

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**"APLICACION DE LA BIODANZA PARA EL MANEJO  
DEL ESTRES" ESTUDIO REALIZADO A  
ESTUDIANTES PRACTICANTES DEL CENTRO DE  
SERVICIO PSICOLÓGICO "MAYRA VARGAS  
FERNANDEZ" PLAN SABADO. (1996)**

**Informe Final de Investigación  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencias Psicológicas**

POR

**SILVIA AZUCENA LOPEZ GARCIA  
DORA AMALIA YES REYES**

**Previo a optar el título de Psicóloga  
En el grado académico de Licenciatura**

Guatemala, junio de 1998

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

13  
T(245)  
12

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero  
R E P R E S E N T A N T E C L A U S T R O C A T E D R A T I C O S



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Edificio M5, Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tels. 4760780-4, 4760885, 811 483-1  
Dirección: 4760822, 4767319, fax 4760914  
e Mail: UBACPSIC@UNICAR.GU  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc: Control Académico  
CIEPs.  
archivo

REG. 823-98

CODIPs. 445-98

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
INVESTIGACION

Junio 02 de 1998

Señoritas Estudiantes  
Silvia Azucena López García  
Dora Amalia Yes Reyes  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO TERCERO (13o.) del Acta DIECIOCHO NOVENTA Y OCHO (18-98) de Consejo Directivo, de fecha 20 de mayo del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "APLICACION DE LA BIODANZA PARA EL MANEJO DEL ESTRES" (Estudio realizado a estudiantes practicantes del Centro de Servicio Psicológico "Mayra Vargas Fernandez", Plan Sábado 1998", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

SILVIA AZUCENA LOPEZ GARCIA

CARNET No. 90-15840

DORA AMALIA YES REYES

CARNET No. 90-15877

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Mildred Nineth Figueroa Rodríguez y revisado por el Licenciado Carlos Enrique Orantes Troccoli.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA



/Rosy



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Calle de la Universidad, Zona 12  
01004, GUATEMALA, GUATEMALA  
TEL: 4787219, FAX: 4789014  
E-MAIL: USACPSICO@USAC.GU  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

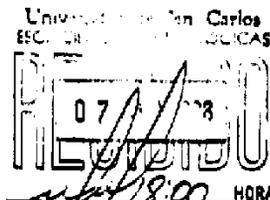
CIEPs. 26/98  
REG. 823/96

*Plan 4*  
1996-98

Guatemala, 30 de abril de 1,998.

INFORME FINAL

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
EDIFICIO



SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos E. Orantes T., ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

**"APLICACION DE LA BIODANZA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS"**  
(Estudio realizado a estudiantes practicantes del Centro de Servicio Psicológico "Mayra Vargas Ferrández" Plan sábado, 1,996)

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE:

CARNE No.

SILVIA AZUCENA LOPEZ GARCIA  
DORA AMALIA YES REYES

90-15640  
90-15677

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes, para obtener ORDEN DE IMPRESION.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

*Edna Ríos de Maldonado*  
LICDA. EDNA RÍOS DE MALDONADO  
COORDINADORA  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA



ERDM/edr  
c.c. Docente Revisor  
Archivo



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Edificio 148, Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tels. 4780700-1, 4780800, ext. 460-1  
Director: 4780802, 4787219, fax 4780914  
e Mail: USACPSIC@usac.g  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

CIEPa. 25/98

Guatemala,  
30 de abril de 1,998.

LICENCIADA  
EDITH RIOS DE MALDONADO, COORDINADORA  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA  
EDIFICIO

LICENCIADA RIOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle  
que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACION,  
titulado:

"APLICACION DE LA BIODANZA PARA EL MANEJO DEL ESTRES"  
(Estudio realizado a estudiantes practicantes del  
Centro de Servicio Psicológico "Mayra Vargas Fernández"  
Plan 4840, 1996)

CARRERA:

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE

SILVIA AZUCENA LOPEZ GARCIA  
DORA APALIA YES REYES

CARNE No.

90-15640  
90-15677

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos  
establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito  
DICTAMEN FAVORABLE, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC. CARLOS E. ORLANDO  
DOCENTE REVISOR

c.c. Archivo  
Docente Revisor



Guatemala, 10. de septiembre de 1,997.

Licda. Edith Ríos de Maldonado.  
Coordinadora Centro de Investigación en Psicología.  
Escuela de Ciencias Psicológicas.  
Universidad San Carlos de Guatemala.

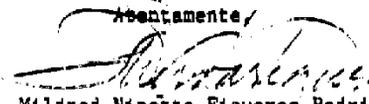
Licda. Ríos:

Por medio de la presente me permito informar a usted que he procedido a la asesoría del informe final del trabajo de investigación titulado "APLICACION DE LA BIODANZA PARA EL MANEJO DEL ESTRES". ESTUDIO REALIZADO A ESTUDIANTES DEL CENTRO DE SERVICIO PSICOLOGICO "MAYRA VARGAS - FERNANDEZ" PLAN SABADO". (1,996). Realizado previo a obtener el título de Psicólogas, en el grado académico de Licenciatura por las estudiantes:

Silvia Azucena López García.	Carnet	9015640
Dora Amalia Yes Reyes.	Carnet	9015677

El trabajo en mención cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Ciencias Psicológicas por lo que considero continuar con los tramites correspondientes.

Sin otro particular,

Atentamente,  
  
Licda. Mildred Ninette Figueroa Rodríguez.  
Colegiado No. 3151



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
C-5, Cda. Universitaria, zona 12  
780780-4, 4780985, ext. 480-1  
4789902, 4787219, Fax. 4789914  
GUATEMALA, CENTROAMÉRICA

cc.: Control Acad.  
CIEPs.  
archivo

REG. 823-96

CODIPs. 831-96

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y  
NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Octubre 2 de 1996

Señoritas Estudiantes  
Silvia Azucena López García  
Dora Amalia Yes Reyes  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGESIMO QUINTO (25o.) del Acta TREINTA Y TRES NOVENTA Y SEIS (33-96) de Consejo Directivo, de fecha 18 de septiembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"VIGESIMO QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "APLICACION DE LA BIODANZA EN EL MANEJO DEL ESTRES" (Estudio realizado en estudiantes practicantes del Centro de Servicio Psicológico "Mayra Vargas Fernandez", plan sábado (1996)., de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

SILVIA AZUCENA LOPEZ GARCIA

CARNET No. 90-15640

DORA AMALIA YES REYES

CARNET No. 90-15677

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesora a la Licenciada Mildred Nineth Figueroa Rodriguez."

Atentamente,

" DID Y ENSEÑADA A TODOS



Licenciada ~~Mildred Nineth~~ Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA

/Rosy

*El Señor mismo creó la  
sabiduría; él la vio en su  
conjunto y en sus partes; y la  
derramó sobre todas sus obras,  
para que estuviera en los  
mortales, en cada cual según el  
don de Dios; él la concede a  
aquellos que le aman.*

*Sirácides 1:9-10*

## Dedicatoria

**A Dios:**

Ser Supremo, que me dió el soplo de vida y de quién viene el agua viva que sacia mi alma. A él sea la gloria, honor, alabanza y gratitud.

**A mis Padres:**

Elsa García  
Daniel García  
A quienes amo. Agradezco su amor y ayuda incondicional.

**A mi Abuelita:**

Raymunda de García (Q.E.P.D)  
Con amor. Recuerdos a su memoria.

**A mi Hermano:**

German Gustavo  
Con amor. Gracias por su apoyo en momentos difíciles.

**A mis Tíos:**

María del Socorro, Daniel, especialmente a María Mirtala por su apoyo y motivación para alcanzar mis metas.

**A mi Cuñada:**

Nineth  
Con amor. Gracias por su ayuda.

**A mis Sobrinas:**

Eslly y Madelaine  
Con amor.

**A mis Primos:**

Alejandro, Aní, Juan Carlos  
Con mucho cariño.

**A las Hermanas del Grupo de oración católica "Fiat" :**

Por ser un instrumento utilizado por Dios para acercarme más a él. Gracias por su amor y apoyo espiritual.

## Dedicatoria

### A Dios:

Señor, Dios de los ejércitos, ¿Quién es igual a ti? Eres potente, Señor, y la fidelidad es tu vestido. Tú, nuestro orgullo y nuestra fuerza. No podemos nada sino por tu gracia.

### A mis Padres:

Juan Yes (Q.E.P.D)  
Frollana Reyes vda. de Yes  
Con amor, gracias por sus consejos apoyo y comprensión.

### A mis Hermanos:

Victor Manuel (Q.E.P.D) , Olga Alicia, José Osman, Ana María, Juan Francisco, Boris Amado (Q.E.P.D), Telma Leonarda, Mario Rolando, Oscar Armando (Q.E.P.D)  
Con amor sincero y su apoyo incondicional.

### A mis Sobrinos:

Miriam, Lucy, Mónica, Marcela, Dulce, Mauricio, Hector, José, Alejandro, Virginia, Olga, Alejandra, Ana María José, Osman, Tania, María José, Sony, Rene, Pablo, Fabiola, Ana Cecilia, Grecia  
Con mucho cariño.

### A mis Cuñados:

Olga Tobar, Oscar Ardón, Mynor Hernández  
Con aprecio.

### Al Sacerdote:

Silvio Elías  
Gracias por sus consejos y orientación espiritual.

### A las Hermanas del Grupo "Fiat" :

Fuente de bendición.

### A mis Amigos:

Eric, Milvia, Silvia, Mirza, Rosario  
Con aprecio y agradecimiento por los momentos compartidos.

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**Licda. Mildred Figueroa R. de Reyes**  
**Psicóloga**

**Armando Ramírez Melgar**  
**Contador Público y Auditor**

## PROLOGO

Cada individuo se ve sometido a grandes tensiones en su diario vivir, a estas tensiones se le conoce como estrés, este puede ser en algunos casos excesivo, en otros moderado y en algunos un estado normal. El estrés es una reacción inespecifica del organismo de cada individuo, ante las demandas o exigencias en que se ve sometido por las actividades que realiza, nadie se ve lejano ante estas reacciones; los éxitos, el cambio de domicilio, cambio de trabajo, una enfermedad, muerte, problemas familiares, cambios internos que sufre toda persona, etc. conlleva diferentes niveles de estrés. Las personas pueden manejar diferentes niveles; el normal nos ayuda a realizar las actividades que demanda la sociedad, la familia, la individualidad, ya que con ello tenemos la capacidad y el alcance de poder desenvolvernos de una manera equilibrada; mientras que el estrés moderado provoca en el individuo cierto tipo de problemas, por ejemplo, problemas gástricos leves como diarrea, estreñimiento, sin llegar a paralizar al individuo en sus actividades diarias. En el estrés excesivo las consecuencias son mayores hasta el punto de llegar a paralizar al individuo, enfermándolo, por ejemplo, produciéndole problemas cardiacos.

Siendo parte de la sociedad, los estudiantes practicantes del centro de Servicios Psicológicos "*Mayra Vargas Fernández*" plan sábado, de la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, no se ven exceptuados de manejar estrés en sus tres niveles existentes.

Cuando el ser humano sabe canalizar el estrés a través de técnicas que se le presentan, dicha persona sabe continuar en su diario vivir sin mayor dificultad ya que aprende a manejarlo y a disminuirlo por lo que mantiene un equilibrio tanto físico como mental.

Una de las técnicas existentes en la actualidad para manejar el estrés es la biodanza, siendo ésta una técnica teórica-práctica, integradora del pensamiento de la expresión verbal y la expresión corporal del individuo que en este caso fue utilizada para disminuir el estrés de los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "*Mayra Vargas Fernández*" plan sábado.

Esta investigación se encuentra ubicada dentro de la Psicología Clínica; ya que ésta estudia y a la vez plantea el estrés como un problema psicológico; considerando que el estrés es una respuesta del organismo a las exigencias que se imponen en la vida diaria y que es manejado en la psique del ser humano.

La misma aporta beneficio desde el punto de vista científico dando un aporte a los psicólogos clínicos dada la importancia que tiene la aplicación de

la biodanza en el manejo del estrés; también a los supervisores de los distintos centros de práctica existentes en la Escuela de Ciencias Psicológicas teniendo un instrumento más para mantener la salud mental de los estudiantes practicantes de dichos centros y desde el punto de vista social un aporte a los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "*Mayra Vargas Fernández*" plan sábado, quienes con la participación en los talleres de biodanza modificaron sus conductas ante los elementos estresores que tienen en su diario vivir y así brindar un mejor servicio a quienes se lo soliciten.

Los objetivos que guiaron a realizar ésta investigación son los siguientes:

- Contribuir al manejo del estrés a través de la biodanza.
- Verificar la influencia de la aplicación de la biodanza ante el estrés.
- Capacitar al estudiante practicante del Centro de Servicios Psicológicos "*Mayra Vargas Fernández*" plan sábado, para que logre por medio de la ejecución de la biodanza una modificación de conductas positivas ante los elementos estresores de su diario vivir.
- Proporcionar un informe sobre los resultados de la aplicación de la biodanza al Centro de Servicios Psicológicos "*Mayra Vargas Fernández*" plan sábado para que evidencie la importancia de realizar actividades que beneficien la salud mental de los estudiantes practicantes.

En la ciudad capital es donde se concentran las actividades comerciales, los medios de comunicación más importantes, las actividades financieras y bancarias, los servicios de comunicación para los negocios internacionales etc. La mayoría de los habitantes del área capitalina son asalariados con responsabilidades de brindar educación a los hijos, por lo que se ven sometidos a grandes tensiones diariamente; cada individuo maneja de diferente manera estas tensiones. Actualmente se observa gran cantidad de personas estresadas ya que tanto interior como exteriormente se ven presionados por los objetivos que se proponen para mejorar el nivel de vida, también por la personalidad que manejan; exteriormente por la competencia diaria en el desenvolvimiento de sus actividades, presiones familiares, sus relaciones interpersonales. Cada una de estas situaciones conlleva una estabilidad o equilibrio tanto físico como emocional y son normales en la existencia del individuo pero el sobrecargo de estas actividades llevan al ser humano a un estado de estrés. La información de esta investigación presenta al lector un enfoque de los resultados que produce la técnica de biodanza en relación al manejo del estrés; plasmando de una manera sencilla su teoría y aplicación, la conceptualización del estrés y sus características, así como los beneficios que se pueden alcanzar a través de la participación a talleres de biodanza en este caso para el manejo del estrés.

## CAPITULO I

### INTRODUCCIÓN

El estrés está presente en toda la vida. Las causas del estrés pueden derivarse de algo que ocurre a nuestro alrededor; o por cambios internos tales como problemas familiares, sentimientos de inseguridad, envejecimiento, problemas financieros, muerte de un ser querido, enfermedad, problemas en el trabajo, problemas sexuales, logros o éxitos, etc. Estos elementos son llamados estresores y en respuesta a estos estresores se presentan reacciones orgánicas, junto con diversos sentimientos y actitudes para ayudar al individuo a protegerse, adaptarse o prepararse ante situaciones de emergencia. Para Selye el "síndrome de adaptación general es una reacción al estrés la cuál divide en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento." (Papalia, 1,989:365)

Selye dice que la alarma se divide en dos fases: Shock, es una respuesta inicial e inmediata siendo una combinación de varios síntomas fisiológicos. La fase de contrashock, en este momento el cuerpo reacciona par movilizar sus defensas.

Etapa de resistencia: en esta etapa el cuerpo se ha adaptado ya sea para la lucha o la huida ante los elementos estresores.

**Etapa de agotamiento:** Como su nombre lo indica en esta etapa llega el agotamiento, que con un descanso o buen sueño se recuperará a sus niveles de funcionamiento.

Según Seyle "el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda." (Papalia, 1,989:365)

No es el acontecimiento en si lo que provoca el estrés, sino la forma como lo percibe el individuo; ya que cada persona posee su propia personalidad, temperamento y rasgos culturales, para algunas personas las respuestas al estrés pueden ser excesivas y explosivas; mientras que para otras su respuesta al estrés será de dominarlo y controlarlo a costa de una gran tensión. El estrés depende más de la capacidad de la interpretación del acontecimiento, tomando en cuenta las experiencias previas y de la habilidad actual para enfrentarse a ellos.

Las experiencias buenas y malas son filtradas a través de la personalidad, el individuo determinará cuál de estas experiencias será constructiva o degradante.

Como se mencionó en el estrés hay elementos estresores, cuando hay una continuidad de estos elementos ocasionará reacciones más relevantes tanto en el cuerpo como en la psique de la persona, estas reacciones van interrelacionadas como lo menciona el doctor Rolando Fayard "El ser

humano no es sólo un conjunto de reacciones biológicas complejas; ni tampoco únicamente un psiquismo y unas emociones, sino que es también una vida de relaciones en un contexto social y profesional. Esta vida social, sobre todo si está muy jerarquizada, origina tensiones de naturaleza esencialmente emocional." (Fayard, s.f.:14)

Los elementos estresores pueden ser de naturaleza física o emocionales dentro de las causas físicas pueden mencionarse agotamiento físico, fatiga, uso de drogas, de tabaco o alcohol y dentro de las causas emocionales podemos mencionar frustraciones, insatisfacciones, muerte o enfermedad de un ser querido, decepción, cambios frecuentes de ambiente.

Entonces "Las respuestas de la persona ante el estrés pueden ser afectivas, emocionales y conductuales." (Kolb, 1,992:179)

El hombre que vive en sociedad muchas veces vive comunicaciones negativas, como las amenazas, críticas, etc. que pueden ser tan estresantes como un estímulo físico. Esta relación puede desembocar en una agresión a los demás o en otros casos degradar las relaciones interpersonales. De igual manera influyen los factores económicos como el sueldo insuficiente; factores familiares como problemas en la relación conyugal, con los padres, con los hijos etc. y dentro de los factores sociales también la super población urbana, guerras, crímenes, etc. Por lo tanto "hay que reconocer que el estrés para el

hombre ocurre debido a las experiencias afectivas que se despiertan durante las transacciones humanas o relaciones interpersonales, y también ocurre debido a los cambios que se producen internamente como consecuencia de alteración en la esfera biofísica." (Kolb, 1,992:180)

Una misma persona puede enfrentar satisfactoriamente una situación difícil o atemorizante en una ocasión y en otra hacerlo de forma desadaptada. Sarason define "Una conducta como desadaptada implica que existe un problema y se sugiere que la vulnerabilidad del individuo o un estrés excepcional en el ambiente lo han llevado al fracaso para hacer frente a los problemas de la vida." (Sarason, 1986:19)

Define Sarason que "la vulnerabilidad se refiere a la probabilidad de que reaccionemos en forma desadaptada ante ciertas situaciones, puede incrementarse por factores hereditarios tales como ciertas características de la personalidad, por un alto nivel de preocupación o de ansiedad, o por una acumulación de experiencias negativas." (Sarason, 1986:18)

El estrés y la vulnerabilidad interactúan; cuanto mayor es el estrés, se necesita tener menor vulnerabilidad para que no ocurra una conducta desadaptada. Una persona con una conducta desadaptada tiene respuestas rígidas y limitadas ante el estrés.

Sarason menciona "La vulnerabilidad personal y las experiencias pasadas influyen en la cantidad de estrés que experimentamos en determinada situación, y en la forma en que lo manejamos." (Sarason, 1986:144)

El individuo puede reaccionar de diferentes formas ante el estrés, algunos logran mantener una conducta eficaz, mientras que otros encuentran gran dificultad para manejar las emociones provocadas. Sarason describe cuatro reacciones ante el estrés "Situación-Estrés:

- Respuesta encaminada a la acción (la persona cuenta con recursos para hacerle frente al problema).
- Ansiedad (la persona no cuenta con recursos para hacerle frente al problema).
- Respuesta Defensiva (la persona deforma la situación y responde así para que disminuya su ansiedad).
- Cólera (la persona le echa la culpa a la situación)." (Sarason, 1986:144)

La mayoría de las personas tienen estas reacciones ante los eventos o circunstancias estresoras, pero algunas acciones van cargadas de ansiedad que en un momento dado pueden ser de duración corta o larga, dependiendo de la situación o eventos a los que las personas se ven sometidos.

Hay situaciones que no parecen provocar estrés excesivo, y sin embargo a determinadas personas las hace sentir terriblemente ansiosas y ésta

vulnerabilidad prolongada provoca o facilita el estrés. Muchas personas sufren de ansiedad por influencia y dependencia de los padres durante la niñez. Como lo menciona Agustín Caso "El niño que se da cuenta que sus padres responden con ansiedad a cualquier pequeño factor de stress, pronto desarrollan un patrón similar." (Caso,1984:100)

De igual manera habla de la dependencia ya que "Dependiendo de la relación interpersonal en la niñez; el adulto dependerá en mayor o menor grado de otras personas y será más o menos susceptibles al stress". (Caso,1984:101).

Caso refiere que "El problema básico del estrés, es la oposición de dos fuerzas, entre la conciencia y los conflictos." (Caso, 1984:100) Esto manifiesta que cuando hay conflictos en el individuo entra en juego su conciencia que le ayuda a sus respuestas ante el estrés.

Algunos individuos responden al estrés enfermando físicamente. Estas son llamadas enfermedades psicósomáticas las cuales representan "la concomitante fisiológica de un estado emocional." (Kolb,1992:620) El estrés produce diversas reacciones corporales en el corazón, en los pulmones, en el sistema digestivo, en el sistema respiratorio, etc. y estos sistemas están expuestos cuando trabajan tiempo extra en el momento que se experimenta estrés. Cuando son sobrecargados durante largos períodos aumenta la

probabilidad que ocurra un problema físico, por ejemplo: la ira eleva la presión arterial, pero si el individuo no libera esta tensión emocional adecuadamente y se prolonga esa agresión inhibida, puede dar como resultado una hipertensión vascular.

Kolb expresa "Las experiencias que despiertan una emoción de gran intensidad ya sea porque son súbitas o inesperadas, o por que ocurren de una manera variable o prolongada, tienen el potencial de establecer patrones que desorganizan el funcionamiento orgánico." (Kolb, 1992:617)

Entre las enfermedades psicosomáticas encontramos: en el sistema cardiovascular se puede mencionar hipertensión vascular, la enfermedad arterial coronaria, de angina de pecho y de infarto miocárdico etc. Kolb manifiesta "la personalidad de muchos pacientes hipertensos muestran serenidad y afabilidad aparente pero encubre actitudes conflictivas de predisposición a la hostilidad agresiva, que debe reprimirse a fin de mantener fuertes ligas de dependencia especialmente hacia personas que ocupan puestos de autoridad." (Kolb, 1992:629)

En las enfermedades del aparato gastrointestinal, por ejemplo, Kolb manifiesta que en la úlcera péptica el individuo posee una personalidad esencialmente infantil. Otros problemas son el síndrome del colón irritable, colitis ulcerosa, las cuales aparecen entre los períodos de estrés.

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

En el sistema músculo esquelético, por ejemplo, se presentan el dolor lumbar bajo, la artritis reumatoidea, las cuales "Proviene[n] de la frecuente observación de que la aparición o la exacerbación de la enfermedad se ha relacionado con períodos de estrés emocional." (Kolb, 1992:646)

En el sistema respiratorio podemos mencionar el síndrome de hiperventilación y el asma.

En el caso de las enfermedades de la piel en el mismo individuo, varía según su estado de ánimo, su actitud y el estrés de la situación.

Hay situaciones que generalmente provocan un alto grado de estrés y estos son: accidentes, desastres naturales, las enfermedades físicas graves, los sufrimientos de los campos de concentración. El individuo no puede evitar el estrés elevado ante estas circunstancias. Otras que provienen de las propias trayectorias del desarrollo personal, como también las variables culturales ambientales, que son las transiciones en el ciclo de la vida.

Los aspectos negativos del estrés pueden ser graves, los aspectos positivos pueden ser constructivos, todos necesitamos un grado normal de estrés en nuestra vida; y este nivel adecuado nos ayudará para que engrandezca nuestra vida en lugar de limitarla, de aquí viene la necesidad de la aplicación de una técnica psicoterapéutica que ayudará a la modificación de conductas que influyen negativamente a enfrentar elementos estresores.

La psicoterapia se remonta a la historia misma de la humanidad y se utiliza para ayudar a la persona que padece, que sufre, que está angustiada, que no concibe vivir con los demás, a través de varias técnicas psicológicas que ayudan al paciente a convertirse en una persona feliz, madura e independiente. Un factor, terapéutico importante que se encuentra en cada una de las técnicas, es la relación entre terapeuta y el cliente con las experiencias interpersonales que ésta implica.

La psicoterapia puede ser individual o grupal:

**Individual:** es un proceso en que se usa la relación terapeuta-paciente para identificar, eliminar y llegar a comprender el problema del paciente.

Es brindar el apoyo necesario para afinar la autocrítica en los pensamientos, los sentimientos y la conducta.

**Grupal:** describe un método en el que varias personas asisten a un número determinado de sesiones dirigidas por un terapeuta o co-terapeuta; el objetivo de ésta es estimular la autocrítica de la conciencia de sus pensamientos, sentimientos y conductas.

Entre los elementos que utiliza la psicoterapia está la biodanza que es "Una técnica terapéutica que indica vivencias integradoras, utilizando entre otros recursos el movimiento corporal, la danza y la música." (Toro, 1986:4)

La biodanza "es una terapia para enfermos de civilización, que han perdido las claves de la vida y que tienen que aprender a transformar el esquema de estrés en esquema de armonía. Biodanza es una disciplina de movimiento-amor, que restablece en cada individuo la capacidad de contacto consigo mismo, con el universo y con el semejante." (Toro, 1,986:9)

La influencia que ejerce la biodanza en el estrés es que es una técnica integradora que en un momento dado trabaja para enseñar al individuo un esquema de armonía que necesita, como lo menciona Toro, para mantener la capacidad de contacto consigo mismo, como con el universo y de igual forma con sus semejantes.

La acción de la biodanza está en la calidad de vivencias que el individuo asuma, utilizando un criterio de compromiso corporal para conseguir la vivencia de armonía, plenitud, fluidez, erotismo etc. Para lograr estas vivencias Toro desarrolla 5 líneas las cuales son aplicadas en la disminución del estrés o para mantener un estrés a un nivel normal, estas líneas se describen así:

**"LÍNEAS DE VIVENCIA"**

<b>PROTOVIVENCIA</b>	<b>LÍNEA DE VIVENCIA</b>	<b>EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b>	<b>EXPERIENCIAS EVOLUTIVAS</b>
<b>Movimiento energía</b>	<b>VITALIDAD</b>	<b>Alegría</b> <b>Entusiasmo</b>	<b>AUTONOMÍA</b>
<b>Contacto</b> <b>Caricias</b>	<b>SEXUALIDAD</b>	<b>Deseo</b> <b>Placer</b>	<b>FUSIÓN</b> <b>ORGÁSMICA</b> <b>VOLUPTUOSIDAD</b>
<b>Libertad</b>	<b>CREATIVIDAD</b>	<b>Exaltación</b> <b>Creativa</b>	<b>CREACIÓN</b> <b>ARTÍSTICA Y CIENTÍFICA</b>
<b>Amnios</b> <b>(seguridad)</b> <b>Nutrición</b> <b>(alimento)</b>	<b>AFECTIVIDAD</b>	<b>Ternura, amor</b> <b>Amistad</b>	<b>FRATERNIDAD</b> <b>AUTODONACIÓN</b>
<b>Armonía</b> <b>Respiración</b> <b>Libre</b>	<b>TRASCENDENCIA</b>	<b>Beatitud</b> <b>Goce supremo</b>	<b>ÉXTASIS</b> <b>INTASIS</b> <b>ILUMINACIÓN</b>

(Toro, 1,986:95).

Cuando se programan los talleres de biodanza se toma en cuenta la danza, la música y la expresión corporal para desarrollar las cinco líneas de vivencia que Toro menciona. En base al cuadro anterior en la línea de vivencia de la vitalidad, la vivencia prioritaria es de movimiento y energía provocando emociones y sentimientos de alegría y entusiasmo provocando de esta forma experiencias evolutivas en el individuo en este caso autonomía. Así de igual manera las otras líneas de vivencia ofrecen resultados evolutivos por lo que se da de esta manera la dinámica esperada. Toro expresa "La biodanza pretende, en su primer etapa, restaurar una actitud más serena e inocente de vida, de modo que el practicante recupere su equilibrio neurofisiológico básico: que reaprenda el 'Tempo' interior, rehabilite su digestión y su respiración, obtenga una 'relajación en movimiento', aprenda a dormir y descubra como tener relaciones sexuales felices." (Toro, 1,986:151)

Según Alejandro Malespín Miranda en su reportaje "Un nuevo método científico en el control del estrés". Editado en Agosto de 1,992, menciona que la biodanza "Comenzó aproximadamente hace 28 años, con el trabajo del psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro, quien desempeñaba sus labores en un Hospital Psiquiátrico de Santiago tratando pacientes de esquizofrenia-catatonía, una severa complicación mental" (Malespín, 1,992:20)

La biodanza se define así: "es un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida, su técnica consiste en inducción de vivencias integradoras a través de la danza, la música y de ejercicios de comunicación de grupo." (Toro, 1,986:5).

La biodanza trabaja con vivencias la cual es una "disciplina para moverse y sentir; predominado lo vivencial sobre los verbal-cognitivo." (Medina, 1,982:84). El autor manifiesta que el término vivencia significa "instante vivido" y es la sensación o emoción que en un momento dado experimentamos como estremecimiento vital ineludible. Las vivencias como las emociones tiene su representación neurológica en el sistema límbico, que es el sistema de los instintos y emociones. Uno de los principios radica en que la acción curativa va a depender de la calidad de vivencias que suscitan.

"La biodanza se propone el desarrollo de las potencialidades humanas, tanto físicas como psíquicas, los ejercicios se orientan a crear condiciones internas para que dicho desarrollo se realice". (Toro, 1,986:78).

Entre sus objetivos está el de elevar la vitalidad y la salud, busca la expresión natural y gozosa de la sexualidad, eliminación de drogas y estimulantes, busca la orientación de la existencia a partir de la efectividad, aumento del coraje de vivir, cambio de esquema de estrés por el de armonía, desenvolvimiento, la voluntad y la solidaridad entre las personas.

Toro refiere "Los ejercicios de biodanza son sistematizados, sus efectos son controlados y las secuencias están estructuradas dentro de pautas, dando lugar a la creatividad personal y a la libertad. Biodanza no es una danza libre. La danza libre practicada dentro de estructuras patológicas, no hace sino reforzar a nivel corporal la patología individual." (Toro, 1986:6)

Para hacer biodanza el compromiso corporal de parte de los participantes es imprescindible para conseguir las vivencias de armonía, unidad, fluidez, plenitud etc. Dentro de esta técnica el grupo es esencial, ya que no existe biodanza individual, "El grupo equivale a una matriz dentro del cuál se realizan los procesos de regresión, los ejercicios de comunicación, encuentro y el grupo es el medio a través del cuál es posible aprender el código viviente de la comunicación humana." (Toro, 1986:8).

Esta técnica puede aplicarse a personas de cualquier edad y condición, a individuos neuróticos, psicóticos o enfermos psicosomáticos, a niños, adolescentes, adultos o ancianos.

Rolando Toro, divide las vivencias en cinco líneas de desarrollo las cuales abarcan los siguientes aspectos:

1. "La vitalidad: ímpetu vital, la energía que el individuo posee para enfrentar al mundo, potencial de equilibrio, armonía biológica, vivencias de poder y fuerza.

2. La sexualidad: Permitirse sensaciones sensuales, lograr descubrir su sensación, ampliar la experiencia sexual, vinculación con la especie.
3. La creatividad: es el elemento de renovación que debe ajustarse a la propia vida, hacer cosas espontáneas, ensayar nuevos estilos de vida.
4. La afectividad: es el amor indiscriminado por los seres humanos. Comprender el punto de vista de otra persona sin importar a quien, vivencia de comunicación.
5. La trascendencia: Plenitud y armonía con el ambiente, capacidad de ir más allá del ego, vivencia de fusión con la especie." (Toro, 1,986:21)

El Doctor Toro hace referencia que los movimientos que se realizan en la biodanza debe de ser integradores y no disociados. Tienden a reforzar la eficacia de la homeostasis. Cada participante evoluciona con relación a sus propios patrones, no fomenta actitudes competitivas, ni de rendimiento, suscita el movimiento por motivaciones internas cargadas de emociones.

A la vez el doctor Toro determina un eje que es la identidad y regresión.

La identidad es "la capacidad de experimentarse a sí mismo como identidad única y como centro de percepción del mundo a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal" (Medina, 1,982:91). Por lo que se dice que es conciencia y vivencia de ser, cambia en todo momento, no es

estática, la identidad es corporal, fluye a través de nuestro organismo, dentro de lo corporal una de las cosas más características es el movimiento, de ahí la conexión con la danza. La identidad puede ser influenciada por la música y la energía (en los ejercicios de contacto en la biodanza).

“La regresión es un tránsito hacia lo indiferenciado en la medida en que la persona disminuye su propia identidad, entra a un aspecto diferente, en que desaparece la actividad cortical, lo voluntario y se pierde la noción del propio cuerpo”. (Toro, 1,986:23)

La regresión, dice Toro en biodanza es progresiva, armónica; una regresión biológica, donde se reactivan patrones fisiológicos primordiales. La regresión no sólo es saludable porque integra y armoniza el organismo sino porque conecta con la parte sana sin las patologías culturales.

La biodanza cuenta con un sistema de forma participativa no autoritaria ni rígida; se sientan a las personas en el suelo desde el principio y se procede a preguntar expectativas, necesidades, deseos, dificultades y que es lo que espera del taller; esto va a permitir que cada uno refuerce la identidad, tomando en cuenta lo que uno da a conocer de sus puntos de vista. Por otra parte, sensibiliza al terapeuta en cuanto a las expectativas, los problemas, las debilidades, virtudes, encantos y fealdades, esto le permite los límites a lo que puede llegar cada quien. El terapeuta en todo momento debe reforzar y

fomentar en el grupo ciertas bases para una participación más auténtica y libre.

El terapeuta debe insistir en la sinceridad, por lo menos que cada uno se proponga ser sincero consigo mismo, con los demás, con lo que hace y con lo que expresa.

No juzgar ni lo que hacen los otros, ni lo propio. El compromiso con el aquí y el ahora. En primer lugar hay que poner en claro que lo que ahí sucede y lo que ahí se hace no define a la persona absolutamente, solo expresa algo de ella.

Cada ejercicio trabaja diferentes líneas de desarrollo y permite al participante autoevolucionarse por lo tanto es importante el nombre del ejercicio porque es muy evocativo, dar la consigna de manera verbal y física para que haya una mejor comprensión de lo que se quiere hacer. El terapeuta desde el inicio del taller debe transmitir el hecho de que es una terapia no verbal.

El uso de la voz debe ser natural, en la consigna debe de hacerse énfasis. En la finalización del taller podemos hacer una evaluación verbal o escrita.

Reconociendo que la biodanza es una terapia no verbal el movimiento corporal es un recurso que se toma en cuenta en esta terapia. Guiraud expresa lo siguiente "El cuerpo también habla a través de nuestras emociones,

que, en el sentido propio de la palabra son 'Movimientos' de nuestro organismo: se tiembla de miedo, se enrojece de vergüenza, etc. éstas reacciones físicas en las cuales se expresa lo que sentimos, traduce por medio del lenguaje la manera en que concebimos y representamos esos fenómenos." (Guirard, 1,986:7)

Se pueden distinguir diferentes tipos de códigos corporales. Los sustitutos del lenguaje articulado en los cuales los gestos o demás movimientos corporales acompañan la palabra.

Se habla con el cuerpo en la medida en que usamos gestos y mímicas corporales para transmitir información. La expresión de los sentimientos y de las emociones se dan a través de posturas corporales, gestos, movimientos, por ejemplo, los brazos abiertos tienen significado de "Acoger", la mano sobre el corazón expresa sinceridad, mover la punta del pie indica impaciencia y aburrimiento. Estos elementos y otros movimientos son definidos como expresión corporal.

Otro elemento de la biodanza es la danza la cual es la manifestación de afectos o pensamientos por medio del cuerpo, dos elementos esenciales de la danza son el ritmo y la actitud. El ritmo: es el medio que permite repartir un gran esfuerzo a lo largo del cuerpo, como hace instintivamente quien en lugar

de empujar, golpea con un martillo. Hay ritmos orgánicos como el del corazón, la respiración. También ritmo instintivo como el de nuestros pasos.

“La danza es una de las manifestaciones de la vida humana que mejor refleja el sentimiento religioso, los perfiles de la vida social, las expresiones más tranquilas e inocentes y el desenfreno y relajación de costumbres públicas y privadas.” (Medina,1,982:24)

Como se menciona otro de los elementos de la biodanza es la música; la música llega como un estímulo perceptual tanto fisiológico como psicológico.

Alvin dice que “la música ha sido en todos los tiempos un medio ofensivo o defensivo. Fue usada para provocar un estado patológico a veces de naturaleza contagiosa o estuvo destinada a poner remedio a un trastorno, a calmar al paciente o a devolverlo a la normalidad.” (Alvin,1,984:213)

La respuesta psicológica a una experiencia musical depende de la capacidad del oyente o del ejecutante para comunicarse o identificarse con ella. Es capaz de despertar o expresar instintos primitivos y ayudar a que se manifieste, puede contribuir a afirmar el yo, liberar o dominar las emociones al mismo tiempo, puede sublimar algunas emociones, satisfacer el deseo de perfección a través de experiencias estéticas y espirituales muy nobles.

La música es un medio de comunicación. Esta característica es la que le da un inmenso valor terapéutico, pues el estrés suele ser resultado muchas veces de una deficiente comunicación.

El hombre se identifica con la música a la cuál puede dar su propia interpretación.

La música puede tender un puente en lo real y lo irreal, entre lo consciente y lo inconsciente. Esta característica de la música ha sido usada en muchas situaciones; la canción de cuna por ejemplo, ayuda a la transición entre la vigilia y el sueño o puede traer a la memoria un recuerdo olvidado mucho tiempo atrás. La música puede provocar en la mente imágenes en movimiento que parecen reales. El que escucha la música es como un durmiente que sueña y experimenta la sensación de ejecutar acciones físicas. Es posible que viva mentalmente ciertas experiencias, de las deportivas hasta las eróticas. Así el proceso puede ser un sustituto imaginario de la acción o del movimiento. La música tiene el poder de evocar, asociar, e integrar; por lo que es un recurso excepcional de auto expresión y de liberación emocional.

Todos estos elementos hacen de la biodanza una técnica terapéutica que integra al individuo psicobiológicamente y así los convierte en una persona feliz, madura e independiente.

En esta investigación se ha demostrado que disminuyó satisfactoriamente el estrés de los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado, por medio de la biodanza.

## CAPÍTULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La población objeto de éste estudio se seleccionó por medio del método estadístico no aleatorio, es decir que se trabajó con todos los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández" plan sábado, quienes presentaron ciertos niveles de estrés.

Los instrumentos que se usaron son los siguientes:

**Encuesta No. 1:** Consistió en una serie de preguntas cuyo objetivo era tener referencias personales de los estudiantes practicantes y determinar su conocimiento sobre Biodanza.

#### **Cuestionario "Signos y Síntomas Indicadores de Estrés"**

Este cuestionario se aplicó con el fin de conocer los grados de estrés que manejaban los estudiantes, tanto al inicio como al final de todos los talleres de biodanza. Este cuestionario fue investigado y aplicado por profesionales del Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis Clínica (IGUAPHIC), desde 1970. Aplicado en 1987 en conferencias a 1500 maestros en el Ministerio de Educación.

Consta de 18 ítems de respuesta cerrada SI - NO, en donde se detectan estímulos alteradores que producen estrés.

Entre lo que explora está: sueño, ansiedad, depresión, hostilidad, alteraciones en la concentración y la memoria etc.

Es autoaplicado, no tiene límite de tiempo, sus ítems son fáciles de comprender. Su forma de evaluación es la siguiente:

De 0 - 3 Preguntas positivas el nivel de estrés es NORMAL

De 4 - 6 Preguntas positivas el nivel de estrés es MODERADO

De 7 - 18 Preguntas positivas el nivel de estrés es EXCESIVO

Cuestionario Las crisis pueden ser superadas: este se aplicó para medir el grado de estrés que manejaban los estudiantes practicantes. Se aplicó antes de empezar los talleres de biodanza. Este fue elaborado por el Dr. Thomas H. Holmes y sus colegas en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, Seattle y aplicado en Guatemala en la empresa de Telecomunicaciones GUATEL. Este cuestionario está compuesto por 43 acontecimientos donde la acumulación de 200 puntos o más indica que la persona maneja un nivel alto de estrés y está vulnerable a las enfermedades. Puede ser aplicado en forma colectiva, y cada seis meses.

**Encuesta No. 2:** Este instrumento reflejó la influencia que ejerció la biodanza en los estudiantes que participaron en los talleres. También se exploró en esta, las cinco líneas que maneja la biodanza como es la afectividad, sexualidad, creatividad, trascendencia, vitalidad y con ello se verificó si contribuyó de una manera efectiva o negativa en dichos estudiantes. A la vez se solicitó que manifestaran por escrito los cambios de conducta que provocó la biodanza.

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La investigación se realizó con diecisiete estudiantes practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, cursantes de cuarto y quinto año de la carrera de Licenciatura en Psicología, practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado, de ambos sexos, trabajadores, entre las edades comprendidas de 22 a 35 años, pertenecientes a una clase social media.

### CUADRO NÚMERO UNO

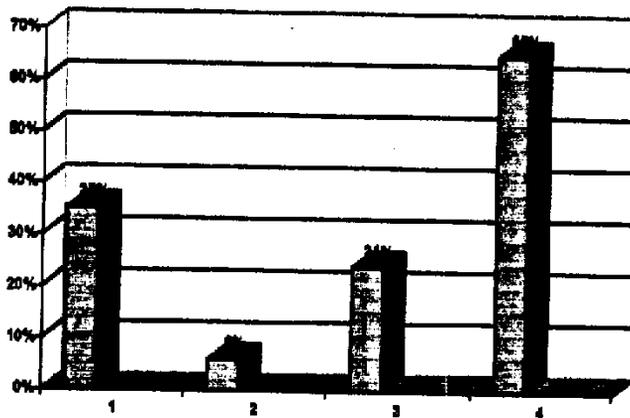
Resultados de encuesta número uno, aplicada a estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", Plan Sábado; como marco de referencia sobre el conocimiento de biodanza, la cual se aplicó al inicio del estudio.

Nº.	ÍTEMS		Estudiantes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17	TOTAL	%
1	HA ESCUCHADO SOBRE BIODANZA	<u>SÍ</u>	X X X X X X	6	35%
		<u>NO</u>	X X X X X X X X X X X X X X	11	65%
2	CONOCE LA TEORIA DE BIODANZA	<u>SÍ</u>	X	1	6%
		<u>NO</u>	X X X X X X X X X X X X X X X X	16	94%
3	HA TENIDO EXPERIENCIA EN TALLERES DE BIODANZA	<u>SÍ</u>	X X X X	4	24%
		<u>NO</u>	X X X X X X X X X X X X X X X X	13	76%
4	CONSIDERA QUE LOS TALLERES DE BIODANZA INFLUYEN EN EL MANEJO DE ESTRÉS	<u>SÍ</u>	X X X X X X X X X X	11	65%
		<u>NO</u>	X X X X X X X X	6	35%

## GRÁFICA NÚMERO UNO

Resultados de la encuesta número uno aplicada a estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado.

Encuesta relacionada al conocimiento de la biodanza.



1. Ha escuchado sobre biodanza.
2. Conoce la teoría de biodanza.
3. Ha tenido experiencia con talleres de biodanza.
4. Considera que los talleres de biodanza influye positivamente en el manejo de estrés.

Los datos que se obtuvieron de la encuesta sobre el conocimiento de la biodanza en la población de 17 estudiantes, es así: 6 estudiantes que equivalen a un 35% de la población ha escuchado de biodanza, un 6% que es 1 estudiante tiene conocimiento de la teoría de biodanza, 4 estudiantes que es un 24% ha tenido talleres de biodanza y 11 estudiantes o sea un 65% consideran que influye positivamente la biodanza en el manejo de estrés.

Los resultados indican que a pesar de que el grupo de practicantes no había profundizado en la técnica consideró que influyó positivamente en el manejo del estrés. Dado que es un grupo de estudiantes de los últimos años de la carrera de psicología fue suficiente la charla introductoria sobre la técnica para que se valorara.

### CUADRO NÚMERO DOS

Resultados del Cuestionario No. 1 "SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS" antes de aplicación de los talleres de biodanza.

Practicante	Puntaje	Nivel estrés	Normal	Moderado	Excesivo
1	4	Moderado		1	
2	3	Normal	1		
3	3	Normal	1		
4	1	Normal	1		
5	4	Moderado		1	
6	5	Moderado		1	
7	8	Excesivo			1
8	5	Moderado		1	
9	8	Excesivo			1
10	6	Moderado		1	
11	6	Moderado		1	
12	6	Moderado		1	
13	7	Excesivo			1
14	5	Moderado		1	
15	5	Moderado		1	
16	2	Normal	1		
17	5	Moderado		1	
		<b>TOTALES</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
		<b>PORCENTAJES</b>	<b>24%</b>	<b>59%</b>	<b>17%</b>

#### Parámetros

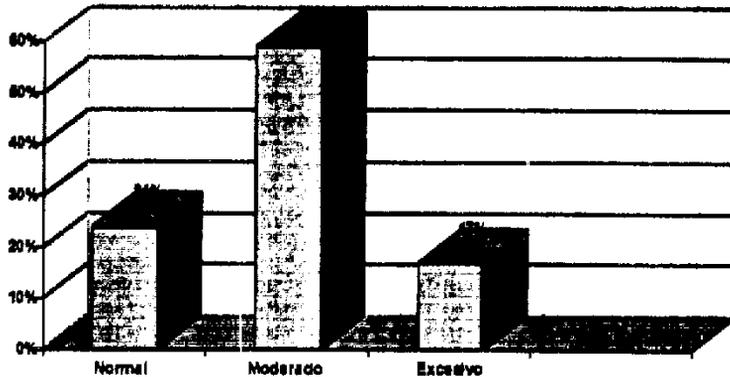
0 - 3 sí Estrés Normal.

4 - 6 sí Estrés Moderado.

7 - 18 sí Estrés Excesivo.

## GRÁFICA NÚMERO DOS

Resultados obtenidos del cuestionario número uno "SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS" aplicada a estudiantes del Centro de Servicios "Mayra Vargas Fernández". Plan sábado, antes de la biodanza.



Los resultados obtenidos de la población de 17 estudiantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández" plan sábado, según el cuestionario "Signos y Síntomas del Estrés" son los siguientes: Un 24% de los estudiantes manejan el estrés normal que equivale a un total de 4 estudiantes de la población; un 29% de estudiantes con un estrés moderado equivalente a 10 estudiantes de la población y un 17% de estudiantes con un estrés excesivo que equivale a 3 estudiantes de la población.

Los niveles de estrés excesivo y moderado que arroja el cuestionario se considera que son causados por sobre carga laboral, estudiantil y familiar expresada a través de diversos síntomas siendo los más relevantes según las respuestas de éste cuestionario: ansiedad, insomnio, recuerdos constantes del pasado, estados de depresión y problemas de relaciones Interpersonales. A la vez se considera que no realiza actividades de control de estrés por falta de tiempo, por razones económicas, por la actividad estudiantil y el trabajo que realizan simultáneamente.

### CUADRO NÚMERO TRES

Resultados obtenidos de la aplicación del test "LAS CRISIS PUEDEN SER SUPERADAS". Antes de aplicar la biodanza a los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández" plan sábado.

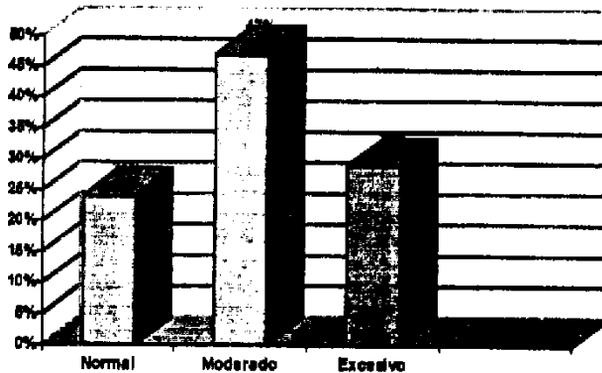
Practicante	Puntaje	Nivel de Estrés	Normal	Moderado	Excesivo
1	180	Moderado		1	
2	260	Excesivo			1
3	108	Moderado		1	
4	197	Moderado		1	
5	178	Moderado		1	
6	204	Excesivo			1
7	67	Normal	1		
8	42	Normal	1		
9	227	Excesivo			1
10	137	Moderado		1	
11	101	Moderado		1	
12	266	Excesivo			1
13	89	Normal	1		
14	215	Excesivo			1
15	103	Moderado		1	
16	150	Moderado		1	
17	89	Normal	1		
<b>TOTALES</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
<b>PORCENTAJES</b>			<b>24%</b>	<b>47%</b>	<b>29%</b>

#### PARÁMETROS:

De 1 a 99 Normal  
 De 100 a 199 Moderado  
 De 200 en adelante Excesivo

**GRÁFICA NÚMERO TRES  
"LAS CRISIS PUEDEN SER SUPERADAS"**

Resultados del cuestionario "Las Crisis pueden ser superadas" aplicada a estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández" plan sábado, antes de los talleres de biodanza.



Los resultados obtenidos en la población de 17 estudiantes practicantes del centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan Sábado en relación a la medición de los niveles de estrés se encuentran así: estrés normal 4 estudiantes equivale a un 24% de la población, en el estrés moderado 8 estudiantes equivalentes a un 47% de la población; y con estrés excesivo un 29% que equivale a 5 estudiantes de la población.

Estos resultados nos confirmaron la gráfica No. 2 sobre los niveles de estrés de los estudiantes practicantes. El porcentaje de estudiantes que maneja un estrés normal puede deberse a que éstos estudian la psicología y que algunos han tenido experiencias en talleres de biodanza.

De acuerdo a las respuestas del cuestionario las causas más relevantes del estrés moderado y excesivo son: problemas familiares, problemas financieros, enfermedad, retraso en el logro de los objetivos personales, y alteración de las condiciones de trabajo.

### CUADRO NÚMERO CUATRO

Resultados del Cuestionario "SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS" después de la aplicación de los talleres de bio danza a los estudiantes practicantes del centro de Práctica de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado.

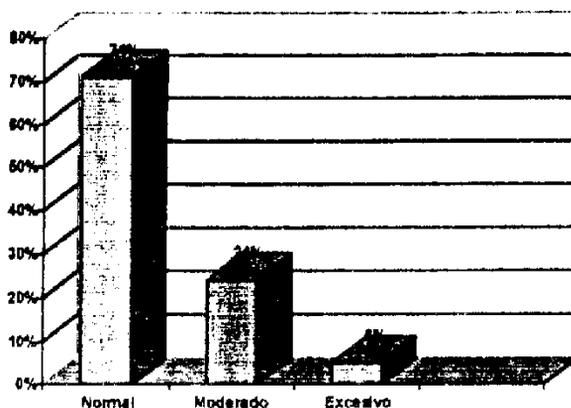
Practicante	Puntaje	Nivel de estrés	Normal	Moderado	Excesivo
1	5	Moderado		1	
2	3	Normal	1		
3	1	Normal	1		
4	3	Normal	1		
5	4	Moderado		1	
6	5	Moderado		1	
7	4	Moderado		1	
8	3	Normal	1		
9	3	Normal	1		
10	2	Normal	1		
11	1	Normal	1		
12	1	Normal	1		
13	2	Normal	1		
14	7	Excesivo			1
15	1	Normal	1		
16	3	Normal	1		
17	2	Normal	1		
		<b>TOTALES</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
		<b>PORCENTAJES</b>	<b>71%</b>	<b>24%</b>	<b>5%</b>

#### PARÁMETROS:

- 0 - 3    SÍ    ESTRÉS NORMAL  
 4 - 6    SÍ    ESTRÉS MODERADO  
 7 - 18   SÍ    ESTRÉS EXCESIVO

## GRÁFICA NÚMERO CUATRO

Resultados del cuestionario "Signos y síntomas del Estrés" después de la aplicación de los talleres de biodanza.



Los resultados obtenidos de la población de 17 estudiantes de Censeps, plan sábado, del cuestionario "Signos y Síntomas del Estrés" son los siguientes: un 71% de los estudiantes alcanzó un estrés normal, equivalente a 12 estudiantes de la población; un 24% de estudiantes alcanzó un estrés moderado que equivale a 4 estudiantes de la población, y un 5% de estudiantes con estrés excesivo que equivale a 1 estudiante de la población.

Se dieron cambios de los niveles de estrés excesivo y moderado a normal como resultado de la participación a los talleres de biodanza. Estos cambios son reflejados por los estudiantes como lo muestra el cuadro número 6, donde expresan sus cambios de conductas positivas tales como: tolerancia, mayor expresión hacia los demás, mayor seguridad en sí mismos.

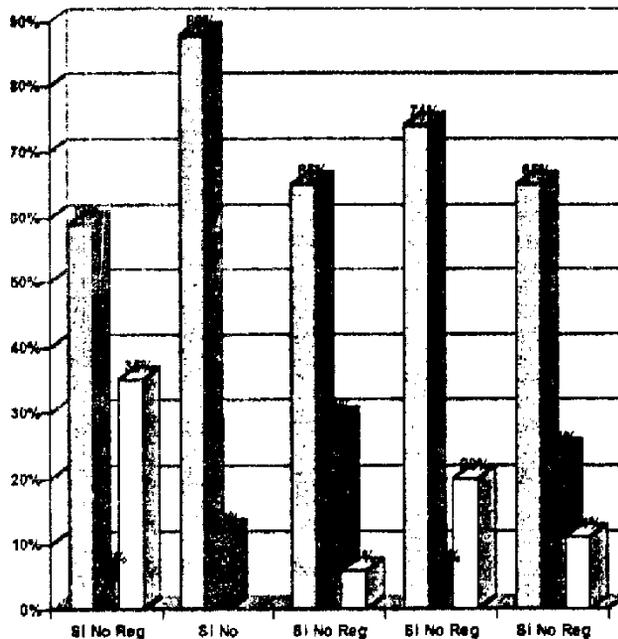
### CUADRO NÚMERO CINCO

Resultados obtenidos de la encuesta final No. 2, en la pregunta número tres, en lo que respecta la influencia de la biodanza en el manejo del estrés, después de los talleres aplicado a estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado.

Después de su participación en biodanza.	Total Sí	Total No	Total regular	Total Pract.
Hn bajado niveles de ansiedad.	10	1	6	17
El sueño le reconforta.	15	2	-	17
Recuerda menos su pasado.	11	5	1	17
Tiende a deprimirse menos.	13	1	3	17
Se siente mejor que antes al Relacionarse con otras personas.	11	4	5	17

### GRÁFICA NÚMERO CINCO

Resultados obtenidos de la encuesta final o número dos, en la pregunta número tres, en lo que respecta a la influencia de la biodanza en el manejo del estrés después de los talleres aplicados a estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado.



Los resultados obtenidos de la encuesta final o número 2, en la pregunta número 3 los resultados son los siguientes: En el inciso "A" ha bajado de ansiedad, un 59% la respuesta fue sí, un 6% su respuesta fue no y un 35% fue

regular. En el inciso el "B" el sueño le conforta, un 88% respondió sí, un 12% respondió No, no hubo respuesta regular. En el inciso "C" recuerda menos su pasado, en un 65% la respuesta fue positiva, un 29% respondió no y en un 6% su respuesta fue regular. En el inciso "D", tiende a deprimirse menos, un 74% respondió sí, un 6% respondió no y un 20% respondió regular. En el inciso "E" se siente mejor que antes al relacionarse con otras personas, un 65% respondió si, un 24% respondió no y un 11% respondió regular. En estas respuestas se demuestra que ha mejorado el manejo del estrés con la aplicación de la biodanza a los estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado, quienes con las respuestas positivas dan a conocer su cambio.

Estos resultados confirman la gráfica número cuatro donde se verifica la efectividad de la biodanza. Esto se dio a través de cambios positivos de algunos estados que provocan estrés como son la ansiedad, el insomnio, estados de depresión, relaciones interpersonales deficientes, etc. Y a la vez los cambios de conducta como lo indica el cuadro número seis.

### CUADRO NÚMERO SEIS

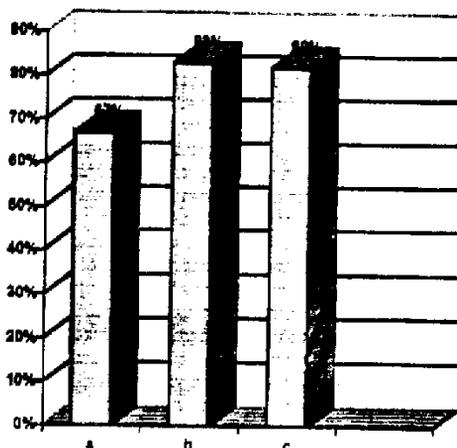
Resultados de la encuesta final ó número dos, en la última pregunta que refleja los cambios de conducta positivas después de haber participado en los talleres de biodanza, los practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan Sábado.

PREGUNTA: Expresé 3 elementos que le hizo cambiar la biodanza o que ha mejorado, estos sean los más importantes para usted.

No.	Sexo	1ra respuesta	2da respuesta	3ra respuesta
1	M	Mayor Expresión con los demás	Contacto con los demás	Mejor movimiento corporal
2	F	Mayor observación	Mayor sencillez	Más serena
3	F	Autoconfianza	Mayor valorización	Relaciones interpersonales mejoradas
4	F	Contacto Afectuoso	Tolerancia	Mayor responsabilidad
5	F	Mejor relaciones Interpersonales	Mejor control	Hablo más
6	M	Más sencillo	Tolerante	Menos agresivo
7	F	Mayor seguridad	Mejor expresión	Mayor control
8	F	Buen humor	Confianza	Seguridad
9	F	Más positiva	Más activa	Mejor expresión
10	F	Más seguridad	Más confianza	Mayor fuerza emocional
11	F	Perdí temores	Dominio propio	Mayor actividad
12	F	Bajo nivel de depresiones	Expresarme más fácil	Mejor aceptación de mi persona
13	F	-----	-----	-----
14	F	Mayor libertad de acción	Menos tímida	Mejor confianza
15	M	-----	-----	-----
16	F	-----	-----	-----
17	F	Mayor confianza	Más tolerante	Mejor movimiento corporal

### GRÁFICA NÚMERO SEIS

Los resultados obtenidos de la encuesta número dos aplicada a la población de estudiantes practicantes de Censeps, plan Sábado, después de la aplicación de los talleres de biodanza.



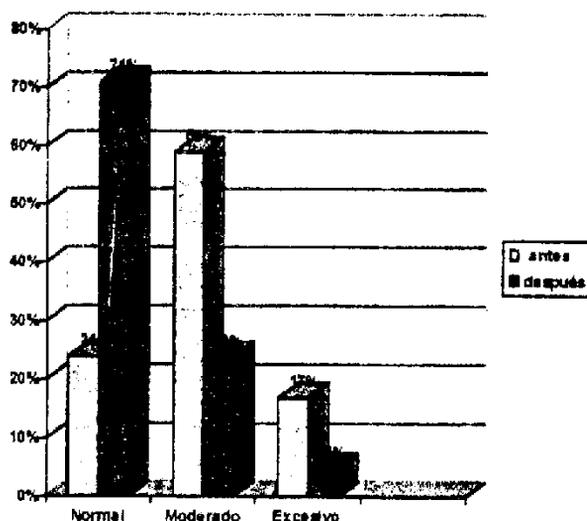
- a. Influencia de la biodanza en el manejo de estrés.
- B. Aceptación de biodanza
- c. Cambios de conductas positivamente

Los resultados obtenidos de la encuesta número 2 aplicada a la población de 17 estudiantes de Censeps, plan sábado son los siguientes: En un 67% hubo influencia positiva de la biodanza para el manejo del estrés lo cual equivale a 11 estudiantes; hubo 83% de aceptación de la biodanza que es un total de 14 estudiantes de la población y un 82% tuvieron cambio de conductas positivas que dan un total de 14 estudiantes de la población.

De acuerdo a estos resultados sí hay influencia positiva y aceptación de biodanza en el manejo del estrés por los logros que alcanzaron los estudiantes al participar en los talleres de biodanza.

### GRÁFICA NÚMERO SIETE

Gráfica comparativa de resultados del cuestionario "Signos y Síntomas de Estrés", antes y después de aplicar los talleres de biodanza a los estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado.



Los resultados del cuestionario "Signos y Síntomas del Estrés" antes y después de los talleres de biodanza fueron así: El estrés normal era de un 24% y al finalizar los talleres se presentó en un 71%; el estrés moderado era de 59% y al final se detectó en un 24% de la población; el estrés excesivo al inicio era de un 17% y al final se detectó en un 5% de la población.

## ANÁLISIS FINAL DE RESULTADOS

Las cinco líneas que maneja la biodanza son: creatividad, trascendencia, sexualidad, vitalidad y afectividad, están integradas unas con otras por lo que se tienen que trabajar conjuntamente, en ciertos talleres se le da mayor ejecución a alguna de ellas, pero esto no significa que sea la más importante. En el trabajo realizado se tomaron en cuenta dichas líneas sin darle mayor realce a alguna de ellas. En relación al estrés el interés es de disminuirlo de niveles altos a un nivel normal, tomando en cuenta de que el individuo entre en armonía con el ambiente, consigo mismo y con sus semejantes.

Durante este estudio se realizaron ocho talleres, con un periodo aproximado de tres horas cada uno. A continuación se dan a conocer los cambios que se fueron dando: el grupo participante, en general, manifestó cierto temor, inseguridad, apatía, al inicio de la aplicación de la biodanza, pero conforme se fueron dando los talleres se observaron cambios positivos ya que manifestaron mayor interés, seguridad en sí mismos con libertad a sus vivencias personales y se identificaron más como grupo, integrándose y consolidándose, ya que en ciertos ejercicios expresaron el apoyo a quienes en

un momento dado se sentían incapaces de poder ejecutar la consigna que se le indicaba.

Al inicio de cada taller los estudiantes expresaban las experiencias obtenidas en el taller anterior, así como también los cambios que vivenciaba esto era expresado verbalmente. Una estudiante mencionó que tenía mayor capacidad de tolerancia, otra indicó que tenía mayor libertad de expresión verbal, y otra sentía mayor entusiasmo y gusto al realizar sus actividades diarias.

En los talleres se observó cómo un estudiante practicante, con limitación física, en los primeros talleres no participaba en los ejercicios de contacto, en los ejercicios de marcha y en los ejercicios de pareja, pero conforme su participación en los talleres posteriores, se observó el cambio más dinámico, más participativo y con mayor seguridad en sí mismo.

Algunos estudiantes practicantes manifestaron llanto en los ejercicios de contacto en la línea de afectividad. Otros manifestaron libertad dejándose ser ellos mismos en los ejercicios de presentación, que están dentro de la línea de creatividad. Otros en los ejercicios de la línea de sexualidad pudieron manifestar libertad sin prejuicios culturales establecidos, a través del contacto de sus áreas erógenas con sus manos de una manera normal, sin ninguna inclinación patológica, si no como parte integral del ser humano. En los

**ejercicios de trascendencia se observó la armonía con el ambiente cuando se mostraban plácidos y gozosos al ejecutar esta línea. En la línea de vitalidad mostraron alegría y entusiasmo.**

**Se comprobó que los problemas que presenta el estrés en sus niveles altos fueron manejados por los estudiantes de una mejor manera con las vivencias obtenidas en el desarrollo de los talleres de biodanza.**

**Se pudo constatar que a través de la biodanza el individuo va a encontrar armonía consigo mismo, con el ambiente y con sus semejantes, porque se trabaja la integración del individuo como un todo para así tener la capacidad de unificar lo que hace, piensa y dice, de esta manera se capacita para manejar su estrés manteniéndolo en un nivel normal, evitándose las consecuencias que provocan los niveles altos de estrés.**

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES:

1. Concluimos que el estrés de los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado disminuyó satisfactoriamente por medio de la biodanza.
2. Se logró por medio de la ejecución de la biodanza cambios de conductas positivas en los estudiantes practicantes del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado.
3. Los cambios de conducta más relevantes de los estudiantes practicantes son los siguientes: mayor confianza en si mismo, mejor movimiento corporal, mejor relación interpersonal y mayor control emocional.
4. Se encontró un 35% de la población de estudiantes practicantes de Censeps plan sábado habían escuchado sobre biodanza, lo que determina que de 17 estudiantes que es la población, 6 habían escuchado sobre la técnica.
5. En relación a experiencias en talleres de biodanza; se encontró 4 estudiantes de la población de 17 que sí habían asistido a biodanza lo que equivale a un 24% de la población.

6. Un 83% de estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado aceptaron la biodanza, equivalente a 14 estudiantes.
7. Los datos obtenidos en el cuestionario "Signos y Síntomas del estrés" aplicado a los estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado antes de iniciar los talleres de biodanza se encontró un 24% de nivel de estrés normal y al finalizar los talleres se incrementó a un 71% lo cual indica que antes eran 4 estudiantes y después fueron 12 estudiantes los que llegaron a un nivel de estrés normal.
8. Siempre basándose en el cuestionario antes mencionado, se detectó al inicio un 59% de estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado en el nivel de estrés moderado y al finalizar los talleres de este nivel bajó un 24%, lo cual indica que al inicio eran 10 estudiantes y al final solamente quedaron 4 con nivel moderado.
9. En relación al nivel de estrés excesivo, al inicio de los talleres eran un 17% y al final quedó un 5%, éstos nos dan a conocer que al inicio eran 3 estudiantes y al final solamente quedó 1 estudiante practicante de Censeps, con nivel excesivo.

**RECOMENDACIONES:**

1. Al centro de Bienestar Estudiantil de la Universidad de San Carlos de Guatemala que tiene a su cargo velar por la salud mental del universitario, se recomienda incorporar a los cursos que imparten, talleres de biodanza para el manejo del estrés de los estudiantes.
2. A los supervisores de los centros de prácticas de la carrera de psicología se les recomienda que mantengan un programa permanentemente de técnicas psicoterapéuticas que ayuden al estudiante practicante al manejo de su estrés en este caso la biodanza.
3. Al centro de Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández", plan sábado se le recomienda que incorpore en su programa anual de actividades la biodanza para el manejo del estrés de los estudiantes practicantes del mismo.
4. A los estudiantes de la carrera de psicología se les recomienda busquen los medios psicoterapéuticos que les ayuden ha manejar su estrés eficazmente y se les recomienda la biodanza.
5. A los estudiantes practicantes de Censeps, plan sábado se les recomienda que incorporen a sus actividades un medio que les ayude a mantener un estrés normal especialmente la biodanza.

**BIBLIOGRAFÍA**

- ALVIN, Juliette (1,984): *Musicoterapia*: Barcelona, Editorial Paidós. 213 pp.**
- BIZE, P.R. Dr. y P. Gouguelin (s.f.): *Equilibrio del cuerpo y de la mente*:  
Bilbao España, Editorial Mensajero. 255 pp.**
- CASO MUÑOZ, Agustín (1984): *Fundamentos de psiquiatría*: 3ra. Edición  
México, Editorial Limusa. 1206 pp.**
- FAYARD, Roland Dr. "Conocer, comprender y controlar el estrés". *Salud 3*,  
*Física, Mental, Social*: Colombia, Editorial Editolaser, (s.f.). 35pp.  
(Revista)**
- GUIRAUD. Pierre (1,986): *El lenguaje del cuerpo*: México D.F. Fondo  
Cultural Económica. 117 pp.**
- GUTIERREZ HERNÁNDEZ, Elida Concepción (1,992): *El estrés y la  
aplicación del entrenamiento autógeno* de J. Erich Schultz: Guatemala,  
Licenciatura en Psicología, Universidad de San Carlos de Guatemala. 45  
pp (Tesis).**

- KOLB, Lawrence C. (1,992): *Psiquiatría clínica moderna: 6ta. Edición***  
**México, Ediciones Científicas la Prensa Médica. 1016p.**
- LEON OLIVA, Vilma Lorena (1,989): *Efectividad del taller de relajación para disminuir niveles de estrés en el estudiante universitario que asiste a la unidad de salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala: Guatemala, Licenciatura en Psicología, Universidad de San Carlos de Guatemala. 55pp. (Tesis)***
- MALESPIN MIRANDA, Alejandro "Un nuevo método científico en el control de estrés." *Gerencia: Guatemala, Agosto 1,992. 54pp. (Revista)***
- MEDINA, Norma María (1,982): *Psicodanza: Buenos Aires, Editorial Paidós. 54pp.***
- PAPALIA, Diane E. y Sally WENKOS OLDS (1,988) *Psicología: México, Editorial Mc. Graw Hill. 762pp.***
- SARSON, Irwin G. y Bárbara G. SARASON (1,986): *Psicología anormal: 2da. Edición México, Editorial Trillas. 617 pp.***

**TORO, Rolando (1,986): *Biodanza*: Argentina, Editores Asociación Argentina de Biodanza. 216pp.**

**TORTORA Gerard J. y Nichole T. (s.f.): *Principios de anatomía y fisiología*: España, Editorial Harla. 993pp.**

ANEXO

PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

## ENCUESTA #1

**NOMBRES Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_ **FECHA DE NAC.** \_\_\_\_\_

**GRADO QUE CURSA:** \_\_\_\_\_

**TRABAJA:** \_\_\_\_\_ **HORARIO DE TRABAJO:** \_\_\_\_\_

**1.- Ha escuchado de biodanza?**

SI NO

**2.- Conoce la teoría de biodanza:**

SI NO

**3.- Ha tenido experiencia en talleres de biodanza?**

SI NO

**4.- Considera que los talleres de biodanza influyen para el manejo del estrés?**

SI NO

## LAS CRISIS PUEDEN SER CALCULADAS

43 acontecimientos desde el nacimiento hasta la muerte, etc., son reconocidos por Psiquiatras como factores desencadenantes del Stress.

### Causas que producen "STRESS"

Alarma a 200 puntos

"Cambios bruscos en el ritmo de la vida significan stress"

Este índice de "acontecimientos vitales", destinado a medir el grado de "stress" que puede ser ocasionado por diversos cambios en la vida habitual de un hombre, ha sido confeccionada por el psiquiatra Dr. Thomas H. Holmes y sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en Seattle, y recogida en la revista norteamericana "U.S. News & World Report". Los estudios del doctor Holmes indican que una acumulación de docientas o más "unidades de stress" en solo un año es más de lo que un individuo como promedio pueda resistir sin padecer excesivamente vulnerable a las enfermedades.

Acontecimiento	Grado de impacto producido (unidades de stress)
Muerte de la esposa	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Estancia en la cárcel	63
Muerte de un familiar próximo	63
Accidente o enfermedad	53
Malrimonio	50
Aviso o problemas en el trabajo	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Enfermedad de un miembro de la familia	44
Embarazo	40
Problemas sexuales	39
Llegada de un nuevo miembro de la familia	38
Cambio de profesión	38
Alteraciones en la situación financiera	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio de trabajo	36
Discusiones con la esposa	35
Hipoteca o préstamo de más de US\$ 10 000	31
Amortización del préstamo de la hipoteca	30
Ascensos en el trabajo	29
Abandono del domicilio familiar de algún miembro de la familia	29
Problemas con la familia	29
Atraso en el logro de los objetivos personales	28
La esposa comienza a dársele de trabajar	28
Comienzo o fin del curso académico	26
Cambio en el estándar de vida	25
Cambios en los hábitos de vida	24
Problemas con el jefe	23
Alteración del horario laboral o de las condiciones de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio de colegio	20
Cambio en las diversiones habituales	19
Alteración de las actividades religiosas	19
Cambio en las relaciones sociales	18
Hipoteca o préstamo de menos de US\$ 10 000	17
Alteración del horario del sueño	16
Relaciones familiares reducidas	15
Cambio en los hábitos dietéticos	15
Vacaciones	13
Navidades	12
Incumplimiento de la ley	11

**¿Cuántas unidades de STRESS  
ha acumulado usted?**

\_\_\_\_\_

## SIGNOS Y SÍNTOMAS INDICADORES DE ESTRÉS

FECHA: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_  
 GRADO QUE CURSA: \_\_\_\_\_

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. DUERMO BIEN  | SI | NO |
| 2. AMANEZCO CANSADO, DEPRIMIDO Y CON DESEOS DE SEGUIR DURMIENDO.                                | SI | NO |
| 3. ME ANGUSTIO O ESTOY CONTINUAMENTE ANSIOSO  | SI | NO |
| 4. TENGO SENTIMIENTOS DE SOLEDAD.   | SI | NO |
| 5. VIVO RECORDANDO CONSTANTEMENTE EL PASADO O LO QUE AUN NO HA OCURRIDO.                        | SI | NO |
| 6. SUFRO TIMIDEZ, PESIMISMO O TEMORES AL FRACASO.   | SI | NO |
| 7. ME DESCONTROLO FÁCILMENTE, ME PONGO COLÉRICO O ME COMPORTO CON CARÁCTER HOSTIL.              | SI | NO |
| 8. TENGO RECUERDOS QUE ME PRODUCEN RESENTIMIENTOS, CULPA O DESAGRADO.                           | SI | NO |
| 9. FUMO, TOMO DEMASIADO O CONSUMO DROGA.  | SI | NO |
| 10. TEMO MORIR DE DETERMINADA ENFERMEDAD.   | SI | NO |
| 11. TEMO NO SER ACEPTADO.   | SI | NO |
| 12. HE TENIDO O TENGO FANTASÍAS DE SUICIDIO O TEMOR A LA LOCURA.                                | SI | NO |
| 13. TENGO ALGÚN PROBLEMA PSICOSEXUAL (IMPOTENCIA, EYACULACIÓN PRECOZ, MASTURBACIONES ANSIOSAS). | SI | NO |
| 14. TENGO SUEÑOS O PESADILLAS ANGUSTIANTES.   | SI | NO |
| 15. TENGO ALTERACIONES EN MI CONCENTRACIÓN O MEMORIA.   | SI | NO |
| 16. SUFRO TEMORES, FOBIAS, SENTIMIENTOS DE CULPA.   | SI | NO |
| 17. TOMO ANTIDEPRESIVOS, RELAJANTES O PASTILLA.   | SI | NO |
| 18. ME DEPRIMO FÁCILMENTE.  | SI | NO |

## ENCUESTA NÚMERO DOS.

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Marque con una "X" según sea su respuesta, sea lo más sincero posible.

1.- Los talleres de biodanza han influido positivamente en su vida personal? Sí \_\_\_ No \_\_\_

2.- Considera que los talleres de biodanza han influido para que pueda manejar su estrés  
Sí \_\_\_ No \_\_\_

3.- Después de su participación en biodanza.

A.- Ha bajado sus niveles de ansiedad	Si	No	Reg
b.- El sueño le conforta	Si	No	Reg
c. - Recuerda menos su pasado	Si	No	Reg
d.- Tiene a deprimirse menos	Si	No	Reg
e.- Se siente mejor que antes al relacionarse con otras personas	Si	No	Reg

4.- Considera que tiene más energía al enfrentarse a su actividad diaria?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

5.- Le agrada en biodanza los ejercicios de cadera?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

6.- Considera que ha mejorado su equilibrio físico-mental?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

7.- Le agradan los ejercicios en pareja?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

8.- Cuando realiza los ejercicios de movimientos expresa libertad y agrado?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

9.- Expresa usted a través de la biodanza sus verdaderos sentimientos y deseos?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

10.- EXPRESE 3 elementos que le hizo cambiar la biodanza o que ha mejorado estos que sean los más importantes para usted?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## **INFORME DE LA APLICACIÓN DE LOS TALLERES DE BIODANZA**

### **PROGRAMACIÓN DE BIODANZA**

**LUGAR:** Taller de psicomotricidad del Centro de Servicios Psicológicos "Mayra Vargas Fernández" de la escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

**DURACIÓN:** 8 talleres.

**TIEMPO:** 3 horas por taller aproximadamente.

**PARTICIPANTE:** 17 estudiantes de Censeps, plan sábado.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Contribuir al manejo del estrés de los estudiantes practicantes.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

A través de los talleres de Biodanza se logrará:

- Bajar los niveles de ansiedad
- Mejorar los estados de sueño
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Elevar autoestima
- Mejorar la aceptación de sí mismo, para mantener un nivel de estrés normal.

**LÍNEAS A TRABAJAR:**

- **Afectividad**
- **Sexualidad**
- **Transcendencia**
- **Creatividad**
- **Vitalidad**

Estos serán los medios integradores para la vivencia de los participantes y esto a través de la expresión corporal, danza y la música.

**DESARROLLO DE ACTIVIDADES:**

- **Observación inicial de la población.**
- **Charla introductoria a la actividad de "Estrés" y "Biodanza"**

**TALLER NÚMERO 1.**

Se trabajará la línea de vitalidad, desarrollando con esto la autoestima y firmeza.

**TALLER NÚMERO 2.**

En este taller se trabajará las líneas de la afectividad y creatividad, ayudando con ello a mejorar las relaciones interpersonales y la ansiedad.

**TALLER NÚMERO 3.**

En este taller se trabajarán principalmente las líneas de trascendencia y sexualidad, que ayudarán a la autoestima, a la aceptación de si mismo y a la firmeza.

**TALLER NÚMERO 4.**

Este taller se trabajarán las líneas de vitalidad y trascendencia, con ellas se lograrán un potencial de equilibrio, plenitud y armonía con el ambiente.

**TALLER NÚMERO 5.**

Se trabajarán las líneas de afectividad y creatividad, provocando con esto realizar cosas espontáneas y ensayar nuevos estilos de vida.

**TALLER NÚMERO 6.**

En éste se trabajarán con las siguientes líneas: afectividad, trascendencia, y creatividad, ayudando con esto a la vivencia de la comunicación y ajustarse a la propia vida, trascender más allá del ego. Se preparará al grupo para su separación, ya que faltan solamente dos talleres para concluir los taller establecidos.

**TALLER NÚMERO 7.**

Aquí se trabajará la línea de la afectividad y trascendencia, ayudando con ello a alejar tensiones, ansiedad y mejorar la confianza.

## **TALLER NÚMERO 8**

**En este taller se realizará una mezcla de los siete talleres anteriores, para provocar en ellos, actividad, seguridad y confianza.**

### **RECURSOS:**

- **Taller de psicomotricidad**
- **Aparato de sonido**
- **Cassettes**
- **Música variada**
- **Ropa cómoda**

### **RECURSOS HUMANOS**

- **Terapeuta**
- **Co-terapeuta**
- **Estudiantes practicantes de Censeps**

## **EJEMPLO DE UN TALLER DE BIODANZA**

### **INDICACIONES GENERALES**

En estos talleres se usa ropa cómoda, se trabaja descalzo, preferentemente pelo agarrado, en un área amplia, lejana de sonidos externos con iluminación, de preferencia que no tenga visibilidad externa.

### **INSTRUCCIONES PARA CADA TALLER**

1. Bienvenida o saludo.
2. Se invita a todos se sienten en el suelo formando un círculo.
3. En el primer taller el terapeuta hará una pequeña introducción dando a conocer la técnica.
4. Cada participante puede preguntar, presentar sus expectativas, necesidades, deseos y dificultades si es el primer taller.
5. El terapeuta debe insistir en la sinceridad y el compromiso que debe tener el participante para una participación más auténtica y libre.
6. Las instrucciones y consignas para la realización de cada ejercicio es ejecutada por el terapeuta, realizándolo él para ejemplo de los demás. El co-terapeuta da apoyo al terapeuta en el taller.

7. Los participantes expresan verbalmente o por escrito sus vivencias experiencias, dificultades y logros alcanzados en el proceso de los talleres. Esta se puede compartir al finalizar el taller o al inicio del siguiente.

### RECOMENDACIONES

Se debe dar apoyo a aquellos participantes que en un momento dado no quieren realizar los ejercicios, a través del terapeuta o en conjunto con el resto de los participantes y si de esta manera no reacciona el terapeuta debe acompañarlo para que lo realice o si no animarlo para que lo realice en una próxima oportunidad.

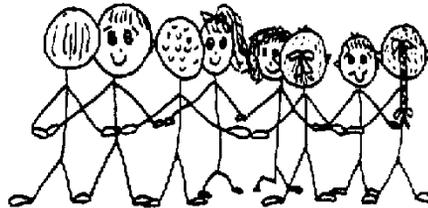
Nadie puede participar solo de espectador.

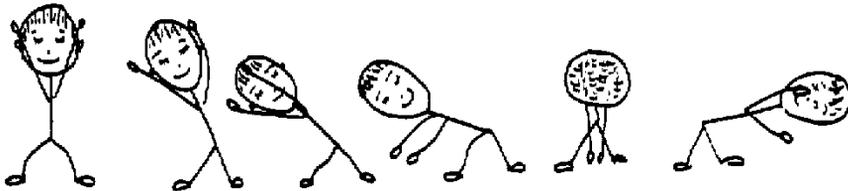
**EJERCICIO NÚMERO UNO:**

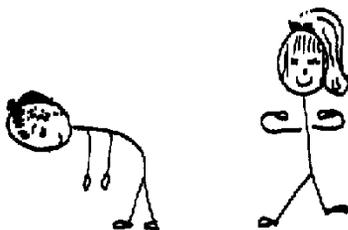
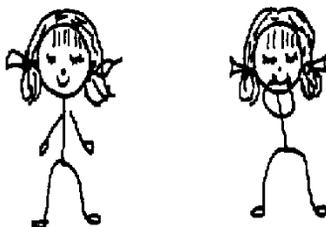
**(MIRADAS)** Música Tema con contenido afectivo.

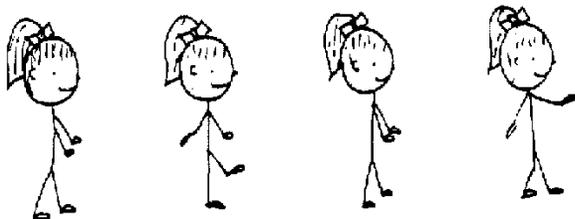
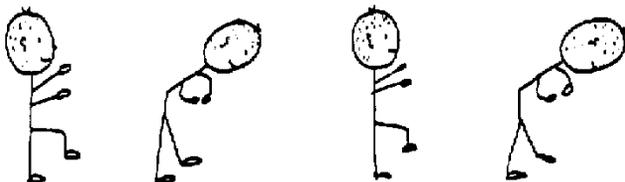
**CONSIGNA:** Dar la bienvenida a los compañeros, expresarle el agrado de compartir con él, manifestando apoyo a nuestro compañero ésto a través de la mirada.

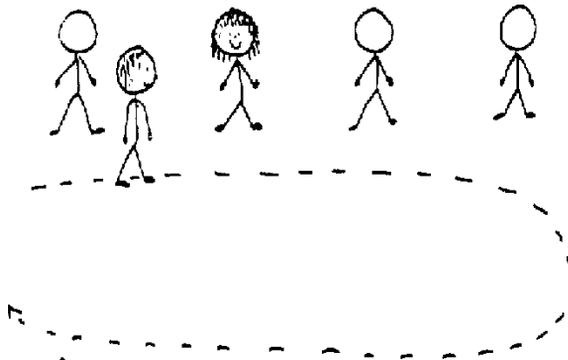
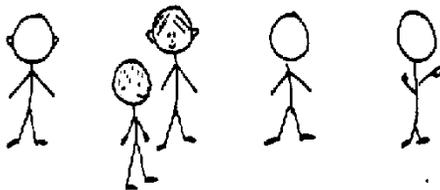
**INSTRUCCIONES:** Tomados de la mano en forma de faja, viéndose a los ojos expreso a través de ellos el afecto y cariño, se realiza otro movimiento para quedarme con otra persona y le expreso lo mismo esto hasta que se termine la música.

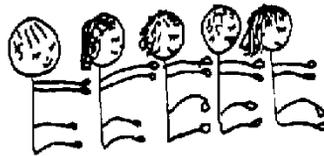
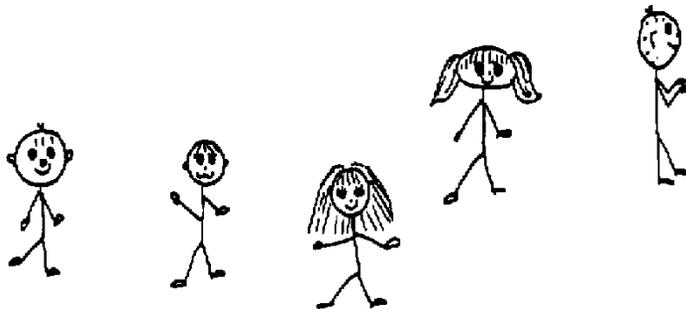


**EJERCICIO NÚMERO DOS:****(JUNCO) Música Instrumental.****CONSIGNA:** Saber vivir con todos los problemas que se afrontan a diario en nuestras actividades pero hoy se va danzar con ellos.**INSTRUCCIONES:** Individual, con ojos cerrados, los brazos extendidos hacia arriba se van ir rotando de una manera circular, piernas separadas. Realizar movimientos como si fuera milpa cuando hay viento.

**EJERCICIO NÚMERO TRES:****(CORAZA) Música con tambores.****CONSIGNA: Se trabajará fuerza, liberando tensiones.****INSTRUCCIONES: Ojos cerrados, piernas separadas, vamos a agacharnos y recogemos imaginariamente una gran piedra que pesa demasiado, ésta la subo con gran fuerza al nivel del pecho y luego la lanzo, repito la acción hasta que termine la música.****EJERCICIO NÚMERO CUATRO:****(SEXUALIDAD) Música suave.****CONSIGNA: Aceptar mis zonas erógenas, mi sexualidad como parte integral de mi ser y disfrutarla.****INSTRUCCIONES: Ojos cerrados, moviendo las caderas, toco mi cuerpo, zonas erógenas, y esto lo realizo sin temor y con pensamientos positivos.**

**EJERCICIO NÚMERO CINCO****(LIBERTAD) Música de Vivaldi.****CONSIGNA: Sentirse seguro, feliz, con libertad.****INSTRUCCIONES: Saltos fuertes, salir con piernas y brazos a los lados del cuerpo y lanzarlos al aire.****EJERCICIO NÚMERO SEIS:****(ASERTIVIDAD) Música con tamborea.****CONSIGNA: Trabajar decisiones positivas, ser asertivo y fuerte, con el pensamiento diciendo "Yo Puedo".****INSTRUCCIONES: Toma fuerza del ambiente, la llevo con un puño hacia el pecho, realizando una danza estilo indio, dando pisadas firmes y fuertes.**

**EJERCICIO NÚMERO SIETE:****(MARCHA SIMPLE) Música Marimba alegre.****CONSIGNA: Visualizarme como camino en mi ambiente.****INSTRUCCIONES:** Realizar una caminata alrededor de mis compañeros a paso normal, ni lento ni rápido y brindando una mirada cuando paso al frente de mi compañero o compañeros.**EJERCICIO NÚMERO OCHO:****(AUTO-AFIRMACIÓN) Música suave.****CONSIGNA:** Autoafirmandome me presento a los demás, y en mi pensamiento "así soy" "Me acepto y aquí estoy".**INSTRUCCIONES:** Todos en círculo vamos a pasar uno por uno frente de mis compañeros sin hablar me voy a mostrar indicando la consigna antes mencionada.

**EJERCICIO NÚMERO NUEVE:****(CONTACTO) Música suave.****CONSIGNA:** Voy otorgar con el contacto mi afecto y cariño a mi compañero a la vez yo lo recibo.**INSTRUCCIONES:** Todos sentados formando un círculo con una distancia donde se pueda tocar la espalda de la persona que tengo al frente, con ojos cerrados acaricio la espalda de mi compañero y le expreso mi afecto.**EJERCICIO NÚMERO DIEZ****(DANZA) Música del momento y popular.****CONSIGNA:** Trabajar creatividad con mi danza.**INSTRUCCIONES:** Todos bailan al ritmo de la música y sin hablar se empiezan a despedir.

## INFORME DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LOS TALLERES DE BIODANZA

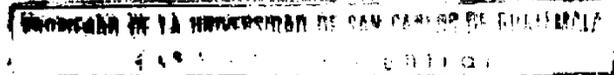
Antes de iniciar los talleres se aplicaron dos cuestionarios a los estudiantes practicantes "SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS" Y "LAS CRISIS PUEDEN SER SUPERADAS" ambos ofrecieron información de los niveles de estrés que manejaban los estudiantes.

Después de todos los talleres de biodanza se aplicó el cuestionario "SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS" para poder hacer un análisis comparativo de los niveles de estrés de los estudiantes al empezar y al finalizar los talleres.

Los resultados son los siguientes:

	Normal	Moderado	Excesivo	Total Est.
<b>RESULTADO INICIAL</b>	4	10	3	17
<b>RESULTADO FINAL</b>	12	4	1	17

Esto refleja que de 4 estudiantes que manejaban un estrés normal 8 más subieron a este nivel.


 Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Facultad de Psicología

El cuestionario "LAS CRISIS PUEDEN SER SUPERADAS". No se aplicó al final ya que su aplicación es cada seis meses.

Además se aplicaron dos encuestas con el mismo procedimiento una al inicio y otra al final. Con el objetivo de observar la influencia de la biodanza en los estudiantes, en los cambios de conducta positivas obtenidas con la participación en los talleres de biodanza, entre estas conductas podemos mencionar: Mayor seguridad en sí mismos, aceptación, mejoró las relaciones interpersonales. Con estos resultados se evidencia que la biodanza influyó positivamente en los estudiantes practicantes.

**ÍNDICE GENERAL**

	<b>Pag.</b>
<b>Prólogo .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULOS</b>	
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....</b>	<b>26</b>
<b>III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>29</b>
<b>IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>47</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>50</b>
<b>Apexos .....</b>	<b>53</b>