

# PROGRAMA DE BIODANZA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO CICLO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD “CÉSAR VALLEJO TRUJILLO”

**Elizabeth Jane Carcelén Niño**

*Universidad César Vallejo, Trujillo. Perú.*

## **Resumen**

La Tesis titulada “Programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad ‘César Vallejo Trujillo’”, tuvo como objetivo, conocer si después de la aplicación de un Programa de Biodanza mejoraron las habilidades sociales de los estudiantes del segundo ciclo de psicología. El tipo de estudio fue experimental, ya que se manipuló intencionalmente la variable independiente para observar los efectos en la variable dependiente. El diseño empleado fue pre-experimental, la población-muestra objeto de estudio estuvo constituida por 34 estudiantes de ambos sexos del segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo”. Los instrumentos empleados fueron una escala para recaudar la información sobre las habilidades sociales y dos guías de observación para el Programa de biodanza. Los resultados indican que existe una influencia significativa ( $p < .01$ ) entre la mejora de las habilidades sociales y el programa de biodanza, demostrando la efectividad de este tipo de intervenciones en los estudiantes universitarios. Asimismo, se ha mejorado la capacidad para establecer relaciones interpersonales, la empatía, asertividad y la expresión de emociones en los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Habilidades sociales, programa de biodanza, programa de intervención, estudiantes universitarios, mejora en las habilidades sociales.

## **Abstract**

*The thesis entitled "Program biodanza to improve social skills in students of second cycle of psychology at the University César Vallejo Trujillo", aimed to, to know if after the implementation of a program of Biodanza improved social skills of second cycle psychology students. The type of study was experimental because it is intentionally manipulated the independent variable to observe the effects on the dependent variable. The design used was pre-experimental, the population-sample object of study was constituted by 34 students of both sexes of the second cycle of psychology of the University César Vallejo Trujillo. The instruments used were a scale to collect information on social skills and two observation guides for the Biodanza Program. The results indicate a highly significant influence ( $p.01$ ) between improving social skills and the biodanza program, demonstrating the effectiveness of these interventions in university students. Also, it improved the ability to establish interpersonal relating, empathy, assertiveness and expression of emotions in university students.*

**Keywords:** Social skills, biodanza program, intervention program, university students, improvement in social skills

## Introducción

Los seres humanos empiezan a estructurar su personalidad desde el período prenatal y se desarrolla intensamente a partir del período postnatal. Esto implica que el entorno en el que interactúa el niño es fundamental y gravitante para el futuro de su personalidad. Es ahí, donde sus esquemas mentales se van fortaleciendo de manera positiva o negativa y por ende, se van generando sus habilidades sociales, morales, cognitivas, emocionales, motivacionales, etc.

Desde esta perspectiva se pueden realizar diversos enfoques para el estudio de la personalidad, tenemos por ejemplo a Navarro (2005) quien indica que, “el ser humano, por ser persona, es un ser relacional, un ser para otros. Su realización se lleva a cabo a través de las relaciones que establece con otras personas. Cuando el amor es la base de estas relaciones, entonces se perfecciona a sí mismo”.

Es por ello que la persona en sus relaciones es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables destacando sus habilidades sociales. Entendemos como favorable todo lo contrario de destrucción o aniquilación. Son muchos, pues, los factores que intervienen al momento de emitirse una conducta social y variados los elementos que se toman en cuenta al considerar una conducta social como hábil. Esto se debe a que las habilidades sociales varían de acuerdo a las diferentes culturas; e incluso dentro de ellas dependen de factores tales como la clase social, el sexo, la edad, la educación, las actitudes, las creencias, etc. De modo que no puede existir una forma correcta de comportamiento social que sea universal, ya que obedece a diversos entornos socioculturales.

Toda conducta socialmente hábil, es aquella en donde un conjunto de patrones son emitidos por un individuo en un contexto interpersonal en el cual expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que por lo general resuelve los conflictos que pudiera haber.

En ocasiones, los estudiantes universitarios presentan un déficit en habilidades sociales lo que dificulta sus relaciones interpersonales dentro de los ámbitos familiares, académicos y sociales, debido a que no poseen las herramientas necesarias para expresar sus diferentes contenidos psíquicos de manera adecuada. Ello se ve reflejado cuando no saludan a los docentes, no pueden decir “no”, no tienen la capacidad de pedir favores y hacer peticiones, no pueden expresar sentimientos agradables y desagradables, y no tienen la capacidad de iniciar, mantener y terminar eficazmente una conversación.

Si estas manifestaciones de conducta social no son abordadas ahora, podrían manifestarse actitudes mucho más serias y preocupantes, por ello es necesaria una intervención que contribuya y apunte a un cambio, de ahí que un programa de biodanza se orienta a generar y a fortalecer aquellas habilidades sociales que están latentes en muchos estudiantes y a la par mejoraría sus relaciones humanas.

Ante esta problemática, se consideró necesario poder desarrollar y aplicar un programa de biodanza, con el fin de mejorar las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. Ante ello, se formula el siguiente problema ¿El programa de biodanza mejora las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo”?

En la actualidad, se considera el programa de biodanza como una herramienta útil y efectiva para potenciar o mejorar las diversas habilidades sociales que poseen las personas, que debido a una inadecuada orientación o soporte emocional no logran ponerlo en práctica.

Este trabajo de investigación servirá como base para aplicar programas de biodanza en otras poblaciones. Lo cual servirá de ayuda a los tutores y coordinadores para tener más recursos y poder enfrentarse a las tareas diarias de solución de estos problemas de conducta en el aula, invirtiendo menos tiempo al día en resolver conflictos entre los alumnos.

Se espera, que la investigación facilite aún más el acceso de la biodanza a todos los ámbitos educativos posibles, como también a aquellas instituciones que trabajan a favor de la salud de las personas.

### Materiales y métodos

El presente estudio de investigación es un diseño pre-experimental, en el cual se aplicó un pre-test antes de la aplicación del programa de biodanza y luego de ello, se aplicó un post-test para verificar la mejora de las habilidades sociales de los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo”. La población estuvo conformada por 200 estudiantes de segundo ciclo de psicología de dicha universidad. La muestra estuvo conformada por 34 estudiantes del mencionado estudiantado.

En la presente investigación se utilizaron los métodos deductivo-inductivo; analítico-sintético. El método deductivo e inductivo ha permitido iniciar la investigación a partir de las conceptualizaciones y generalizaciones del planteamiento estratégico, así como de la problemática de los estudiantes universitarios, lo cual ha coadyuvado a generar suposiciones y sugerencias ante el problema planteado. El método analítico-sintético ha legitimado analizar en forma disgregada cada una de las dimensiones de las habilidades sociales junto con las dimensiones del programa de biodanza y determinar su eficacia para luego poder generar resultados y conclusiones como expresión de síntesis de la investigación.

Las técnicas empleadas en esta investigación fueron la recopilación bibliográfica y la observación. Los instrumentos utilizados fueron la escala de habilidades sociales y una guía de observación.

El instrumento aplicado en el presente estudio de investigación ha sido ponderado y evaluado con la prueba de hipótesis, aplicando la prueba estadística de T de Student. (Gráfico 1)

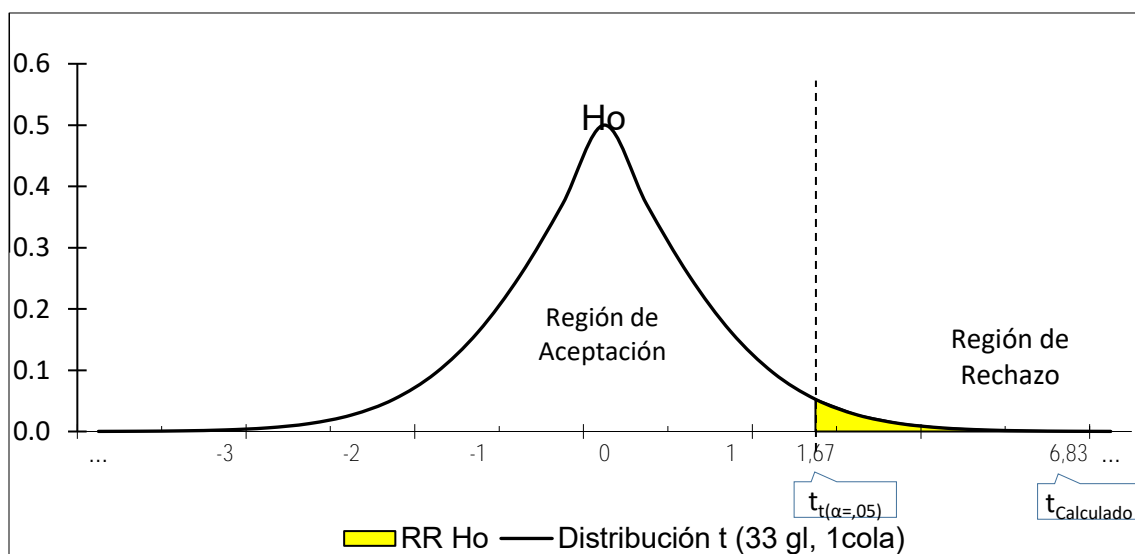


Gráfico 1. Región Crítica de la prueba de hipótesis unilateral de la mejora en las habilidades sociales

y sus áreas en el grupo experimental entre el pre-test y post-test.  
 Fuente: Elaboración propia.

En la figura 1 se aprecia la curva de la distribución t-Student con 33 grados de libertad y una cola a la derecha, donde se detalla la región de aceptación (RA) que representa el 95% del área bajo la curva y la región de rechazo (RR) que representa el 5% del área ubicado en la cola derecha de la distribución por ser una prueba de hipótesis unilateral ( $\mu_{POST-TEST} > \mu_{PRE-TEST}$ ). Esta figura representa la siguiente regla de decisión: "Si  $t_c > t_t$ , entonces rechazar  $H_0$  y aceptar  $H_1$ ". Donde el valor  $t_t$  es +1.67.

### Resultados

La presente investigación propone la aplicación del programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad "César Vallejo-Trujillo"; cuyos resultados se muestran a continuación (Ver Tabla 1).

Habilidades sociales	Prueba			
	Pre-Test		Post-Test	
Nivel	F	%	f	%
Alto	5	14,7	12	35,3
Normal	16	47,1	18	52,9
Bajo	13	38,2	4	11,8
Total	34	100,0	34	100,0

Tabla 1. Distribución del nivel de habilidades sociales en el pre-test y post-test de los estudiantes del segundo ciclo de psicología de la Universidad "César Vallejo".  
 Fuente: elaboración propia

Antes de la aplicación del programa, los estudiantes universitarios presentaban un nivel bajo (38.2%) en relación a las habilidades sociales; es decir presentaban dificultades para poder establecer adecuadas relaciones interpersonales, no pueden expresar emociones, sentimientos y empatía frente a sus pares o figuras de autoridad, por tanto no tienen la capacidad de iniciar y mantener eficazmente una conversación. Luego de la aplicación del programa se aprecia una mejora del 35.3% en el nivel alto y una disminución del 11.8% en los niveles deficientes de las habilidades sociales.

Estos resultados guardan similitud a lo encontrado por Navarro (2014) quién en su investigación, concluyó que la biodanza mejora la sensibilización de los estudiantes, lo cual contribuye a una mejor convivencia, la empatía, autoestima y la capacidad para la adecuada expresión de emociones en las diversas esferas del desarrollo.

La aplicación del programa de biodanza, muestra mejoría en las habilidades sociales, como se observa en la Tabla 2.

Área	Nivel	Prueba			
		Pre-Test		Post-Test	
		f	%	f	%
<b>Autoexpresión en situaciones sociales</b>					
Alto		6	17,6	9	26,5
Normal		13	38,2	19	55,9
Bajo		15	44,1	6	17,6
<b>Defensa de los propios derechos como consumidor</b>					
Alto		3	8,8	9	26,5
Normal		17	50,0	16	47,1
Bajo		14	41,2	9	26,5
<b>Expresión de enfado o disconformidad</b>					
Alto		4	11,8	8	23,5
Normal		15	44,1	20	58,8
Bajo		15	44,1	6	17,6
<b>Decir no y cortar interacción</b>					
Alto		4	11,8	10	29,4
Normal		18	52,9	17	50,0
Bajo		12	35,3	7	20,6
<b>Hacer peticiones</b>					
Alto		8	23,5	9	26,5
Normal		12	35,3	12	35,3
Bajo		14	41,2	13	38,2
<b>Iniciar interacciones con el sexo opuesto</b>					
Alto		4	11,8	9	26,5
Normal		14	41,2	16	47,1
Bajo		16	47,1	9	26,5
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100,0</b>	<b>34</b>	<b>100,0</b>

Tabla 2. Distribución del nivel de habilidades sociales en dimensiones de los estudiantes del segundo ciclo de psicología de la Universidad "César Vallejo". Fuente: elaboración propia.

Luego de la aplicación del programa de biodanza, se aprecia que las habilidades sociales en la dimensión autoexpresión en situaciones sociales de los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo” (55.9%) mejoran en el nivel normal, lo que sugiere que tienen la habilidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en distintas situaciones sociales.

Las habilidades sociales en la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor de los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo” (26.5%) mejoran en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de expresarse de manera asertiva.

Las habilidades sociales en la dimensión expresión de enfado o disconformidad de los estudiantes analizados (58.8%) mejoran en el nivel normal, lo que sugiere que tienen la habilidad de expresar enfado y estar en desacuerdo con otras personas.

Las habilidades sociales en la dimensión decir no y cortar interacción de dichos estudiantes (29.4 %) mejoran en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de tomar distancia con situaciones y personas que no desean.

Las habilidades sociales en la dimensión hacer peticiones de los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo” (26.5 %) mejoran en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de aperturar negociaciones de manera exitosa.

Las habilidades sociales en la dimensión iniciar interacciones con el sexo opuesto de los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo” (26.5 %) mejoran en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de iniciar, mantener y terminar de manera eficaz una conversación.

Los resultados indican que los estudiantes universitarios han mejorado sus habilidades sociales interactuando de forma espontánea y sin ansiedad, se expresan con conductas asertivas, evitan conflictos, han aprendido a cortar interacciones que no se quieren mantener, saben hacer peticiones a otras personas y son capaces de iniciar interacciones con el sexo opuesto. Ante esto García (2011) y Caballo (1993) consideran que las habilidades sociales son consideradas positivas cuando se expresan de forma adecuada y respetando la manera de pensar de otros, sin embargo, para ser realmente verdaderas estas deben ser expresadas en las diversas áreas de interacción.

Toro (1980) considera que motivar a las personas a participar de las sesiones de biodanza, permite que estas tengan la capacidad de identificarse empáticamente con las demás personas; experimentar ternura por el otro; expresarse y comunicarse con sinceridad; dar y recibir afecto; capacidad de lucha por el bienestar del otro; capacidad de escuchar al otro; capacidad de valorizar y calificar al otro; y la capacidad de vincularse con los miembros de la especie humana sin discriminación de raza u otras formas de diversidad. (Ver Figura 3)

El análisis estadístico, permite apreciar una evidencia estadística, la cual muestra una diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ), con una media superior en el post-test respecto del pre-test en las habilidades sociales y sus áreas: Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacción e Iniciar interacciones con el sexo opuesto, y una diferencia no significativa en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo ciclo de psicología de la Universidad “César Vallejo Trujillo”.

Estos resultados guardan relación a lo encontrado por diversos investigadores como Mueller (2012), López (2012), Franco (2011), Guevara, Padilla y Toledo (2010), los cuales encontraron una diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) luego de aplicar programas de biodanza, encontrando mejorías en relación a la autoestima, disminución de la ansiedad, mejoras en la comunicación y afectividad, disminución en el estrés, los cuales contribuyen a generar una mejora en la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes.

Áreas	Prueba				Diferencias relaciona- das		Prueba t-Student para muestras relacionadas		
	Pre-Test		Post-Test		M	DE	tc	gl	Sig.
	M	DE	M	DE					
Autoexpresión en situaciones sociales	24,5	4,7	26,9	3,5	2,4	3,2	4,49	33	,000**
Defensa de los propios derechos como consumidor	13,7	2,3	15,1	2,7	1,4	2,8	2,86	33	,007**
Expresión de enfado o disconformidad	11,2	2,6	12,7	2,3	1,5	2,5	3,55	33	,001**
Decir no y cortar interacción	15,6	3,4	17,9	3,7	2,3	2,4	5,68	33	,000**
Hacer peticiones	14,2	3,0	14,4	3,0	,3	3,1	,49	33	,626
Iniciar interacciones con el sexo opuesto	11,9	3,1	13,6	3,1	1,7	2,9	3,42	33	,002**
Habilidades sociales	91,0	13,6	100,6	13,3	9,6	8,2	6,83	33	,000**

\*\* $p < .01$

Figura 3. Comparación de las habilidades sociales y sus dimensiones entre el pre-test y post-test en los estudiantes del segundo ciclo de psicología de la Universidad "César Vallejo".

Al respecto, Caetano (2009, citado en López 2012) hace referencia a que esta terapia es un sistema de crecimiento personal, con bases en la biología, entendiendo que lo orgánico y lo psíquico no son más que dos aspectos de una misma realidad.

Por tanto, Castro y Rossi (1996) consideran que la biodanza debe ser usada como un método auxiliar de tratamiento de las diversas dificultades emocionales que pueda presentar una persona, ya que su principal objetivo es la búsqueda de liberación de actitudes negativas, que incita a contactarse consigo mismo y que refuerza la identidad; permitiendo aprender a expresarse, conectarse y sentir; cuya técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras a través de la danza, la música, usando ejercicios de comunicación no verbal en grupo.

Asimismo, López (2012) considera que esta técnica logra que las personas fortalezcan su sistema inmunológico y un equilibrio emocional lo que les permite ser capaces de afrontar las dificultades que puedan encontrar en su entorno, permitiéndoles mejorar su calidad de vida y la relación con ellos mismos y los demás, en todos los ámbitos.

De manera, que el programa de biodanza ha logrado mejoras significativas en los estudiantes universitarios, quienes han podido interiorizar lo aprendido durante las sesiones, logrando mantener relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias.

### Referencias bibliográficas

- Caballo, V. (3ª ed.). (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid,: Siglo XXI. S.A.
- Castro, M. y Rossi, M. (1996). *Influencia de Biodanza en el Proceso Psicoterapéutico* (Tesis doctoral). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Franco, C. (2011). *Efectos de la biodanza en el tratamiento de la depresión en adultos mayores*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- García, M. & Magaz, A. (1992). *Aprendiendo a comunicarse con eficacia*. Madrid: Cepe.
- García, M. (2011). *Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual*. Madrid: Eduinnova.
- Guevara, M.; Padilla, S. & Toledo, P. (2010). *El aporte de la biodanza en el desarrollo de la autoestima de las estudiantes de la escuela de formación docente del "INEPE" durante el semestre abril - septiembre 2009*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Cotopaxi. Latacunga, Ecuador.
- López, M. (2012). *Eficacia de un programa de biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del ministerio de salud pública y asistencia social de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de Licenciatura). Universidad "Rafael Landívar". Asunción, Guatemala.
- Mueller, U. (2012). *Efectos de la biodanza en la salud mental del diabético*. (Tesis de Licenciatura). Universidad "Rafael Landívar". Asunción, Guatemala.
- Navarro, O. (2014). *Influencia de la biodanza en la disminución de la agresión verbal o física en estudiantes del grado 2º B del nivel primario del Colegio El Rosario*. (Tesis de Licenciatura). Barrancabermeja, Colombia.
- Navarro, R. (2005). *Trabajar bien, vivir mejor*. Bogotá: San Pablo.
- Toro, R. (1980). *Maratona Nº 1: Definición y Modelo Teórico de Biodanza*. Curso de Formación Docente en Biodanza. Chile.