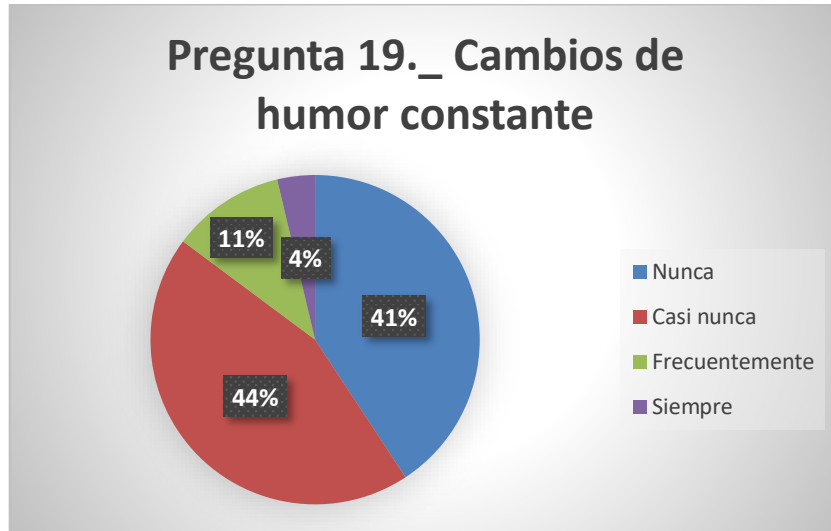
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 63% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen deseos de gritar, golpear o insultar, por el contrario, el 22% casi nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene deseos de gritar, golpear o insultar.

Discusión: Los resultados de la encuesta sobre deseos de gritar, golpear o insultar entre los estudiantes de séptimo semestre indican que, diecisiete estudiantes nunca presentan este síntoma, seis casi nunca, mientras que solo cuatro lo sienten frecuentemente. Esto sugiere un buen manejo de estrés y la agresividad entre la mayoría de los estudiantes, aunque algunos podrían beneficiarse de la danza folclórica como terapia antiestrés.

Pregunta 19._ Cambios de humor constante

Figura 19 Porcentajes correspondientes a la diecinueveava pregunta pre test



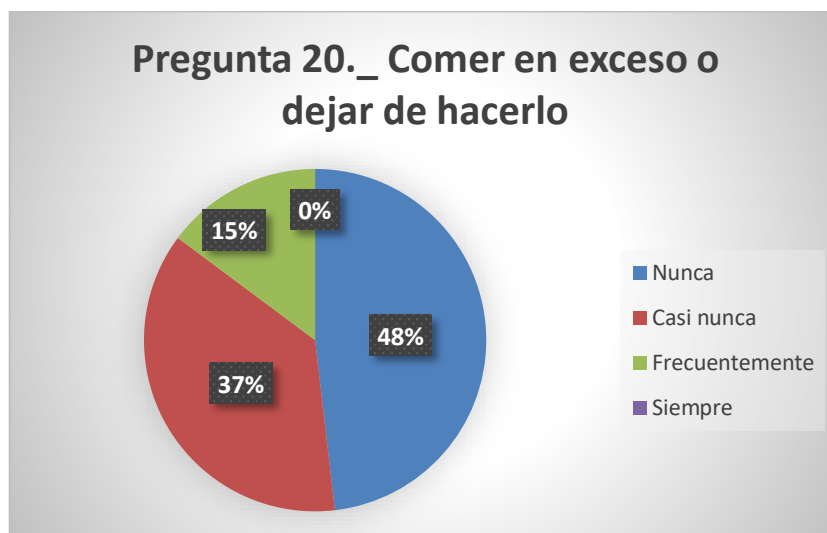
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 44% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan cambios de humor constante, por el contrario, el 41% nunca los tiene, además el 11% frecuentemente tiene cambios de humor, pero el 4% de estudiantes siempre tiene cambios de humor constante.

Discusión: Los resultados acerca de los cambios de humor constante entre los estudiantes de séptimo semestre muestran que, once estudiantes nunca presentan este síntoma y doce casi nunca lo hacen, mientras que tres los experimentan frecuentemente y uno siempre lo presenta. Esto indica un nivel general de estabilidad emocional, aunque algunos podrían beneficiarse de la terapia antiestrés para mejorar su bienestar emocional.

Pregunta 20._ Comer en exceso o dejar de hacerlo

Figura 20 Porcentajes correspondientes a la veintava pregunta pre test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre nunca Comen en exceso o dejan de hacerlo, por el contrario, el 37% casi nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiende a comer en exceso o dejar de hacerlo.

Discusión: Los resultados sobre comer en exceso o dejar de hacerlo entre los estudiantes de séptimo semestre muestran que, trece estudiantes nunca presentan este síntoma y diez casi nunca lo hacen, mientras que solo cuatro lo experimentan frecuentemente. Esto sugiere que, en general, los estudiantes mantienen hábitos alimenticios estables, aunque algunos podrían beneficiarse con las intervenciones como la danza folclórica para manejar mejor el estrés relacionado con la alimentación.

Pregunta 21._ Tomar bebidas de contenido alcohólico

Figura 21 Porcentajes correspondientes a la veintiunava pregunta pre test



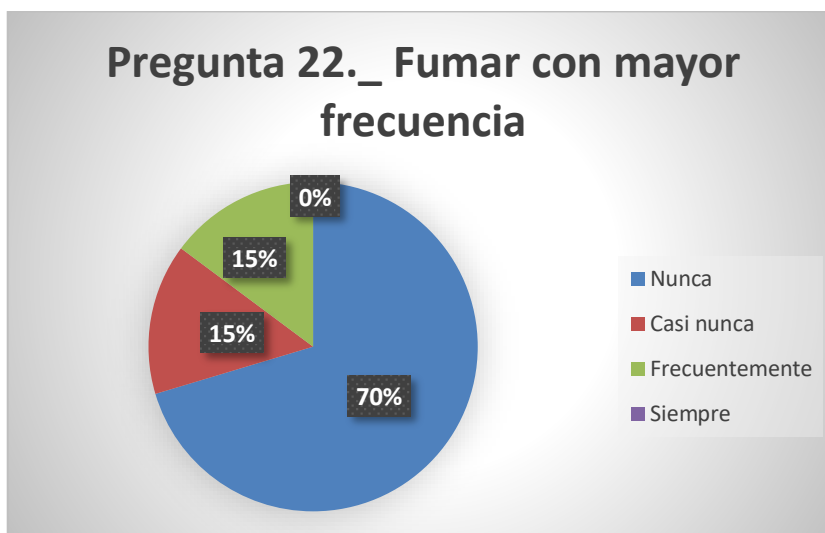
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 48% de estudiantes de séptimo semestre nunca optan por tomar bebidas de contenido alcohólico, por el contrario, el 26% frecuentemente prefieren bebidas con alcohol, además el 22% casi nunca eligen esta bebida, pero el 4% de estudiantes siempre toman bebidas de contenido alcohólico.

Discusión: Los resultados acerca del consumo de bebidas alcohólicas entre los estudiantes de séptimo semestre indican que, trece estudiantes respondieron nunca presentar este síntoma y seis casi nunca, mientras que siete lo hacen frecuentemente y uno siempre. Estos resultados sugieren que, aunque la mayoría mantiene un consumo moderado, hay un grupo significativo que podría beneficiarse de la danza folclórica como terapia para reducir el consumo de alcohol.

Pregunta 22._ Fumar con mayor frecuencia

Figura 22 Porcentajes correspondientes a la veintidosava pregunta pre test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 70% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienden a fumar con mayor frecuencia, por el contrario, el 15% casi nunca lo hace, además el otro 15% frecuentemente opta fumar con mayor frecuencia.

Discusión: Los resultados de la pregunta acerca de fumar con mayor frecuencia entre los estudiantes de séptimo semestre muestran que, diecinueve estudiantes nunca presentan este síntoma y cuatro casi nunca, mientras que solo cuatro lo hacen frecuentemente. Esto sugiere que el consumo de tabaco no es un problema significativo para la mayoría, aunque algunos de beneficiarían con la danza folclórica como terapia para reducir este hábito.

Pregunta 23._ Tendencia a ir de un lado a otro sin razón

Figura 23 Porcentajes correspondientes a la veintitresava pregunta pre test



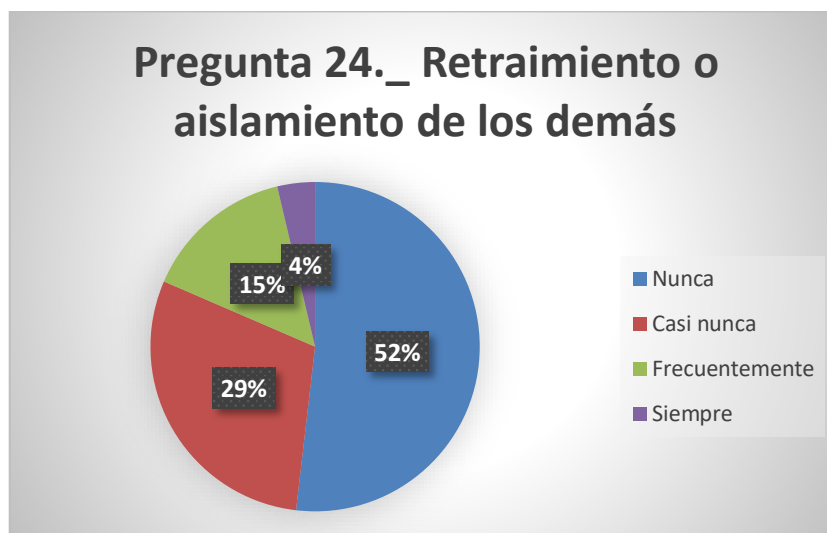
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 52% de estudiantes de séptimo semestre nunca tiene tendencia a ir de un lado a otro sin razón, por el contrario, el 33% casi nunca los tiene, además el 8% frecuentemente tiene tendencia a ir de un lado a otro sin razón, pero el 7% de estudiantes siempre presenta tendencia a ir de un lado a otro sin razón.

Discusión: Los resultados sobre la tendencia de ir de un lado a otro sin razón entre los estudiantes de séptimo semestre indican que, catorce estudiantes nunca y nueve casi nunca presentan este síntoma. Esto sugiere que, aunque la mayoría tiene comportamientos estables, un pequeño grupo podría beneficiarse de la danza como terapia para reducir la inquietud física.

Pregunta 24._ Retraimiento o aislamiento de los demás

Figura 24 Porcentajes correspondientes a la veinticuatroava pregunta pre test



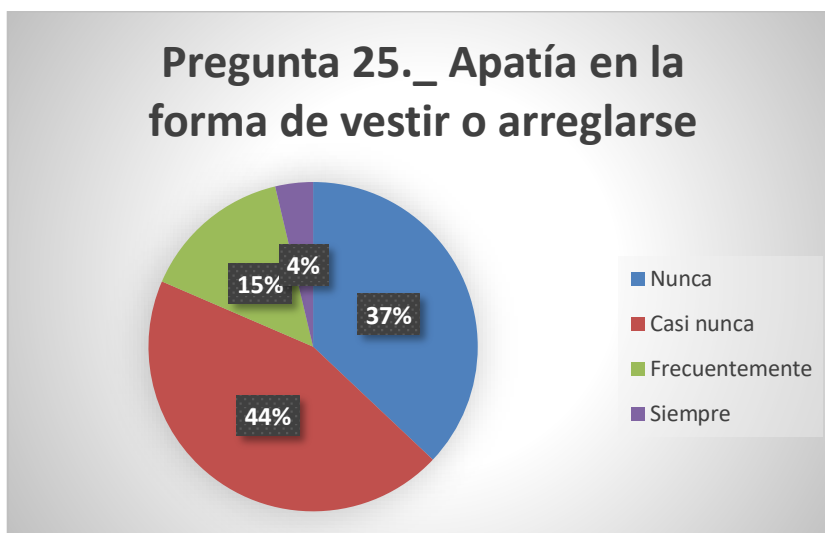
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 52% de estudiantes de séptimo semestre nunca tiene retraimiento o aislamiento de los demás, por el contrario, el 29% casi nunca lo presenta, además el 15% frecuentemente tiene retraimiento o aislamiento de los demás, pero el 4% de estudiantes siempre tiene retraimiento o aislamiento de los demás.

Discusión: Los resultados sobre la pregunta del retraimiento o aislamiento de los demás entre los estudiantes de séptimo semestre muestran que catorce estudiantes nunca y ocho casi nunca presentan este síntoma, mientras que cuatro lo hacen frecuentemente y uno siempre. Esto sugiere que, aunque la mayoría mantiene buenas interacciones sociales, y un grupo se podría beneficiar de la danza folclórica como terapia para mejorar su integración social.

Pregunta 25._ Apatía en la forma de vestir o arreglarse

Figura 25 Porcentajes correspondientes a la veinticincoava pregunta pre test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 44% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tiene apatía en la forma de vestir o arreglarse, por el contrario, el 37% nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene apatía en la forma de vestir o arreglarse, pero el 4% de estudiantes siempre presenta apatía en la forma de vestir o arreglarse.

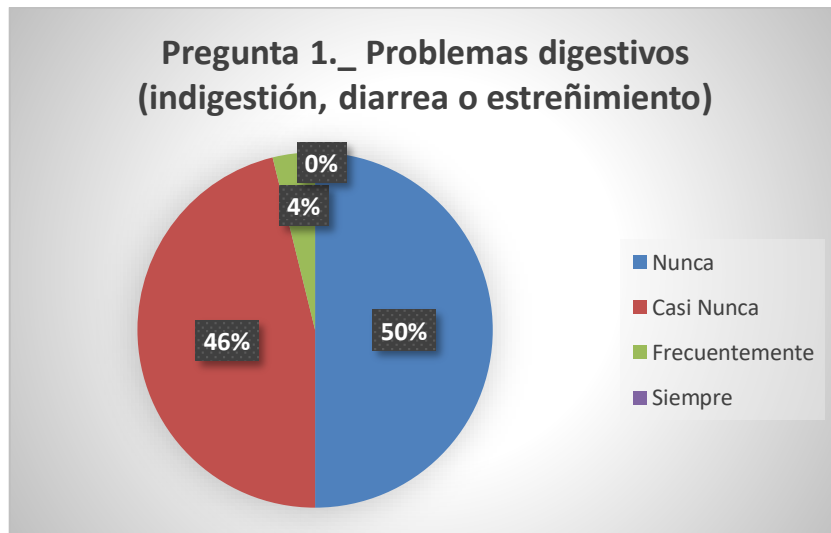
Discusión: Los resultados acerca de la apatía en la forma de vestir o arreglarse entre los estudiantes de séptimo semestre revelan que, diez nunca y doce casi nunca presentan este síntoma, mientras que cuatro lo hacen frecuentemente. Esto indica que la mayoría de los estudiantes mantiene un interés en su apariencia, aunque un pequeño grupo podría beneficiarse de la danza folclórica como terapia antiestrés para mejorar su motivación y cuidado personal.

4.2 Análisis y discusión de resultados del post test

Síntomas Físicos

Pregunta 1._ Problemas digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)

Figura 26 Porcentajes correspondientes a la primera pregunta post test



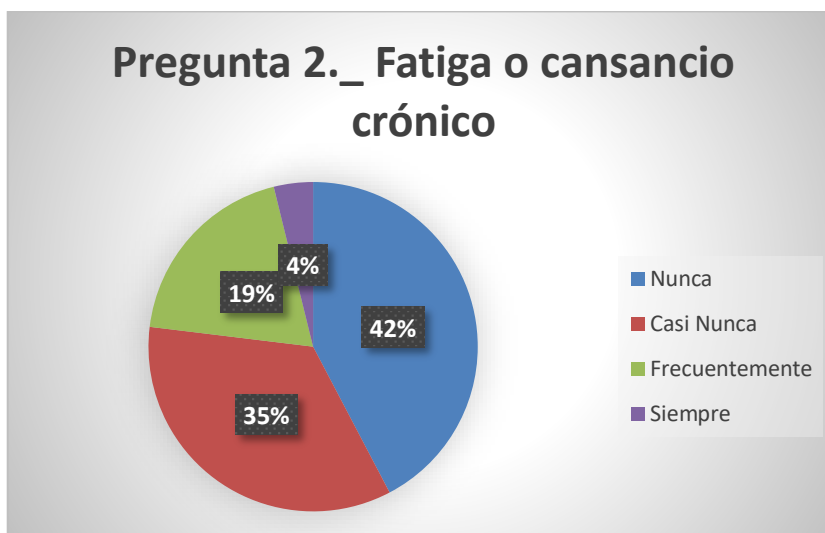
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen problemas digestivos, por el contrario, el 46% casi nunca los tiene, además el 4% frecuentemente tiene problemas digestivos.

Discusión: Los resultados de la pregunta indican que la mayoría de los estudiantes reportan nunca haber presentado problemas digestivos en los últimos meses, mientras que una minoría casi nunca han tenido tal problema. Solo un estudiante reporta que frecuentemente tiene estos problemas digestivos. Esto sugiere que los problemas digestivos no son prevalentes entre los estudiantes encuestados.

Pregunta 2._ Fatiga o cansancio crónico

Figura 27 Porcentajes correspondientes a la segunda pregunta post test



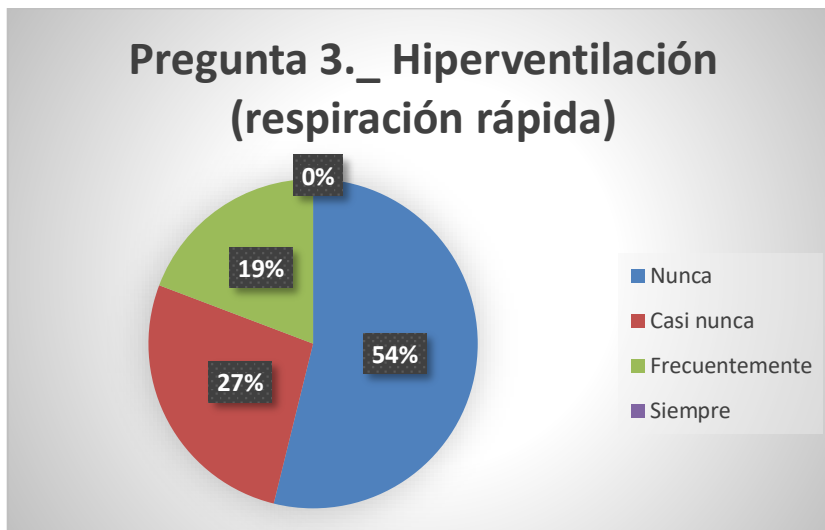
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 42% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen fatiga o cansancio crónico, por el contrario, el 35% casi nunca lo tienen, además el 19% frecuentemente tiene fatiga o cansancio crónico, pero el 4% de estudiantes siempre tiene este síntoma.

Discusión: Los resultados muestran que una mayoría de estudiantes reportan nunca experimentar fatiga o cansancio crónico, mientras que un grupo considerable casi nunca lo experimenta. Solo cinco estudiantes se sienten fatigado frecuentemente y uno siempre lo está. Esto indica que, aunque la fatiga no es extremadamente prevalente, es un problema significativo para algunos estudiantes.

Pregunta 3._ Hiperventilación (respiración rápida)

Figura 28 Porcentajes correspondientes a la tercera pregunta post test



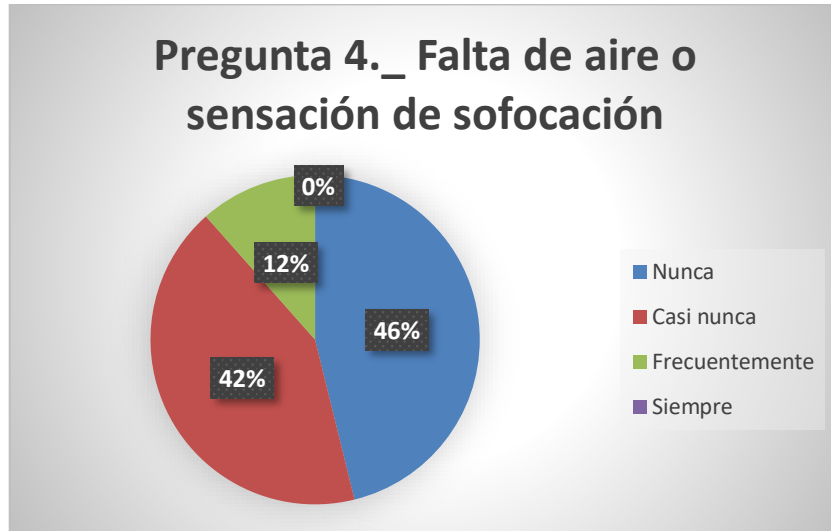
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca sufren de hiperventilación, por el contrario, el 25% casi nunca lo tienen, además el 19% frecuentemente tienen hiperventilación.

Discusión: Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes nunca experimentan hiperventilación, y siete casi nunca la han tenido. Solo cinco estudiantes reportan este síntoma frecuentemente. Esto sugiere que la hiperventilación no es un problema común entre los estudiantes, aunque no está completamente ausente, destacando su baja prevalencia.

Pregunta 4._ Falta de aire o sensación de sofocación

Figura 29 Porcentajes correspondientes a la cuarta pregunta post test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

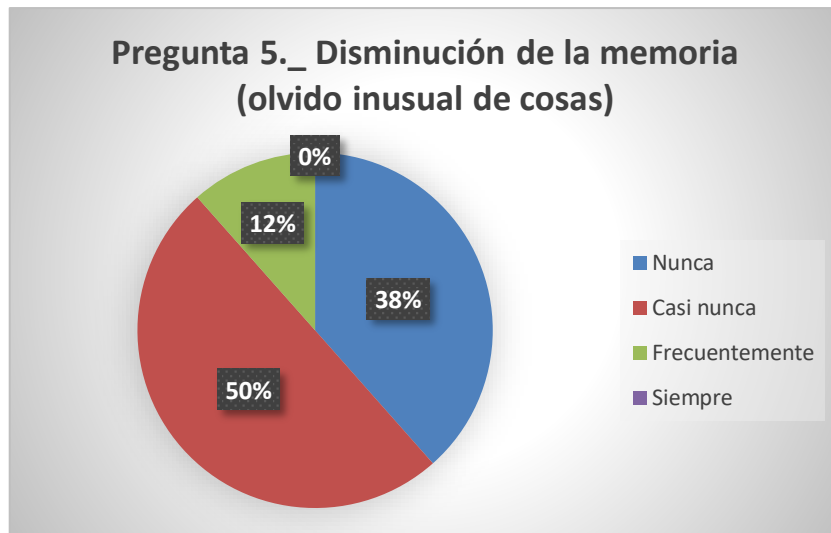
Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre nunca presentan falta de aire o sensación de sofocación, por el contrario, el 42% casi nunca los tiene, además el 12% frecuentemente lo muestran.

Discusión: Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes nunca ha experimentado falta de aire o sensación de sofocación, y once casi nunca lo han hecho. Sin embargo, un grupo menor reporta este síntoma frecuentemente. Esto indica que, aunque no es un problema mayoritario, un número significativo de estudiantes sí lo experimentan frecuentemente.

Síntomas Psicológicos

Pregunta 5._ Disminución de la memoria (olvido inusual de cosas)

Figura 30 Porcentajes correspondientes a la quinta pregunta post test



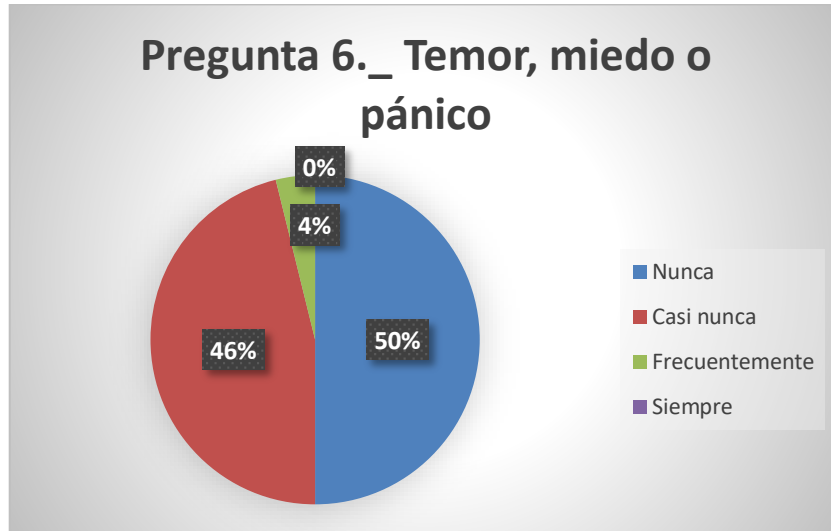
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan una disminución de la memoria, por el contrario, el 38% nunca los tiene, asimismo el 12% frecuentemente tiene disminución de la memoria.

Discusión: Los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimenta disminución de la memoria, mientras que trece nunca han tenido este síntoma. Solo tres estudiantes reportan experimentar olvido inusual de cosas con frecuencia. Estos datos sugieren que, aunque la disminución de la memoria no es un problema generalizado, un grupo pequeño de estudiantes sí lo seguían experimentando ocasionalmente.

Pregunta 6._ Temor, miedo o pánico

Figura 31 Porcentajes correspondientes a la sexta pregunta post test



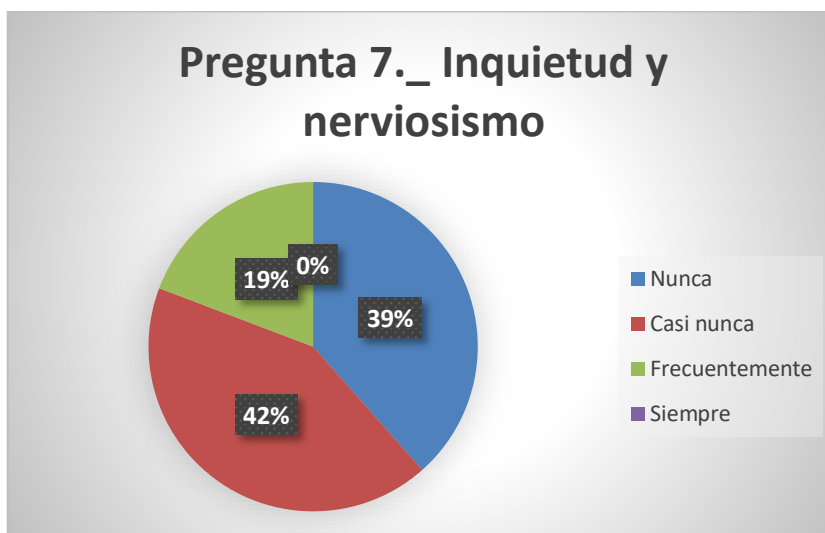
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre nunca presentan temor, miedo o pánico, por el contrario, el 46% casi nunca los tiene, además el 4% frecuentemente muestran sentir temor, miedo o pánico.

Discusión: Los resultados muestran que, la mayoría de los estudiantes nunca experimentan temor, miedo o pánico, mientras que doce casi nunca han tenido estos síntomas. Solo un estudiante reporta experimentar estos sentimientos con frecuencia. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes no sufren de miedo o pánico, una pequeña proporción si enfrenta estos síntomas ocasionalmente.

Pregunta 7._ Inquietud y nerviosismo

Figura 32 Porcentajes correspondientes a la séptima pregunta post test



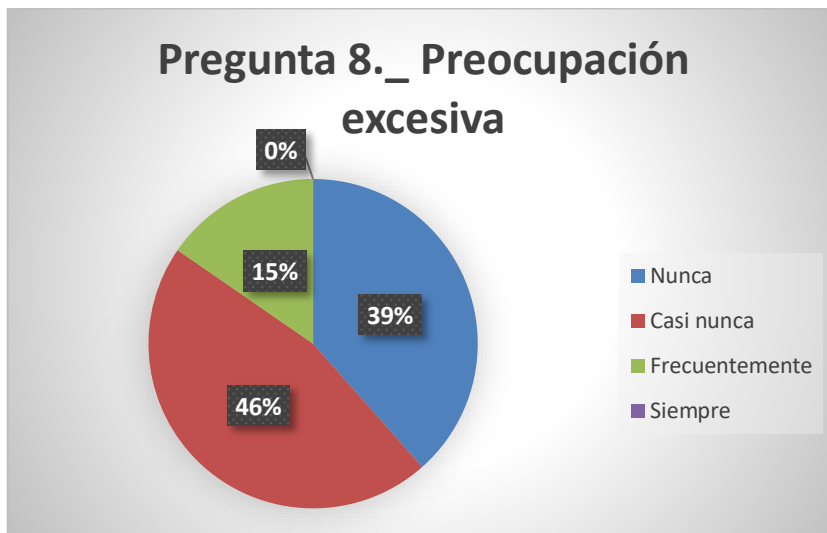
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 42% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca sienten inquietud y nerviosismo, por el contrario, el 39% nunca lo presentan, además el 19% frecuentemente presentan este síntoma de inquietud y nerviosismo.

Discusión: Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes casi nunca experimentan inquietud y nerviosismo, mientras que once nunca han tenido estos síntomas. Sin embargo, cinco estudiantes reportan sentirlos frecuentemente. Esto sugiere que, aunque la inquietud y el nerviosismo no son predominantes, un grupo significativo de estudiantes sí los experimenta ocasionalmente, lo que podría afectar su bienestar.

Pregunta 8._ Preocupación excesiva

Figura 33 Porcentajes correspondientes a la octava pregunta post test



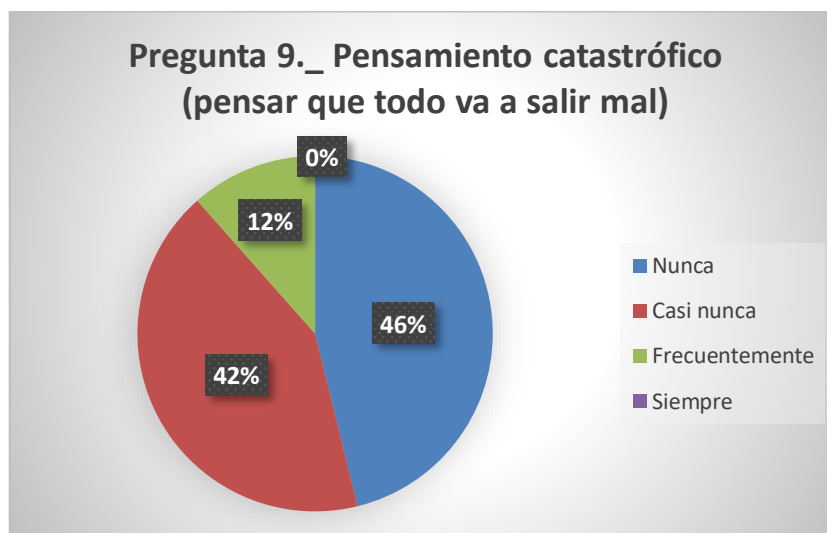
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen preocupación excesiva, pero el otro 39% nunca lo tienen, además el 15% frecuentemente lo presentan este síntoma de preocupación excesiva.

Discusión: Los resultados de la pregunta revelan que la preocupación excesiva es un síntoma experimentado de manera variada entre los estudiantes. Mientras que diez nunca sienten esta preocupación y doce casi nunca la experimentan, otros cuatro la sienten frecuentemente. Esto indica que, aunque la preocupación excesiva no es universal, afecta de manera significativa a un número considerable de estudiantes.

Pregunta 9._ Pensamiento catastrófico (pensar que todo va a salir mal)

Figura 34 Porcentajes correspondientes a la novena pregunta post test



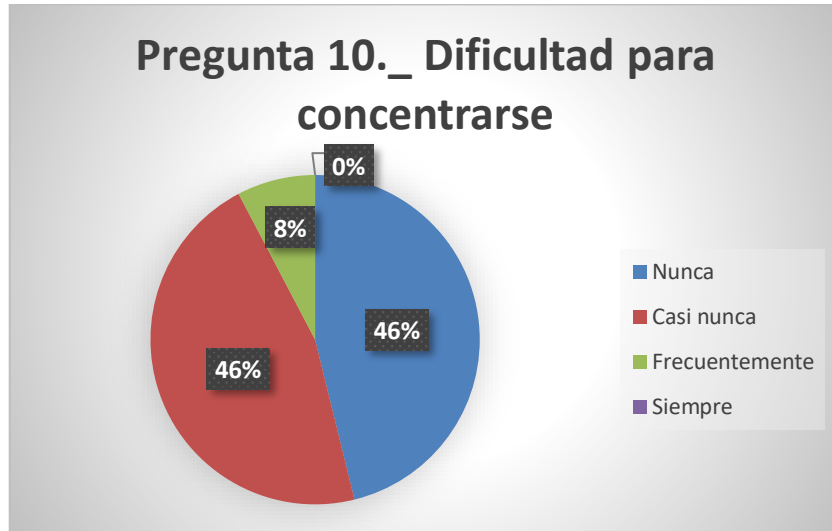
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre nunca ha pasado por tener pensamiento catastrófico, por el contrario, el 42% casi nunca los tiene, además el 12% frecuentemente tiene pensamientos catastróficos.

Discusión: Los resultados de la pregunta indican que la mayoría de los estudiantes nunca experimenta pensamientos catastróficos, mientras once casi nunca los tienen. Sin embargo, tres estudiantes reportan tener estos pensamientos con frecuencia. Esto sugiere que, aunque no es un problema predominante, un grupo significativo de estudiantes enfrentan pensamientos negativos ocasionales.

Pregunta 10._ Dificultad para concentrarse

Figura 35 Porcentajes correspondientes a la décima pregunta post test



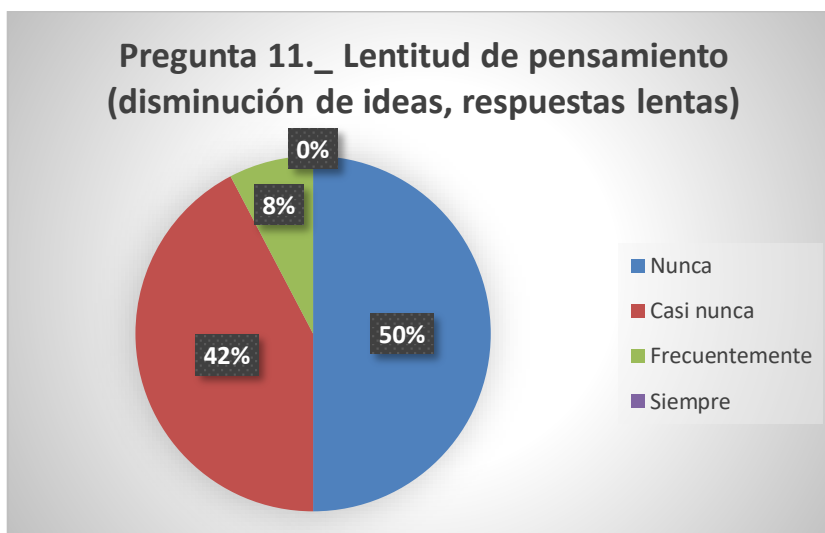
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen dificultad para concentrarse, al igual que el 46% nunca presentan este síntoma, por el contrario, el 8% frecuentemente presenta dificultad para concentrarse.

Discusión: Los resultados de la pregunta muestran que la mayoría de los estudiantes casi nunca y nunca tiene dificultad para concentrarse, mientras que dos frecuentemente han experimentado este síntoma. Esto sugiere que, aunque la dificultad para concentrarse no es un problema generalizando, un número significativo de estudiantes la enfrenta.

Pregunta 11._ Lentitud de pensamiento (disminución de ideas, respuestas lentas)

Figura 36 Porcentajes correspondientes a la onceava pregunta post test



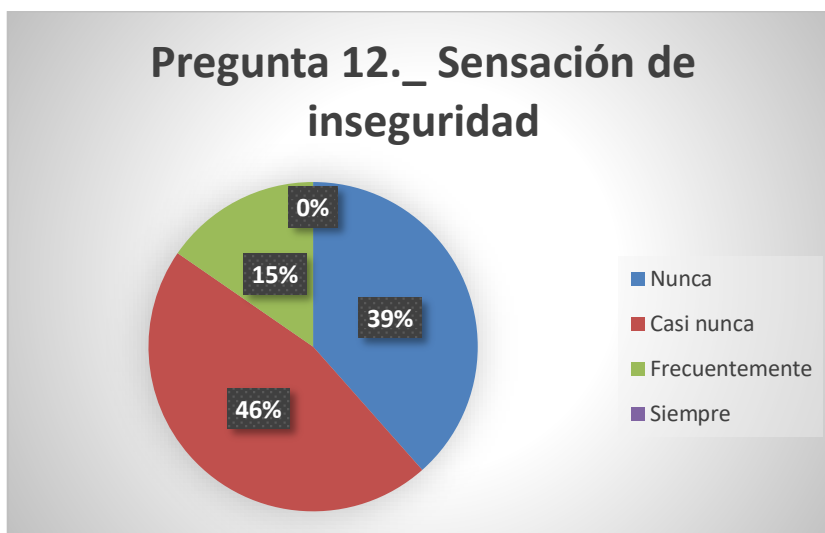
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre nunca sufren de una lentitud de pensamiento, por el contrario, el 42% casi nunca los tiene, además el 8% frecuentemente presenta la lentitud de pensamientos.

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la lentitud de pensamiento en estudiantes de séptimo semestre, muestran que la mayoría de los encuestados nunca experimentan este síntoma. Con once personas indicando casi nunca y dos frecuentemente, se infiere que el estrés no está impactando significativamente su capacidad de pensamiento. Esto sugiere que, en general, los estudiantes mantienen una buena salud mental en términos de agilidad cognitiva.

Pregunta 12._ Sensación de inseguridad

Figura 37 Porcentajes correspondientes a la doceava pregunta post test



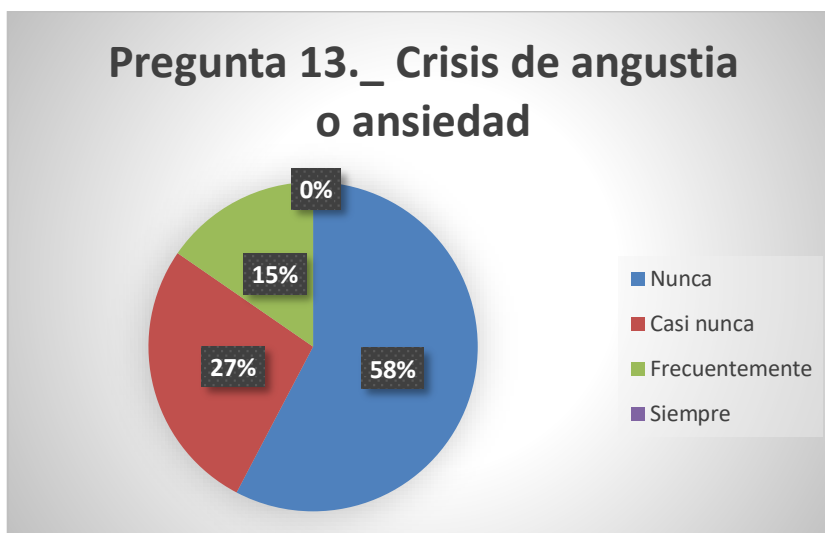
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca presentan sensación de inseguridad, por el contrario, el 39% nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene sensaciones de inseguridad.

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la sensación de inseguridad entre los estudiantes de séptimo semestre muestran una distribución variada. Diez estudiantes nunca y doce casi nunca experimentan inseguridad, mientras que cuatro la sienten frecuentemente. Esto indica que, aunque una mayoría se siente generalmente segura, una porción significativa enfrenta frecuentemente inseguridad.

Pregunta 13._ Crisis de angustia o ansiedad

Figura 38 Porcentajes correspondientes a la treceava pregunta post test



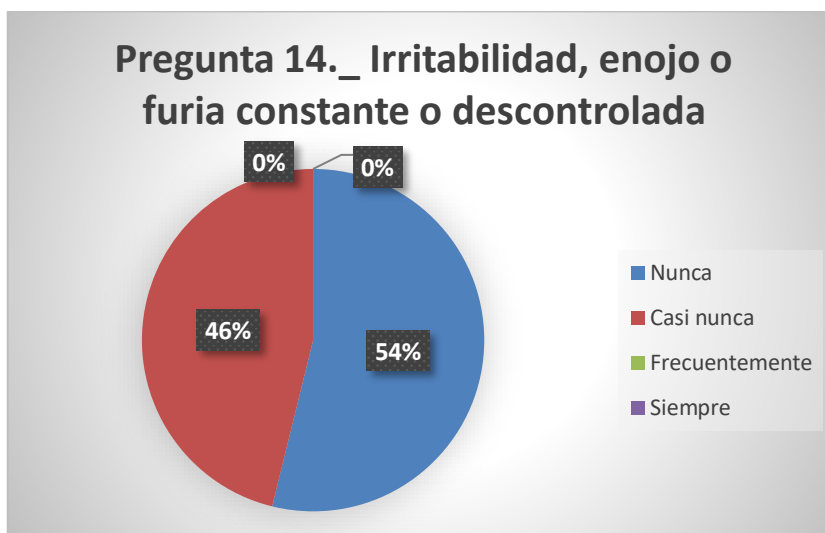
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 58% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen crisis de angustia o ansiedad, por el contrario, el 27% casi nunca presenta este síntoma, mientras que, el 15% frecuentemente lo presenta.

Discusión: Los resultados de la pregunta muestran que quince nunca han tenido este síntoma, siete casi nunca y cuatro lo presentan frecuentemente. Esto sugiere que la intervención con danza folclórica como terapia ha sido efectiva, reduciendo notablemente la incidencia de ansiedad en los participantes.

Pregunta 14._ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada

Figura 39 Porcentajes correspondientes a la catorceava pregunta post test



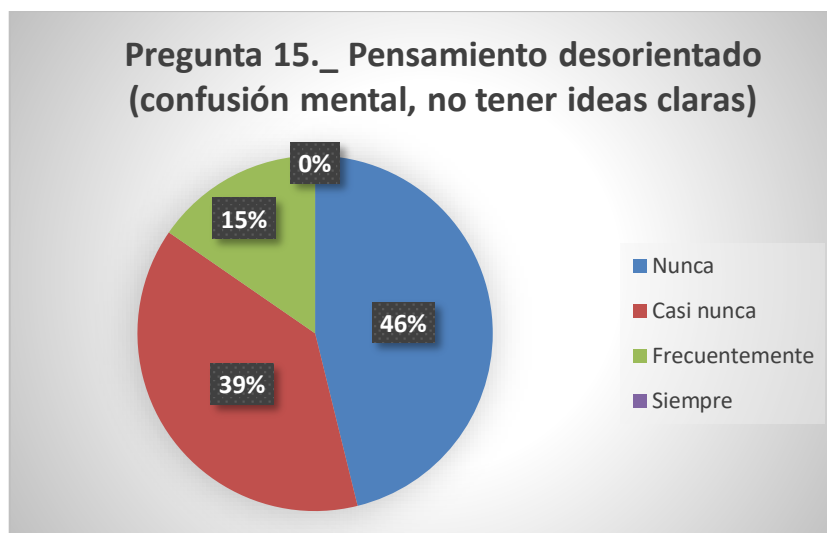
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, por el contrario, el 46% casi nunca tiene irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.

Discusión: Los resultados de la pregunta acerca de uno de los síntomas muestran una notable mejora, Catorce estudiantes respondieron nunca y doce casi nunca. Esto indica que la intervención de danza folclórica como terapia antiestrés ha sido efectiva, logrando reducir significativamente la irritabilidad, el enojo entre los estudiantes, promoviendo un estado emocional más equilibrado.

Pregunta 15._ Pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras)

Figura 40 Porcentajes correspondientes a la quinceava pregunta post test



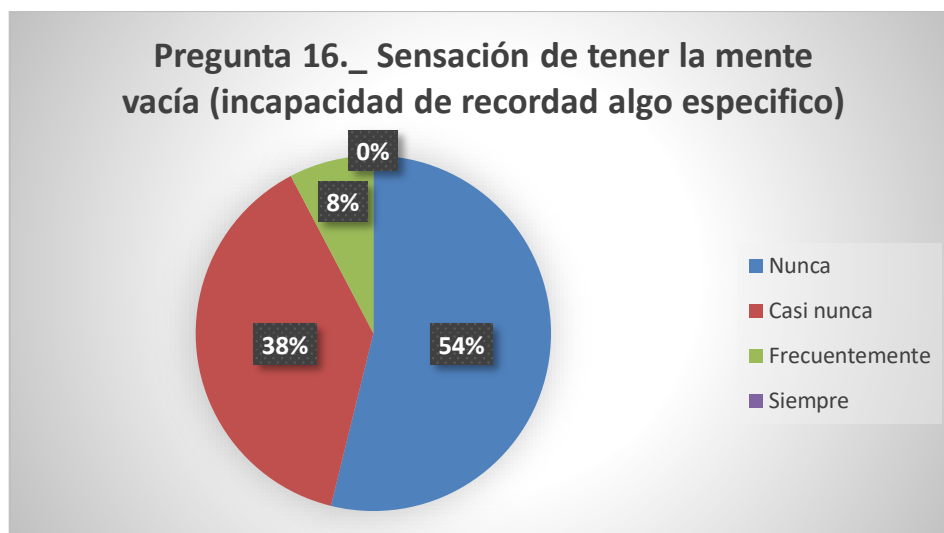
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen pensamientos desorientados, por el contrario, el 39% casi nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras)

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre pensamiento desorientado entre los estudiantes de séptimo semestre muestran una mejora donde, revelan que, doce estudiantes respondieron nunca y diez casi nunca, con solo cuatro reportando frecuentemente. Esto sugiere que la danza folclórica ha sido efectiva como terapia antiestrés, reduciendo la frecuencia de emociones negativas intensas entre los estudiantes

Pregunta 16._ Sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordad algo especifico)

Figura 41 Porcentajes correspondientes a la dieciseisava pregunta post test



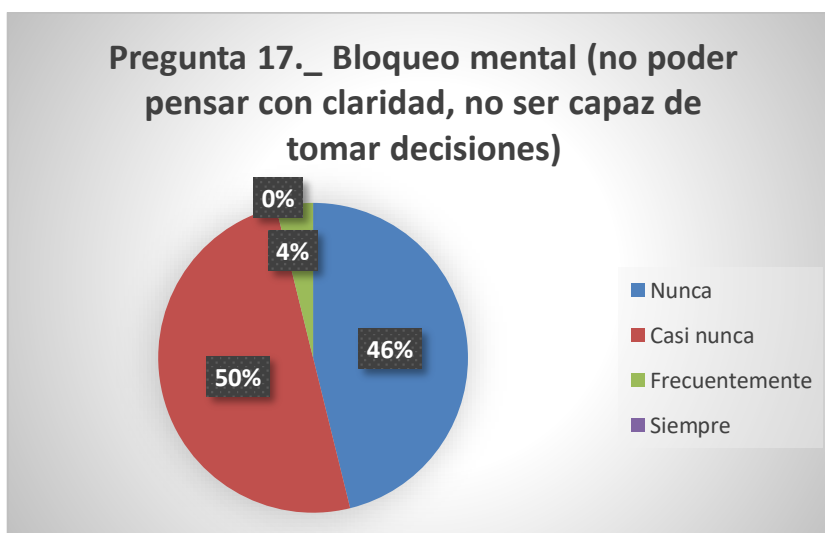
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca posee sensación de tener la mente vacía, por el contrario, el 38% casi nunca los tiene, además el 8% frecuentemente tiene la sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordad algo específico).

Discusión: Los resultados de la pregunta sobre la sensación de tener la mente vacía entre los estudiantes de séptimo semestre se muestra una mejora notable donde, indican que, catorce estudiantes respondieron nunca y diez casi nunca, como solo dos indicando frecuentemente. Esto indica que la danza folclórica como terapia antiestrés ha ayudado a los estudiantes a mantener una mejor claridad mental y a reducir episodios de confusión.

Pregunta 17._ Bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones)

Figura 42 Porcentajes correspondientes a la diecisieteava pregunta post test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

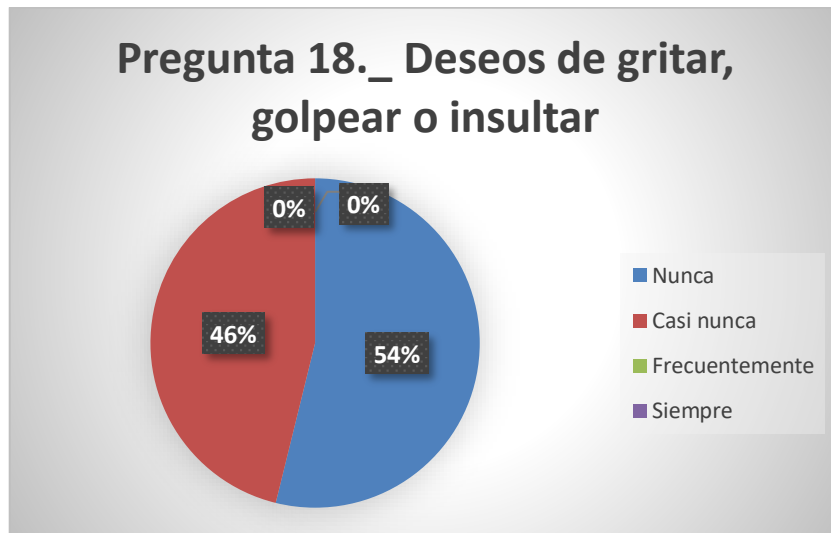
Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre casi nunca tienen bloqueo mental, por el contrario, el 46% nunca los tiene, además el 4% frecuentemente presenta bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones)

Discusión: Los resultados de la pregunta indican una mejora significativa en la claridad mental de los estudiantes, donde, doce respondieron nunca y trece casi nunca experimentaron la sensación de tener la mente vacía. Solo uno reportó frecuentemente. Estos resultados sugieren que la danza folclórica como terapia antiestrés ha sido efectiva en mejorar la capacidad de concentración y memoria de los estudiantes.

Síntomas Comportamentales

Pregunta 18._ Deseos de gritar, golpear o insultar

Figura 43 Porcentajes correspondientes a la dieciochoava pregunta post test



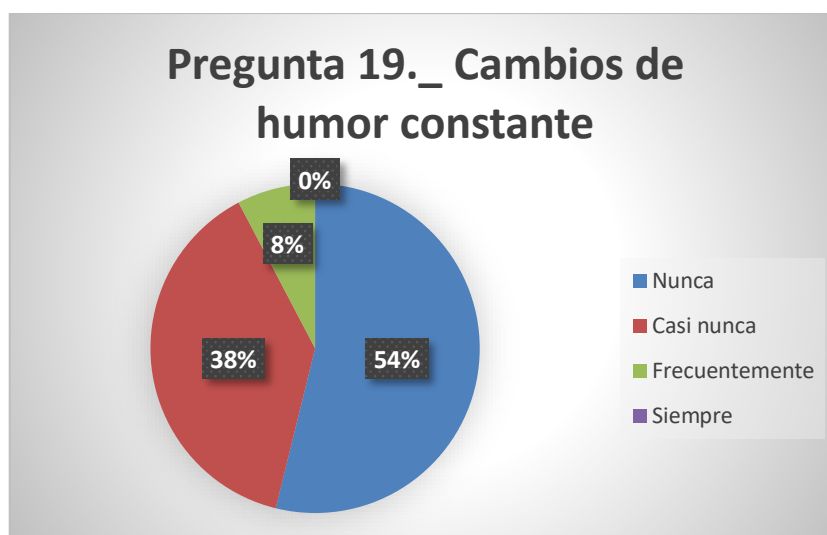
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienen deseos de gritar, golpear o insultar, por el contrario, el 46% casi nunca los tiene.

Discusión: Los resultados de la encuesta sobre deseos de gritar, golpear o insultar muestran una reducción significativa donde, catorce respondieron nunca y doce casi nunca, mientras que nadie indicó presentar este síntoma. Esto sugiere que la danza folclórica como terapia antiestrés ha contribuido a disminuir significativamente la agresividad y la irritabilidad, promoviendo un estado emocional más equilibrado entre los estudiantes.

Pregunta 19._ Cambios de humor constante

Figura 44 Porcentajes correspondientes a la diecinueveava pregunta post test



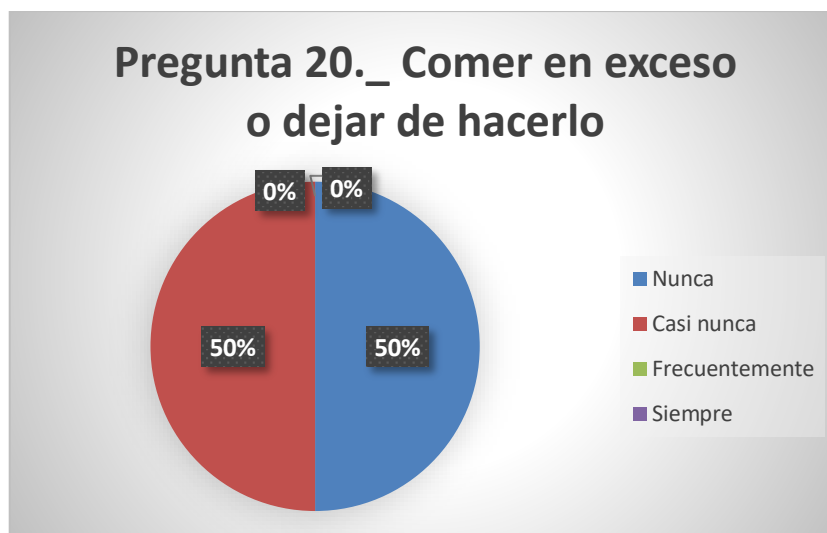
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca presentan cambios de humor constante, por el contrario, el 38% nunca los tiene, además el 8% frecuentemente tiene cambios de humor.

Discusión: Los resultados acerca de los cambios de humor constante entre los estudiantes de séptimo semestre muestran una mejoría donde, catorce indicaron nunca y diez casi nunca haber experimentado cambios de humor constante, mientras que solo dos respondieron frecuentemente. Esto sugiere que la danza folclórica como terapia antiestrés ha sido efectiva en reducir la labilidad emocional, promoviendo un mayor equilibrio y bienestar emocional en los participantes.

Pregunta 20._ Comer en exceso o dejar de hacerlo

Figura 45 Porcentajes correspondientes a la veinteava pregunta post test



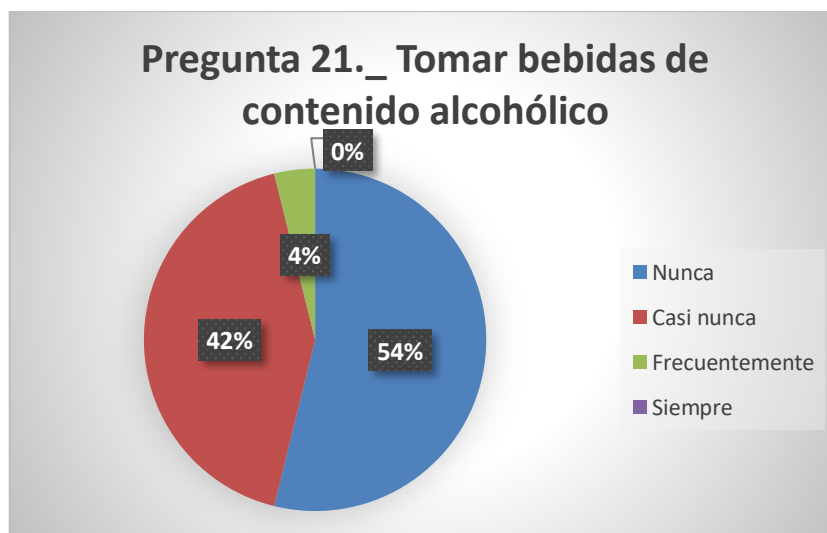
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 50% de estudiantes de séptimo semestre nunca Comen en exceso o dejan de hacerlo, por el contrario, el otro 50 % casi nunca los tiene.

Discusión: Los resultados sobre comer en exceso o dejar de hacerlo entre los estudiantes de séptimo semestre muestran una mejora en los hábitos alimenticios de los estudiantes donde, trece respondieron nunca y otros trece casi nunca haber comido en exceso o dejado de hacerlo, mientras que nadie indico hacerlo frecuentemente o siempre. Esto sugiere que la danza folclórica como terapia antiestrés ha contribuido a estabilizar los patrones de alimentación, reduciendo comportamientos alimenticios extremos.

Pregunta 21._ Tomar bebidas de contenido alcohólico

Figura 46 Porcentajes correspondientes a la veintiunava pregunta post test



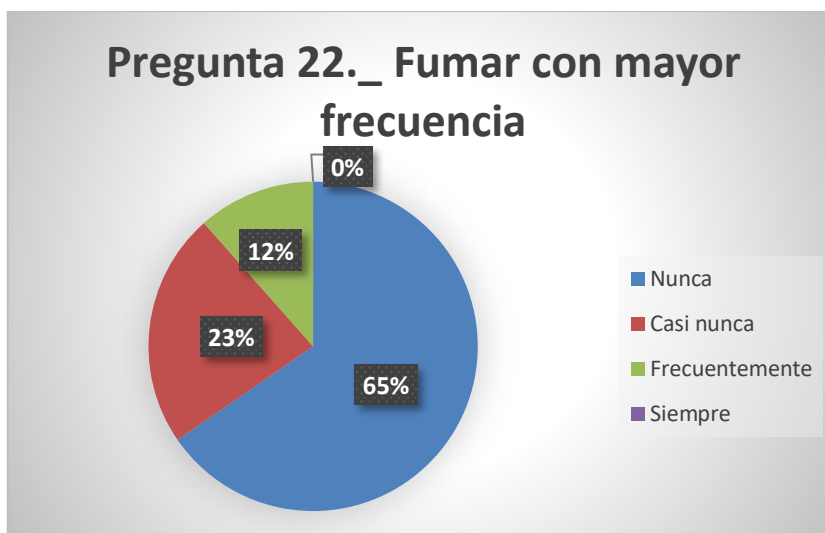
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 54% de estudiantes de séptimo semestre nunca optan por tomar bebidas de contenido alcohólico, por el contrario, el 42% casi nunca prefieren bebidas con alcohol, además el 4% frecuentemente eligen esta bebida.

Discusión: Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de séptimo semestre no recurren al consumo de bebidas alcohólicas como una forma de hacer frente al estrés. Esto sugiere que la danza folclórica puede estar sirviendo como una alternativa saludable para la gestión del estrés en este grupo específico. Sin embargo, es importante abordar las necesidades de aquellos que reportaron consumir alcohol ocasionalmente como un mecanismo de afrontamiento.

Pregunta 22._ Fumar con mayor frecuencia

Figura 47 Porcentajes correspondientes a la veintidosava pregunta post test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 65% de estudiantes de séptimo semestre nunca tienden a fumar con mayor frecuencia, por el contrario, el 23% casi nunca lo hace, además el otro 12% frecuentemente opta fumar con mayor frecuencia.

Discusión: Los datos reflejan que la gran mayoría de los estudiantes de séptimo semestre raramente o nunca han aumentado su consumo de tabaco como respuesta al estrés. Estos resultados sugieren que la danza folclórica puede estar ofreciendo una alternativa efectiva para la gestión del estrés, ayudando a reducir el uso de tabaco como mecanismo de afrontamiento. Es esencial seguir explorando cómo esta actividad puede beneficiar la salud mental en los estudiantes.

Pregunta 23._ Tendencia a ir de un lado a otro sin razón

Figura 48 Porcentajes correspondientes a la veintitresava pregunta post test



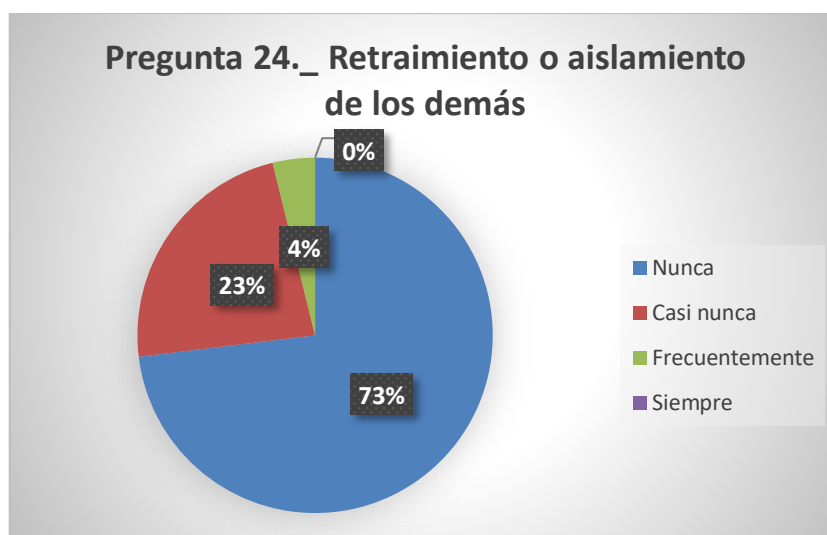
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 69% de estudiantes de séptimo semestre nunca tiene tendencia a ir de un lado a otro sin razón, por el contrario, el 15% casi nunca los tiene, además el 12% frecuentemente tiene tendencia a ir de un lado a otro sin razón, pero el 4% de estudiantes siempre presenta tendencia a ir de un lado a otro sin razón.

Discusión: Los resultados sobre la tendencia de ir de un lado a otro sin razón entre los estudiantes de séptimo semestre indican una mejoría ya que rara vez o nunca experimentan este síntoma. Sin embargo, es importante destacar que algunos participantes informaron experimentar esto con frecuencia o incluso siempre, lo que sugiere la necesidad de abordar el estrés de manera efectiva. La danza folclórica podría ser una herramienta valiosa para ayudar a estos estudiantes a encontrar una salida positiva para su ansiedad.

Pregunta 24._ Retraimiento o aislamiento de los demás

Figura 49 Porcentajes correspondientes a la veinticuatroava pregunta post test



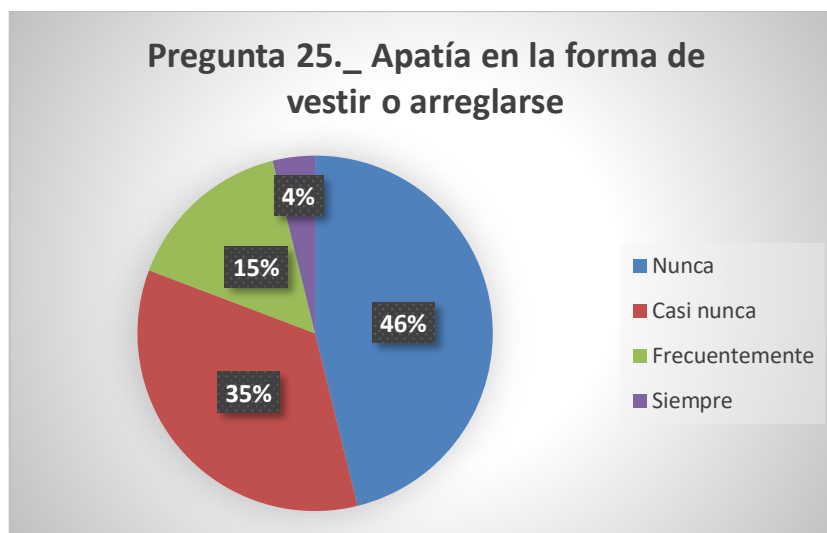
Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 73% de estudiantes de séptimo semestre nunca tiene retraimiento o aislamiento de los demás, por el contrario, el 23% casi nunca lo presenta, además el 4% frecuentemente tiene retraimiento o aislamiento de los demás.

Discusión: Los datos indican que la mayoría de los estudiantes presentaron una mejoría significativa ya que, rara vez o nunca presentan este síntoma. Este hallazgo sugiere que estos estudiantes pueden estar utilizando estrategias saludables para lidiar como el estrés, lo que podría incluir la participación en actividades como la danza folclórica. Sin embargo, es esencial seguir monitoreando y apoyando a aquellos que reportaron experimentar este síntoma con más frecuencia.

Pregunta 25._ Apatía en la forma de vestir o arreglarse

Figura 50 Porcentajes correspondientes a la veinticincoava pregunta post test



Fuente: Elaborado por Andrea Cuji

Interpretación: Encontramos que el 46% de estudiantes de séptimo semestre nunca tiene apatía en la forma de vestir o arreglarse, por el contrario, el 35% casi nunca los tiene, además el 15% frecuentemente tiene apatía en la forma de vestir o arreglarse, pero el 4% de estudiantes siempre presenta apatía en la forma de vestir o arreglarse.

Discusión: Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de séptimo semestre rara vez o nunca experimentan apatía en su forma de vestir o arreglarse como síntoma de estrés. Este descubrimiento sugiere que estos estudiantes pueden estar gestionando efectivamente su estrés y manteniendo un buen cuidado personal. Sin embargo, es importante prestar atención a aquellos que informaron experimentar apatía con más frecuencia, ya que podrían necesitar apoyo adicional en su manejo del estrés

4.3 Análisis y comparación de resultados pre test y post test

Síntomas Físicos

Pregunta 1._ Problemas digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento): Los talleres de danza folclórica parecen haber tenido un efecto positivo en la reducción de problemas digestivos entre los participantes. Los datos muestran una disminución en las categorías de “frecuentemente” y “siempre”, y un aumento en la categoría “nunca”, lo que indica una mejora general en la salud digestiva. Estos resultados sugieren que la danza folclórica puede ser una herramienta efectiva para aliviar síntomas de estrés que afectan el sistema digestivo, mejorando así el bienestar general de los estudiantes.

Pregunta 2._ Fatiga o cansancio crónico: Los resultados obtenidos de los talleres de danza folclórica muestran una tendencia hacia la reducción de la fatiga o cansancio crónico entre los participantes. El aumento en la categoría “nunca” y la disminución en la categoría “frecuentemente” indican mejoras significativas en la condición de fatiga o cansancio crónico para varios participantes. Sin embargo, la falta de cambio de categorías “casi nunca” y “siempre” sugiere que algunos participantes no experimentaron cambios significativos. En general, los talleres parecen haber tenido un efecto positivo, reduciendo los niveles de fatiga en la mayoría de los casos.

Pregunta 3._ Hiperventilación (respiración rápida): Los talleres de danza folclórica resultaron en un aumento en la categoría “nunca” y una disminución en “casi nunca” y “siempre” para la hiperventilación, indicando una mejora general. Sin embargo, el aumento en “frecuentemente” sugiere que algunos participantes experimentaron más episodios de respiración rápida, lo que merece una revisión para ajustar la intervención y abordar efecto.

Pregunta 4._ Falta de aire o sensación de sofocación: Los talleres de danza folclórica muestran resultados positivos, con un aumento en las categorías “nunca” y “casi nunca” para la falta de aire y una disminución en “frecuentemente” y “siempre”. Esto sugiere una mejora en la sensación de sofocación y respiración, destacando la efectividad del taller en reducir este síntoma entre los participantes

Síntomas Psicológicos

Pregunta 5._ Disminución de la memoria (olvido inusual de cosas): Los talleres de danza folclórica muestran una mejora en la memoria, con un aumento en las categorías “nunca” y “casi nunca” y una disminución en “frecuentemente” para el olvido inusual de cosas. Estos resultados sugieren que la intervención fue efectiva en reducir problemas de memoria, mejorando el bienestar cognitivo de los participantes.

Pregunta 6._ Temor, miedo o pánico: Los talleres de danza folclórica muestran resultados positivos en la reducción del temor, miedo o pánico. Aumentó el número de participantes que “nunca” experimentan este síntoma y disminuyó la frecuencia de quienes los sienten “frecuentemente”. Esto indica que los talleres son efectivos en aliviar los síntomas de ansiedad y mejorando la sensación de seguridad en los participantes.

Pregunta 7._ Inquietud y nerviosismo: Los talleres de danza folclórica muestran una reducción en la inquietud y nerviosismo. Aumentó el número de participantes que “nunca” sienten estos síntomas y disminuyó la categoría “siempre”. Aunque “frecuentemente” se

mantuvo igual, la mejora en las otras categorías sugiere que los talleres ayudan a reducir el nerviosismo y promover la calma entre participantes.

Pregunta 8._ Preocupación excesiva: Los talleres de danza folclórica muestran una reducción en la preocupación excesiva. Aumentó el número de participantes que “nunca” y “casi nunca” experimentan este síntoma, mientras que disminuyó la categoría “frecuentemente” y eliminó por completo la categoría “siempre”. Estos resultados sugieren que la danza folclórica es efectiva en reducir la preocupación excesiva entre los participantes.

Pregunta 9._ Pensamiento catastrófico (pensar que todo va a salir mal): Los talleres de danza folclórica muestran una reducción el pensamiento catastrófico. Aumentó el número de participantes que “nunca” experimentan este tipo de pensamiento y disminuyeron las categorías “frecuentemente” y “siempre”. Esto sugiere que la intervención ha sido efectiva en mejorar el pensamiento positivo y reducir la tendencia a esperar lo peor entre los participantes.

Pregunta 10._ Dificultad para concentrarse: Los talleres de danza folclórica han tenido un impacto positivo en la capacidad de concentración de los participantes. Se observa un aumento significativo en la categoría “nunca” y una disminución en “frecuentemente”. Esto indica que la intervención ha ayudado a reducir la dificultad para concentrarse y mejorar la atención entre los participantes, promoviendo un mejor rendimiento cognitivo.

Pregunta 11._ Lentitud de pensamiento (disminución de ideas, respuestas lentas): Los talleres de danza folclórica han demostrado ser efectivos en reducir la lentitud de pensamiento entre los participantes. Hubo un aumento notable en la categoría “nunca” y una disminución en “frecuentemente”. Esto sugiere una mejora en la agilidad mental y rapidez de respuestas después de la intervención, lo que contribuye a una mejor función cognitiva y mental.

Pregunta 12._ Sensación de inseguridad: Los talleres de danza folclórica han sido efectivos en reducir la sensación de inseguridad entre los participantes. Hubo un aumento en las categorías “nunca” y “casi nunca”, indicando una mejora significativa en la confianza y seguridad personal después de la intervención. Además, se observó una disminución en la frecuencia de sentirse inseguro, lo que sugiere una mejoría en el bienestar emocional de los participantes.

Pregunta 13._ Crisis de angustia o ansiedad: Los talleres de danza folclórica han tenido un impacto significativo en la reducción de las crisis de angustia o ansiedad entre los participantes. Se observa un notable aumento en la categoría “nunca”, indicando una disminución en la frecuencia de esta crisis. Además, hubo una disminución en las categorías “casi nunca” y “frecuentemente”, lo que sugiere una mejora general en el bienestar emocional de los participantes después de la intervención.

Pregunta 14._ Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada: Los talleres de danza folclórica han demostrado ser efectivos en la reducción de la irritabilidad, enojo o furia constante entre los participantes. Se observa un aumento significativo en las categorías

“nunca” y “casi nunca”, indicando una mejora en el control emocional y una disminución en los episodios de irritabilidad. La eliminación completa de la categoría “frecuentemente” sugiere una mejora considerable en el manejo de las emociones después de la intervención.

Pregunta 15._ Pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras): Los talleres de danza folclórica han demostrado una mejora en la claridad mental y la reducción del pensamiento desorientado entre los participantes. Se observa un aumento en la categoría “nunca” y una disminución en “frecuentemente”, lo que indica una mejora en la organización mental y la claridad de ideas después de la intervención. Estos resultados sugieren que la danza folclórica puede ayudar a promover una mente más clara y enfocada.

Pregunta 16._ Sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordar algo específico): Los talleres de danza folclórica han contribuido a reducir la sensación de tener la mente vacía entre los participantes. Se observa un aumento en la categoría “nunca” y una disminución en “casi nunca” y “frecuentemente”. Esto sugiere una mejora en la capacidad de recordar información específica y una mayor claridad mental después de la intervención. Los resultados respaldan el beneficio de la danza folclórica en la función cognitiva y la memoria.

Pregunta 17._ Bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones): Los resultados muestran que los talleres de danza folclórica han tenido un impacto positivo en la reducción del bloqueo mental entre los participantes. Se observa un aumento en las categorías “nunca” y “casi nunca”, indicando una mejora en la claridad mental y la capacidad de tomar decisiones después de la intervención. La disminución en la categoría “frecuentemente” sugiere una mayor fluidez cognitiva y una reducción en la sensación de bloqueo mental. Esto respalda la efectividad de la danza folclórica como una herramienta para mejorar la función cognitiva y mental.

Síntomas comportamentales

Pregunta 18._ Deseos de gritar, golpear o insultar: Los talleres de danza folclórica han demostrado ser efectivos en la reducción de los deseos de gritar, golpear o insultar entre los participantes. Se observa una disminución significativa en la categoría “nunca” y un aumento en “casi nunca”, lo que sugiere una mejora en el control de la impulsividad y la agresividad después de la intervención. La eliminación completa de la categoría “frecuentemente” indica una reducción notable en los comportamientos agresivos. Esto respalda la efectividad de la danza folclórica como una herramienta para promover la calma y la autorregulación emocional.

Pregunta 19._ Cambios de humor constante: Los talleres de danza folclórica han tenido un efecto positivo en la reducción de los cambios de humor constante entre los participantes. Se observa un aumento en la categoría “nunca” y disminuciones en “casi nunca”, “frecuentemente” y “siempre”. Estos resultados sugieren una mejora en la estabilidad emocional y una reducción en la variabilidad de los estados de ánimo después de la intervención. La danza folclórica parece tener un impacto beneficioso en el equilibrio emocional de los participantes.

Pregunta 20._ Comer en exceso o dejar de hacerlo: Los talleres de danza folclórica han demostrado un impacto positivo en la reducción de los comportamientos relacionados con la alimentación compulsiva o restringida. Aunque no hubo cambios significativos en la categoría “nunca”, se observó un aumento en “casi nunca” y una disminución en “frecuentemente”. Esto sugiere una mejora en los hábitos alimenticios y una relación más equilibrada con la comida después de participar en los talleres. Estos resultados respaldan la eficacia de la danza folclórica como una herramienta para promover un comportamiento alimenticio más saludable.

Pregunta 21._ Tomar bebidas de contenido alcohólico: Los resultados sugieren que los talleres de danza folclórica han tenido un impacto positivo en la reducción del consumo de bebidas alcohólicas entre los participantes. Se observa una disminución significativa en las categorías “casi nunca” y “frecuentemente”, lo que indica una mejora en los hábitos relacionados con el alcohol después de la intervención. Este cambio positivo puede atribuirse al efecto terapéutico y saludable de la danza folclórica en el bienestar general de los participantes.

Pregunta 22._ Fumar con mayor frecuencia: Los resultados indican una ligera reducción en el hábito de fumar entre los participantes después de los talleres de danza folclórica. Aunque hubo un aumento en la categoría “casi nunca”, las categorías “nunca” y “frecuentemente” mostraron una disminución. Esto sugiere un cambio positivo en los patrones de consumo de tabaco, lo que podría atribuirse a los beneficios para la salud y el bienestar mental proporcionados por la participación en la danza folclórica.

Pregunta 23._ Tendencia a ir de un lado a otro sin razón: Los talleres de danza folclórica han demostrado un impacto positivo en la reducción de la tendencia a ir de un lado a otro sin razón entre los participantes. Se observa un aumento significativo en la categoría “nunca” y una disminución en “casi nunca” y “siempre”. Esto sugiere una mejora en la capacidad de concentración y en la reducción de la agitación después de la intervención en danza folclórica. Estos resultados respaldan la eficacia de la danza folclórica como una forma de promover la calma y la atención plena.

Pregunta 24._ Retraimiento o aislamiento de los demás: Los talleres de danza folclórica han demostrado ser efectivos en la reducción del retraimiento o aislamiento de los participantes. Se observa un aumento significativo en la categoría “nunca” y disminuciones en “casi nunca”, “frecuentemente” y “siempre”. Estos resultados sugieren una mayor apertura y conexión social después de la participación en los talleres. La danza folclórica puede proporcionar un espacio seguro y enriquecedor para interactuar con los demás, promoviendo así la inclusión y el bienestar emocional.

Pregunta 25._ Apatía en la forma de vestir o arreglarse: Los resultados muestran una ligera mejora en la apariencia personal de los participantes después de los talleres de danza folclórica. Aunque la mayoría de las categorías permanecieron estables, se observó un aumento en la categoría “nunca” y una disminución en “casi nunca”. Esto sugiere una mayor atención prestada al cuidado personal y una actitud más positiva hacia la presentación

personal después de la participación en los talleres. La danza folclórica puede contribuir no solo al bienestar físico, sino también al bienestar emocional y la autoestima.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- El diagnóstico realizado inicialmente mostró que los estudiantes presentaban síntomas relacionados al estrés con porcentajes elevados en algunos síntomas como crisis de angustia o ansiedad que el 7% lo presentaba siendo el porcentaje más alto en la categoría siempre al igual que la falta de aire o sensación de sofocación. Esto refleja una necesidad urgente de intervenciones efectivas para la gestión del estrés en este grupo. Después de los talleres estos porcentajes bajaron a 0% teniendo resultados positivos; varios síntomas de igual manera disminuyeron apropiadamente después de los talleres de danza folclórica.
- Los talleres de danza folclórica se implementaron exitosamente y los resultados post test mostraron una disminución de los síntomas producidos por el estrés, incluyendo algunos síntomas que tuvieron mejores resultados como, la inquietud, preocupación excesiva y pensamientos catastróficos.
- El análisis de los datos indicó que los talleres de danza folclórica tuvieron una influencia positiva en la reducción de los síntomas relacionados al estrés entre los estudiantes. La comparación de los resultados pre y post test mostró una disminución consistente de los síntomas de estrés, sugiriendo que esta forma de terapia es efectiva y beneficiosa.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda la inclusión formal de talleres de Danza Folclórica como parte del currículo regular de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades. Estos talleres deben ser diseñados para impartirse de manera semanal, con duración de una hora. La estructura de estos talleres debe enfocarse no solo en la enseñanza de danza, sino también en técnicas de relajación para maximizar los beneficios terapéuticos.
- Para asegurar la efectividad de los talleres, es crucial contar con instructores capacitados en danza folclórica y en técnicas de manejo del estrés. Se recomienda la organización de programas de formación para los docentes actuales, así como la contratación de expertos en danza folclórica y terapia antiestrés. Estos profesionales deben colaborar para desarrollar un programa que combine elementos culturales y terapéuticos.
- Se sugiere establecer un sistema de evaluación y seguimiento continuo para medir los efectos de los talleres de danza folclórica sobre el estrés de los estudiantes. Esto puede incluir la realización de encuestas pre y post taller de forma regular, así como la recopilación de testimonios y observaciones cualitativas. Los resultados obtenidos deben ser analizados periódicamente para ajustar y mejorar los talleres, garantizando así su eficacia y adaptabilidad a las necesidades cambiantes de los estudiantes.

Referencias

- Arcos Díaz, D., Allen-Perkins, D., Hinojosa Becerra, M., Marín Gutiérrez, I. (2016). *Inti Raymi: La fiesta del Sol*. Cannabis Magazine.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela.
- Blázquez, A. (2011). *TERAPIA A TRAVÉS DE LA DANZA Y EL MOVIMIENTO EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA: EL IMPACTO PSICOFÍSICO DEL PROCESO EMPÁTICO*. Barcelona.
- Calvo, A., & Leon, J. (20 de 10 de 2011). *HISTORIA DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN ESPAÑA*. Sevilla, España.
- Carrasco María, H. G. (2015). Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/13789>
- Dallal, A. (2007). *Los elementos de la danza*. Mexico .
- España, Ruiz. (2022). *Danza Folclórica y Diversidad Intercultural: Una Mirada Retrospectiva*. Manizales, Colombia
- EDUMECENTRO. (2015). *Estrés Académico*. Obtenido de https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Ferreira, M. (Diciembre de 2009). *Un enfoque pedagógico de la danza*. Chile.
- García, A. (2015). *La danza folklórica en Bogotá: Cavilando Reflexiones*. Revista Calle.
- García, L. G. (2020).
- Guerra, R. (2003). *Apreciación de la Danza*. La Habana: Letras Cubanas.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*, Sexta edición. México. McGraw-Hill/ Interamericana Editores. S.A de C.V.
- Humberto Ñaupas, Elías Mejía, Eliana Novoa, Alberto Villagómez. (2011). *Metodología de la investigación Científica y Asesoramiento de Tesis*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marco.
- Markessinis, A. (1996). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid: Librerías Deprtivas Esteban Sanz, S. L.
- Marín, F. (2011). *Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*. Colombia
- Montoya L, G. J. (2010). *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. CES MEDICINA Volumen 24 No.1.
- Mullo, J. (2009). *Música patrimonial del Ecuador*. Quito.
- Poch, M. (2008). *Antropología de la danza: el caso de Ataun*. En (pág. 85). San Sebastian: Eusko Ikaskuntza.
- Rodríguez, R. (2011). *UNIENDO ARTE Y CIENCIA A TRAVÉS DE LA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA*. Málaga.
- Sánchez, E. d. (2003). *El Arte de la Danza y otros escritos de Isadora Duncan*. Madrid: Ediciones Akal. S. A.
- Sierra, A. (2022). *Danza folklórica y estrés académico en estudiantes de secundaria del Centro Educativo Particular Baden Powell*. En A. Sierra, *Danza folklórica y estrés académico en estudiantes de secundaria del Centro Educativo Particular Baden Powell* (págs. 15, 16). Lima, Perú.

Stora, J. (1991). El Estrés. Francia: Publicaciones Cruz

Velázquez. (2006). Espacios, agentes culturales y danza artística en la ciudad de México.
México.

Wengrower. H, Chaiklin. S. (2008). La danza es vida. Barcelona.

ANEXOS

Anexos planificaciones



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Tema de clase: San Juanito

Fecha de Intervención: 8 de mayo de 2024

Duración: 1 hora

Elaborado por: Andrea Stefanny Cuji Monar

No.	Objetivo	Actividades	Materiales
1	Facilitar a los estudiantes una comprensión integral del San Juanito como expresión cultural y musical de la región andina, desarrollando sus habilidades para interpretar, apreciar y participar activamente en la práctica de este género, fomentando así el respeto y la valoración por la diversidad cultural y musical sobre la nacionalidad e identidad del aporte que genera este género.	<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida e inducción al proceso de taller • Explicación acerca del tema a tratar (historia, música) • Ejercicios de movimiento articular se realizará con pequeños movimientos de todo la parte articular del cuerpo partiendo desde la parte superior (cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, cintura), luego la parte inferior (piernas, rodillas, tobillos). • Calentamiento general Ejercicios con movimiento en todo el salón • Calentamiento específico <p>PARTE PRINCIPAL Uso de metodologías adecuadas, como: Metodología lúdica, demostrativa, heurística, constructivista participativo, corrección de errores, entre otras</p>	<p>Parlante (audio) Música -El canto de los pájaros -Rumiñahui</p>

		<p>Descripción: Pasos básicos de San Juanito (cruzados, caminata en 3 tiempos, marcado con pie derecho e izquierdo, posición de brazos) Enseñanza de pasos en grupo e individual, corrigiendo postura y baile. Montaje coreografía</p> <p>PARTE FINAL Retroalimentación Preguntas y respuestas Corrección de errores Recomendaciones</p> <p>Estiramiento Descripción: extensión muscular para relajar los diferentes músculos en general</p>	
--	--	--	--



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES
PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Tema de clase: Bomba

Fecha de Intervención: 9 de mayo de 2024

Duración: 1 hora

Elaborado por: Andrea Stefanny Cuji Monar

No.	Objetivo	Actividades	Materiales
1	Aportar a los estudiantes una comprensión integral del ritmo nacional Bomba como expresión cultural y musical, desarrollando sus habilidades para interpretar, apreciar y participar activamente en la práctica de este género, fomentando así el respeto y la valoración por la diversidad cultural y musical sobre la nacionalidad e identidad del aporte que genera este género.	<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida y explicación acerca del tema a tratar (historia, música) • Ejercicios de movimiento articular se realizará con pequeños movimientos de todo la parte articular del cuerpo partiendo desde la parte superior (cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, cintura), luego la parte inferior (piernas, rodillas, tobillos). 	<p>Parlante (audio) Música -Sabor a miel -El chuchaqui</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general Ejercicios con movimiento en todo el salón • Calentamiento específico Posiciones del cuerpo para ballet. <p>PARTE PRINCIPAL Uso de metodologías adecuadas, como: Metodología lúdica, demostrativa, heurística, constructivista participativo, corrección de errores, entre otras</p> <p>Descripción: Pasos básico de Bomba (caminata, movimientos de cadera, posición de brazos, equilibrio de botella sobre la cabeza) Enseñanza de pasos en grupo e individual, corrigiendo postura y baile. Montaje coreografía</p> <p>PARTE FINAL Retroalimentación Preguntas y respuestas Corrección de errores Recomendaciones</p> <p><u>Estiramiento</u> Descripción: extensión muscular para relajar los diferentes músculos en general</p>	
--	--	---	--



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES
PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Tema de clase: Pasillo, Pasacalle

Fecha de Intervención: 10 de mayo de 2024

Duración: 1 hora

Elaborado por: Andrea Stefanny Cuji Monar

No.	Objetivo	Actividades	Materiales
-----	----------	-------------	------------

1	<p>Proporcionar a los estudiantes una comprensión integral del ritmo nacional Pasillo, Pasacalle como expresión cultural y musical, desarrollando sus habilidades para interpretar, apreciar y participar activamente en la práctica de este género, fomentando así el respeto y la valoración por la diversidad cultural y musical sobre la nacionalidad e identidad del aporte que genera este género.</p>	<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida y explicación acerca del tema a tratar (historia, música) • Ejercicios de movimiento articular se realizará con pequeños movimientos de todo la parte articular del cuerpo partiendo desde la parte superior (cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, cintura), luego la parte inferior (piernas, rodillas, tobillos). • Calentamiento general Ejercicios con movimiento en todo el salón • Calentamiento específico <p>PARTE PRINCIPAL Uso de metodologías adecuadas, como: Metodología lúdica, demostrativa, heurística, constructivista participativo, corrección de errores, entre otras Descripción: Pasos básicos de Pasacalle y Pasillo (movimiento lateral, cruzados, caminata, posición de brazos con pareja,) Enseñanza de pasos en grupo e individual, corrigiendo postura y baile. Montaje coreografía</p> <p>PARTE FINAL Estiramiento Descripción: Extensión muscular para relajar los diferentes músculos en general</p>	<p>Parlante (audio) Música -La naranja</p>
---	--	---	---



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES
PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Tema de clase: Tobas, caporales

Fecha de Intervención: 13 de mayo de 2024

Duración: 1 hora			
Elaborado por: Andrea Stefanny Cuji Monar			
No.	Objetivo	Actividades	Materiales
1	Proporcionar a los estudiantes una comprensión integral de los ritmos internacionales tobas y caporales como expresión cultural y musical, desarrollando sus habilidades para interpretar, apreciar y participar activamente en la práctica de este género, fomentando así el respeto y la valoración por la diversidad cultural y musical sobre la nacionalidad e identidad del aporte que genera este género.	<p>PARTE INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida y explicación acerca del tema a tratar (historia, música). • Ejercicios de movimiento articular se realizará con pequeños movimientos de toda la parte articular del cuerpo partiendo desde la parte superior (cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, cintura), luego la parte inferior (piernas, rodillas, tobillos). • Calentamiento general Ejercicios con movimiento en todo el salón • Calentamiento específico <p>PARTE PRINCIPAL Uso de metodologías adecuadas, como: Metodología lúdica, demostrativa, heurística, constructivista participativo, corrección de errores, entre otras</p> <p>Descripción: Pasos básicos de Tobas (lateral media cruzado, saltos a la derecha e izquierda en 3 tiempos, piernas adelante y atrás intercalado, posición de brazos) Pasos básicos de caporales (marcación de dos tiempos por pie, cruzado con movimiento de manos, caminata adelante atrás en dos tiempos con giro) Enseñanza de pasos en grupo e individual, corrigiendo postura y baile. Montaje de mini coreografía de cada ritmo</p> <p>PARTE FINAL Retroalimentación</p>	<p>Parlante (audio) Música -Ama amazonas (tobas) -Antes de ti no hay antes, loco de amor (caporales)</p>

		Preguntas y respuestas Corrección de errores Recomendaciones <u>Estiramiento</u> Descripción: extensión muscular para relajar los diferentes músculos en general	
--	--	--	--

Anexo Cuestionario

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS
PEDAGOGÍA DE LAS ARTES Y HUMANIDADES

Con el motivo de desarrollar el proyecto de investigación para la obtención del título de Licenciada en Pedagogía de las Artes y Humanidades con el tema: “La danza folclórica como terapia antiestrés en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de las Artes y Humanidades de la Universidad Nacional de Chimborazo, año 2024”.

Se le solicita y agradece su colaboración y me permito indicarle que la presente encuesta es totalmente confidencial cuyos resultados se darán a conocer únicamente en forma tabulada e impersonal.

A continuación, se muestran una serie de síntomas que suelen presentarse en algunos estudiantes cuando están estresados.

¿Usted, con qué frecuencia presenta los siguientes síntomas?

Marca con una X la respuesta que expresa tu opinión.

N= Nunca; CN= Casi nunca; F= Frecuentemente; S= Siempre

Nº	Ítems	1	2	3	4
	Síntomas físicos	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Siempre
1	Problemas digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)				
2	Fatiga o cansancio crónico				
3	Hiperventilación (respiración rápida)				
4	Falta de aire o sensación de sofocación				

Síntomas Psicológicos		Nunca	Nunca Casi	Frecuent emente	Siempre
5	Disminución de la memoria (olvido inusual de cosas)				
6	Temor, miedo o pánico				
7	Inquietud y nerviosismo				
8	Preocupación excesiva				
9	Pensamiento catastrófico (pensar que todo va a salir mal)				
10	Dificultad para concentrarse				
11	Lentitud de pensamiento (disminución de ideas, respuestas lentas)				
12	Sensación de inseguridad				
13	Crisis de angustia o ansiedad				
14	Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada				
15	Pensamiento desorientado (confusión mental, no tener ideas claras)				
16	Sensación de tener la mente vacía (incapacidad de recordad algo específico)				
17	Bloqueo mental (no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones)				
Síntomas comportamentales		Nunca	Nunca Casi	Frecuent emente	Siempre
18	Deseos de gritar, golpear o insultar				
19	Cambios de humor constante				
20	Comer en exceso o dejar de hacerlo				
21	Tomar bebidas de contenido alcohólico				
22	Fumar con mayor frecuencia				
23	Tendencia a ir de un lado a otro sin razón				
24	Retraimiento o aislamiento de los demás				
25	Apatía en la forma de vestir o arreglarse				

Anexo de pre y post test



(Fotografía de Andrea Cuji). (pre test). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador



(Fotografía de Andrea Cuji). (post test). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador

Anexo Talleres de danza

08 de mayo de 2024



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador

09 de mayo 2024



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador

10 de mayo 2024



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador

13 de mayo del 2024



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador



(Fotografía de Andrea Cuji). (Universidad Nacional de Chimborazo. 2024).
Riobamba-Ecuador