

## Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí

### Effects of a therapeutic dance program for the control of job stress in teachers of the Pedagogical Foundation Cristal Estelí

Martha Karina Sotelo Hernández<sup>1</sup>  
[karinasotelo1996@gmail.com](mailto:karinasotelo1996@gmail.com)

Yoseling Yahosca Hurtado Zeledón<sup>1</sup>  
[hurtadoyoseling@gmail.com](mailto:hurtadoyoseling@gmail.com)

Jeniffer Dayana Canales García<sup>1</sup>  
[canalesjeniffer239@gmail.com](mailto:canalesjeniffer239@gmail.com)

Franklin Solís Zúniga<sup>2</sup>  
[franksolis23@yahoo.com](mailto:franksolis23@yahoo.com)

**Recibido:** 02 de abril de 2020, **Aceptado:** 09 de junio de 2020

#### RESUMEN

El estrés laboral es una problemática frecuente que afecta la salud mental y física en docentes que laboran bajo distintos estresores, por ello, es importante conocer su influencia en las distintas áreas de la vida y proponer estrategias para disminuir su impacto. El objetivo fue evaluar los efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí, segundo semestre 2019. Se realizó un estudio mixto con predominio cuantitativo, exploratorio y cuasi experimental con cinco docentes, seleccionados a través del muestro no probabilístico, los datos se obtuvieron a través de listado libre, lista de cotejo, cuestionario de Burnout, cuestionario de OIT OMS y guía de observación, procesados en los programas Excel, SPSS y Word. Se evidenció una disminución del nivel de estrés en la dimensión cansancio emocional, clima organizacional y en el área estructura organizacional. Se concluye que se obtuvo un efecto positivo del programa con respecto al nivel de estrés que presentaba la muestra puesto que, se logró variar en algunas docentes sus puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación post test. Asimismo, el programa les ayudó a liberar tensiones, identificar las emociones negativas y olvidarse de los problemas.

**Palabras claves:** danza terapéutica; técnicas de relajación; estrés laboral; docentes.

#### ABSTRACT

Job stress is a common problem that affects mental and physical health in teachers working under different stressors, so it is important to know its influence in the different areas of life and propose strategies to reduce its impact. The aim was to evaluate the effects of a therapeutic dance program for the control of job stress in teachers of the Pedagogical Foundation Cristal Estelí, during the second semester 2019. A mixed study with quantitative, exploratory and quasi-experimental predominance research was conducted with five teachers, selected through non-probabilistic sample, the data were obtained through free listing, checklist, Burnout questionnaire, WHO questionnaire and observation guide, processed in the Excel, SPSS and Word programs. There was evidence of a decrease in the level of stress in the emotional fatigue dimension, organizational climate and in the organizational

<sup>1</sup> Egresada de la carrera de Psicología. Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí. UNAN-Managua/FAREM-Estelí

<sup>2</sup> Docente de la carrera de Psicología. Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí. UNAN-Managua/FAREM-Estelí

© 2020 - Revista Científica de FAREM-Estelí.



structure area. It is concluded that a positive effect of the program was obtained with respect to the level of stress presented by the sample since it was possible to vary in some teachers their scores to lower levels in the post test application. The program also helped them release tensions, identify negative emotions, and forget about problems.

**Keywords:** therapeutic dance; relaxation techniques; work stress; Teachers.

---

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está enfocada en el tema estrés laboral el cual se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno del trabajo, el desequilibrio entre las exigencias laborales y los recursos para cumplirlas eficientemente. Se pretende a través de esta investigación aplicar un programa de danza terapéutica a las docentes de fundación pedagógica cristal cuya técnica consiste en expresar y liberar tensiones a través de los movimientos de la danza y la cual se propone brindar alternativas para el control del estrés laboral.

Referente a las investigaciones realizadas sobre este tema, se encontró un primer estudio realizado por Marín (2011) quien evaluó comparativamente el efecto de la danza terapéutica en el control del estrés productivo y la disminución de sus niveles en adultos laboralmente activos. En esta investigación se logró disminuir los grados de estrés significativamente en el grupo experimental, el grupo control ejercicio mostró una tendencia marcada a permanecer constante con leves incrementos en ciertas categorías. En el grupo control sedentario se halló una notable inclinación hacia el aumento de los niveles de estrés en la mayoría de las mismas.

También se encontró la investigación realizada por Santamaría & Sango(2012) en Ecuador se enfocó en analizar la Eficacia de la musicoterapia y danza terapia, para superar la agresividad en niños de tres y cuatro años de edad del cual se concluyó que aplicadas estas técnicas de manera conjunta contribuyeron a que la mayoría de los niños lograran afianzar aún más su imaginación y su creatividad, ayudándoles a crear mecanismos de expresión, concientización y socialización entre compañeros y compañeras, superando de esta manera su problema de agresividad.

En Madrid, España se realizó un estudio por Chiva (2017), tomando como tema "Bienestar psicológico, autoestima y auto eficacia general en el ámbito de la danza, se quería demostrar los beneficios que se pueden obtener de la danza terapéutica. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de bailarines que practicaba danza con más frecuencia y el resto de grupos evaluados. Estos resultados sugieren que las personas que dedican más tiempo a la danza, al menos en esta muestra de bailarines, presentan un alto compromiso y persistencia para alcanzar sus propósitos, metas y objetivos.

Dentro de los antecedentes a nivel nacional se encontró un estudio por Deleo & Gutiérrez (2016) en la ciudad de Managua con el tema de "Arte terapia y Biodanza en el hospital psicosocial desde la perspectiva de los y las participantes". Su principal objetivo fue analizar la percepción de las y los participantes sobre las actividades realizadas con movimiento ventana en contexto de internación hospitalaria, se encontró que ambos grupos perciben aspectos del Movimiento

y sus actividades de maneras distintas debido a sus roles y posiciones sociales. En cuanto al voluntariado, las actividades se asocian a un espacio de ayudas y las demás, que se acompaña con un sentido de pertenencia al Movimiento, lo que permite atribuirle al mismo un significado de crecimiento personal. Así mismo, a diferencia de usuarias y usuarios, estos expresan conciencia de un aporte terapéutico de las actividades, especialmente de Biodanza. Se lograron identificar cambios en la vivencia afectiva, referido a las emociones agradables contrarias al encierro -lo que se relaciona directamente con la mejora de la salud, junto con el reconocimiento de sus emociones y la visión de las actividades como espacios para expresarlas.

Por último, se encontró un estudio en cuanto al tema estrés laboral realizado por Oramas (2013) en la Habana Cuba, enfocado en detectar la presencia del estrés laboral y el síndrome de Burnout en una muestra de 621 docentes de enseñanza primaria en cuatro provincias obteniendo como conclusión principal que el agotamiento emocional fue la dimensión del Burnout más afectada.

La investigación a cerca de efectos de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral permitirá encontrar una alternativa diferente para tratar esta problemática debido a que el estrés si se intensifica con el paso del tiempo, trae consecuencias interfiriendo en la salud física y mental de quienes la padecen, causando problemas como insomnio, taquicardia, ansiedad, depresión e irritabilidad.

Las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal son de mucha importancia para el desarrollo del país, ya que aseguran una correcta educación inclusiva respondiendo a las necesidades de los niños que atienden, luchando contra la estigmatización y la discriminación. A partir de esto se logra una integración social de los niños con discapacidades.

A través de un programa de danza terapéutica en combinación con técnicas de relajación, se pretende lograr que las docentes puedan controlar el estrés y de este modo se encuentren en condiciones óptimas para atender a los niños diariamente lo cual será de beneficio para la institución puesto que se brindará un mejor servicio a la población.

Con el programa antes mencionado, el cual se enfoca en la expresión de emociones, mejoramiento de relaciones interpersonales y fortalecimiento del autoestima a través de sus técnicas y en combinación de técnicas de relajación, se pretende lograr un efecto positivo sobre el estrés laboral en las docentes, ya que en este contexto no se ha trabajado con danza terapéutica para el estrés laboral; sin embargo en los últimos años se ha probado su efecto para el estrés como tal y otras afecciones de origen psicológico.

De ahí que el propósito principal de este estudio es evaluar los efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal, II semestre 2019, para ello se plantearon objetivos específicos como identificar los niveles de estrés que presentan las docentes, conocer el área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal y valorar los beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Tipo de investigación**

Esta investigación pertenece a la línea de salud mental, corresponde a un enfoque mixto, Hernández et al(2014) en su libro metodología de la investigación señalan que "...los métodos mixtos capitalizan la naturaleza complementaria de las aproximaciones cuantitativa y cualitativa..." (pág. 537) Se utilizó un estudio mixto con preponderancia cuantitativa puesto que se aplicaron instrumentos de medición numérica para probar la hipótesis planteada en la investigación, también se utilizaron instrumentos de naturaleza cualitativa, los cuales fueron necesarios para complementar los datos numéricos y obtener información mucho más enriquecedora para la investigación.

Se utilizó un diseño cuasi experimental, ya que se manipuló la variable independiente Danza terapéutica para lograr un efecto sobre la variable dependiente Estrés laboral. Dentro de este proceso se aplicaron instrumentos para identificar niveles de estrés laboral existentes y área laboral en las que se encontraban estresadas las docentes, después de eso se aplicó el programa de intervención durante un tiempo estimado y al final se volvió a aplicar los mismos instrumentos para valorar los efectos del programa aplicado, tomando como base para este proceso la definición Hernández et al (2014) "Los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes." (pág. 151)

El presente estudio es de tipo exploratorio ya que en el contexto actual no se conoce mucho sobre la danza terapéutica y su efecto sobre estrés laboral y se incorporan sus bases para la implementación y promoción de este tipo de terapia en ámbito laboral.

Es un estudio de corte transversal analítico debido a que se realizó en un periodo de tiempo determinado (II semestre 2019). El estudio se realizó en Fundación Pedagógica Cristal, es una fundación sin fines de lucro, legalmente constituida, está ubicada de la Universidad Nacional de Ingeniería, UNI norte 300 metros al sur 100 metros al oeste.

### **Población y muestra**

La población total es de 17 trabajadores ubicados en diferentes áreas, de los cuales se tomó a cinco docentes del sexo femenino, comprendiendo esta cantidad la muestra de la investigación.

Se utilizó el muestreo no probabilístico, seleccionado debido a las características del tema de investigación, considerando los siguientes criterios:

- Maestras de planta que permanecen diariamente en horario completo con los niños y niñas.
- Cualquier rango de edad.
- Firma de consentimiento.
- Docentes del sexo femenino.

## Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de los datos y cumplimiento de los objetivos planteados se utilizaron las siguientes técnicas:

**Listado libre:** Con el objetivo de conocer las palabras con las que las docentes asocian el término estrés laboral e identificar los síntomas o repercusiones que han tenido a causa de éste.

**Lista de cotejo:** Instrumento validado por dos expertos de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-FAREM ESTELÍ, es un instrumento estructurado que registra la ausencia o presencia de un determinado rasgo, conducta o secuencia de acciones. Se utilizó este instrumento para corroborar los resultados arrojados por los cuestionarios, valorando aspectos generales como los signos, relaciones interpersonales y contexto del lugar de trabajo, signos que indiquen la existencia o ausencia de estrés laboral. Cada uno de estos con sus ítems correspondientes.

**Cuestionario de Burnout:** Instrumento validado internacionalmente, creado por Maslach Burnout, se utiliza para medir los niveles de estrés y si los trabajadores presentan el síndrome del quemado (Burnout) está constituido por 22 ítems en manera de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo, su función es medir la intensidad o el nivel en el que se encuentra el individuo. Este cuestionario se realiza entre 10 a 15 minutos y mide 3 aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización y realización personal, las puntuaciones se consideran bajas las obtenidas menores a 3, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas se consideran y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

**Cuestionario de OIT-OMS (Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud):** Instrumento creado y validado internacionalmente por estas organizaciones, está constituido por 25 preguntas con una escala numérica tipo Likert de siete opciones de respuesta que evalúan estresores intraorganizacionales como extra organizacionales como: Clima Organizacional (CO), Estructura Organizacional (EO), Territorio Organizacional(TO), Tecnología(TG), Influencia del líder(IL), Falta de cohesión(FC) y Respaldo del Grupo de Trabajo(RG) y determinar los niveles de estrés en estas áreas.

En CO Es el ambiente donde se desarrolla el trabajo cotidiano, provocando una relación social óptima para la realización de las tareas, este influye en la satisfacción del trabajador y por lo tanto en su productividad.

EO: Se refiere a la división y coordinación del trabajo orientando para alcanzar el logro de los objetivos de la institución.

TO: Es el espacio personal de trabajo dentro de la empresa u organización.

TG: Es el conjunto de conocimientos métodos y procesos que se utilizan para transformar los insumos recibidos por la institución u organización en resultados, esto es en productos o servicios.

IL: Colaboración, aprecio, gratitud y confianza que se les brinda a los trabajadores por parte de su líder.

FC: Falta de unidad o trabajo en equipo entre los miembros de la institución u organización. RG: Apoyo y confianza brindada por parte de los demás miembros del grupo.

**Guía de observación:** Este instrumento se utilizó durante la aplicación del programa de danza terapéutica, Consta de 13 ítems con el fin de observar las actitudes de las docentes en las diferentes técnicas aplicadas, así como su cambio después de la aplicación del programa.

### **Procesamiento y análisis de los datos**

Los datos obtenidos de los instrumentos listado libre, cuestionario de Burnout y Cuestionario de la OIT OMS fueron procesados a través de los programas SPSS y Excel obteniendo de estos los resultados representados por medio de gráficos y datos estadísticos que permitieron un análisis cuantitativo y por ende una mejor interpretación de la información que se quería obtener de los instrumentos antes aplicados. Se utilizó también un análisis cualitativo en Word de los instrumentos lista de cotejo y guía de observación.

### **Aspectos éticos**

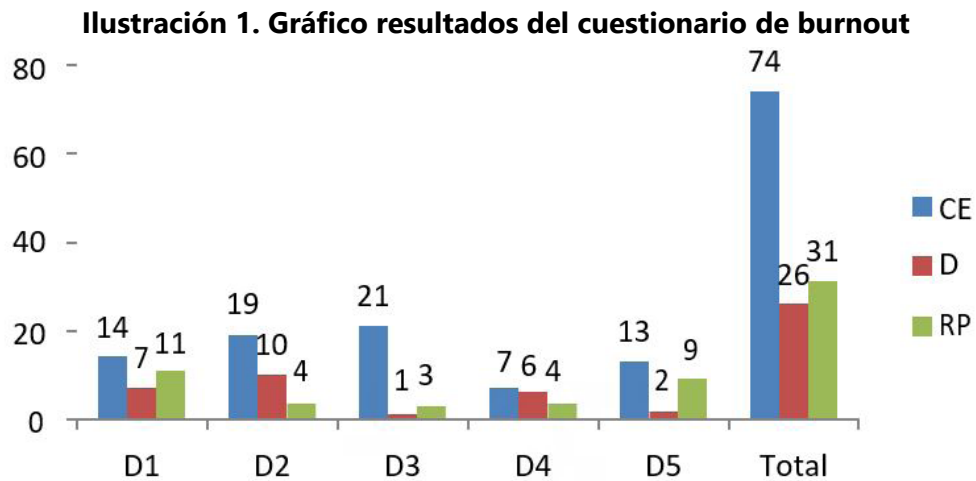
Los aspectos éticos que se tomaron en cuenta durante el periodo que se realizó la investigación y aplicación del programa de intervención fueron los siguientes: Contar con los permisos necesarios otorgados por las autoridades correspondientes (Farem-Estelí, Fundación Cristal), tener el consentimiento y aprobación de la muestra., reservar la privacidad y confidencialidad de la información que brinden las docentes cuando se amerite, respetar las normas que establece la fundación pedagógica cristal, por ultimo Responsabilidad y puntualidad.

### **Hipótesis de investigación**

Hi: Si se aplica un programa de danza terapéutica se logrará tener un mayor control del estrés laboral en las docentes de Fundación Pedagógica Cristal.

## RESULTADOS

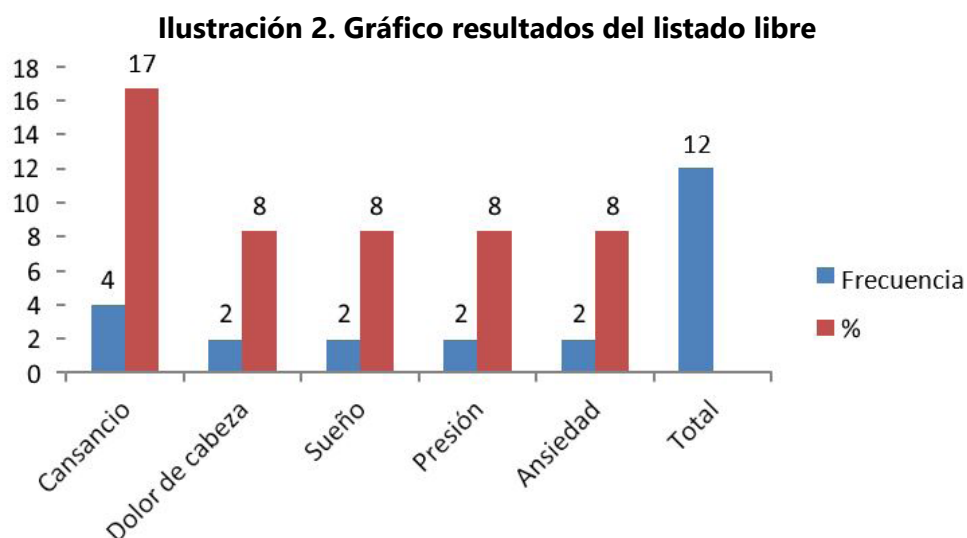
### Niveles de estrés laboral que presentan las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal



El gráfico refleja que las D2 y la D3 en CE obtuvieron puntajes mayores entre todas las docentes, las cuales se ubican en un nivel medio de estrés en esta dimensión; mientras que tres de las docentes (D1, D4 Y D5), según sus puntajes se ubican en un nivel de estrés bajo en CE.

En cuanto a la dimensión de Despersonalización las docentes 1, 2 y 4 obtuvieron puntajes que se ubican en un nivel medio de estrés y solamente dos docentes (D3 Y D5) obtuvieron puntajes mínimos de uno y dos puntos, indicando un nivel bajo de estrés en esta dimensión.

Por último, en la dimensión de Realización Personal el total de las docentes obtuvieron puntajes desde los tres hasta los 11 puntos, que según los valores proporcionados por el cuestionario de Burnout indican que existe un nivel bajo de estrés en esta dimensión. De los resultados de este instrumento se puede deducir que Cansancio Emocional es el área en que se encuentran afectadas mayormente, si se someten a más exigencias laborales los niveles de estrés podrían aumentar afectando las otras dos áreas y convertirse en el síndrome del quemado (Burnout).



En la ilustración 2 el gráfico muestra la Frecuencia que se repitieron las palabras que las docentes asociaron al término estrés y el porcentaje de esas respuestas. 17% cansancio, 8% dolor de cabeza, sueño, presión y ansiedad, esto demuestra que las docentes asocian el término directamente con los síntomas fisiológicos y una parte de la muestra asocia a presión haciendo referencia a las exigencias laborales.

La tabla 1 Permite visualizar los argumentos que dieron las docentes a dichas palabras

**Tabla 1. Argumentos de las docentes listado libre**

<b>Palabras asociadas</b>	<b>Argumento de las Docentes</b>
Cansancio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pienso que el estrés me agota física y mentalmente</li> <li>• Me agota luchar por dar lo mejor y que otros no reconozcan mi trabajo</li> <li>• Porque me agoto y siento que no puedo más</li> <li>• Es lo que me provoca mucho trabajo</li> </ul>
Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pienso que al sentirme estresada me fatigo</li> </ul>
Mal humor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estrés afecta física y emocionalmente a las personas</li> </ul>
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me siento estresada me dan fuertes dolores de cabeza</li> </ul>
Sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando estoy estresada me canso físicamente</li> <li>• Todas las horas laborales me provocan sueño</li> </ul>
Trastornos psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por el cansancio</li> </ul>
Saturación de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me da miedo no terminar a tiempo todo</li> </ul>
Colapso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad por hacerlo todo bien</li> </ul>
Presión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recargarme de trabajo me presiona</li> <li>• Porque me piden más de lo que debo hacer</li> </ul>
Frustración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque me esfuerzo y siempre hay alguien que critica mi trabajo.</li> </ul>
Enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estrés me ha provocado lumbalgia</li> </ul>
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me frustro cuando no puedo hacer algo y mis compañeros ejercen presión sobre mí</li> <li>• Cuando no puedo hacer mi trabajo a tiempo.</li> </ul>
Pereza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque no quiero seguir más.</li> </ul>
Dolor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me duele el cuerpo.</li> </ul>
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo dormir del mismo agotamiento.</li> </ul>
Agobio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De no saber qué hacer.</li> </ul>
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al acumular el trabajo y luego correr para poder terminar</li> </ul>

### **Resultados obtenidos en la lista de cotejo**

El presente instrumento fue utilizado para identificar en los docentes signos y conductas dentro de su centro de labores que indiquen estrés laboral. En cuanto a las relaciones interpersonales se pudo observar que se comunican de manera respetuosa, algunas veces trabajan en equipo (cuando las actividades a realizar requieren un trabajo en equipo), se mostraban preocupadas por las tareas asignadas, se mostraban irritables, apresuradas y ansiosas en sus horas libres y al momento de impartir clases, con actitudes de cansancio, comúnmente se mostraban con bajo

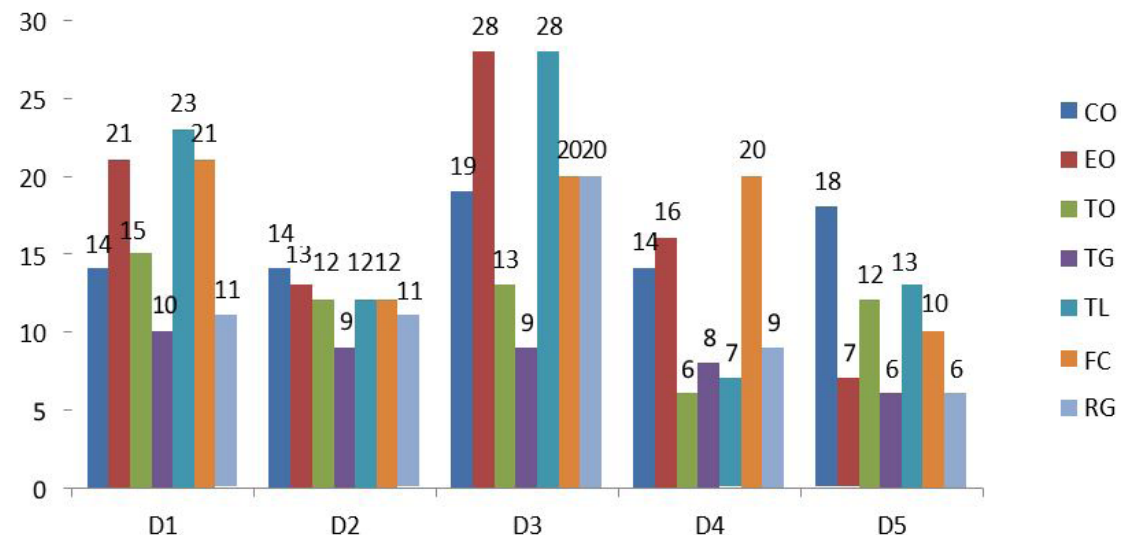


nivel de energía y con un aspecto físico descuidado. Con respecto al contexto del centro de trabajo no se mostraba empatía por parte de las autoridades del centro hacia las docentes.

Conforme a estos resultados, se pueden corroborar los datos obtenidos en el cuestionario de Burnout y de OIT- OMS, puesto que el aspecto más observable fue el cansancio en las docentes; aunque no se observó un nivel alarmante de estrés, sí existen signos que deben de ser tratados para evitar su aumento debido a que se encontraron factores condicionantes de estrés laboral sustentados en la afirmación Simal (2016) Planteó que "El estrés laboral, Burnout o síndrome de agotamiento profesional, corresponde por definición, a un estado de fatiga intensa, mental o física, relacionada al trabajo."

### Área laboral en la que se encuentran estresadas las docentes de la Fundación Pedagógica Cristal.

**Ilustración 3. Gráfico resultados de cuestionario OIT OMS**

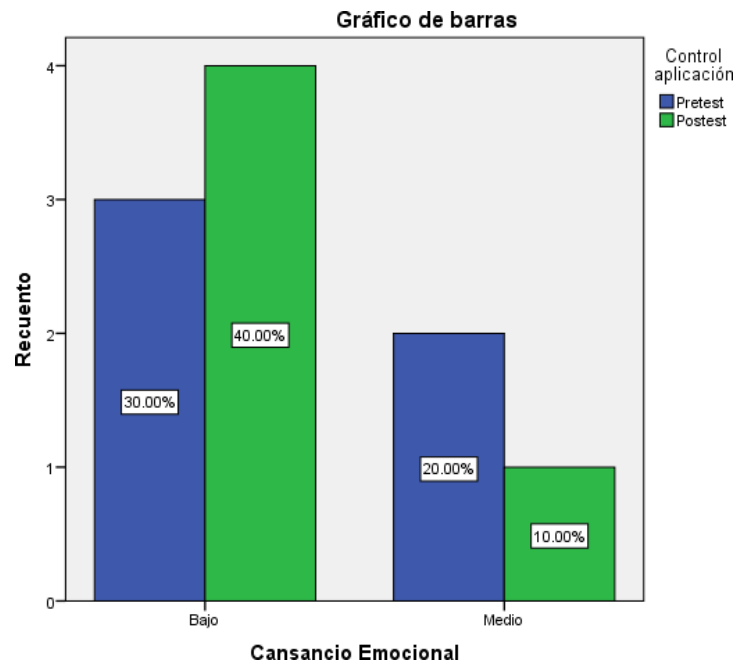


En el área de clima organizacional el total de las docentes obtuvieron puntajes entre 12 y 18 puntos correspondiendo a un nivel medio de estrés en esta área a diferencia del área de estructura organizacional en la cual una docente (D3) obtuvo una puntuación que se ubicó en el nivel alto de estrés y tres docentes (D1, D2 y D4) obtuvieron puntajes que corresponden a un nivel medio. En cuanto a territorio organizacional cuatro de las docentes (D1, D2, D3, D5) obtuvieron puntajes en los que alcanzaron un nivel medio de estrés.

En el área Tecnología solamente una docente (D3) se ubicó en el nivel medio; sin embargo, en Influencia del Líder dos docentes (D1 y D3) obtuvieron puntajes altos y dos de ellas puntajes correspondientes al nivel medio, a diferencia del área de falta de cohesión en la que la mayoría de las docentes (D1, D3, D4 Y D5) obtuvieron puntajes que correspondían a un nivel medio de estrés. Por último, en el área de respaldo de grupo tres docentes (D1, D2 y D3) obtuvieron puntajes en un nivel medio.

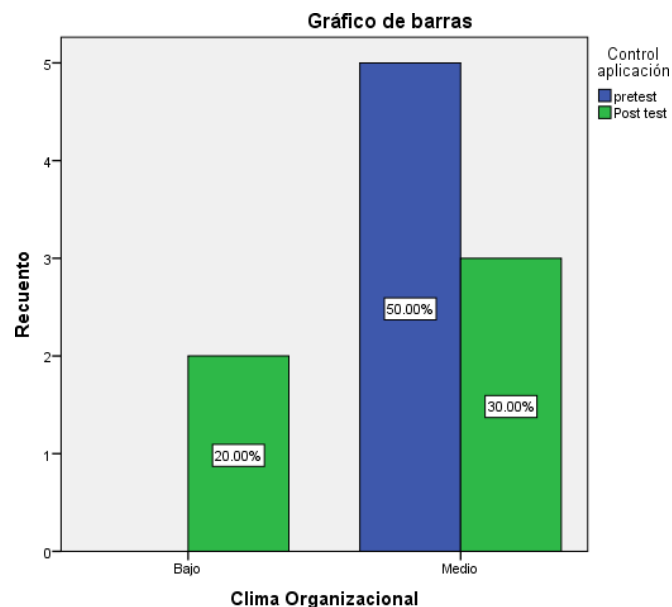
## Beneficios de la aplicación de un programa basado en danza terapéutica para el control de estrés laboral

**Ilustración 4. Resultados de la aplicación pre y pos test cansancio emocional**



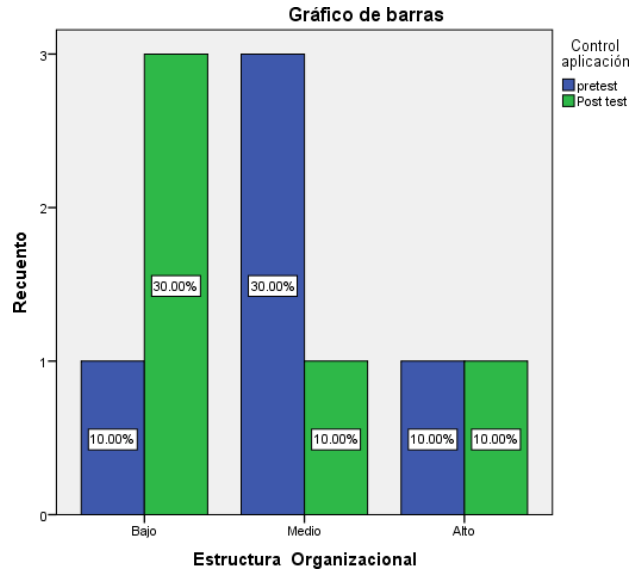
En el primer test se encontró un 30% de docentes que conviven con estrés bajo el que comprende una puntuación de 0 a 18 puntos, representando a tres personas de la muestra y un 20% equivalente a dos de las docentes que convive con estrés medio (19 a 26 puntos). La aplicación del pos test indica mejorías que sitúan a la muestra en un 40% de estrés medio y en un 10% de estrés bajo.

**Ilustración 5. Resultados aplicación pre y post test en clima organizacional**



En la dimensión evaluativa de clima organizacional durante la aplicación pre test el 50% de las docentes se ubicaron en un nivel medio lo que equivale al total de la muestra (5 docentes) y en el pos test un 20% (2 docentes) logró disminuir el estrés ubicándose en el nivel bajo.

### Ilustración 6. Resultados aplicación pre y post test en estructura organizacional



Con respecto al área de estructura organizacional, un 10 % de la muestra, representando a 1 docente se ubicó en el nivel alto de esta área, docente que en el post test mantuvo el mismo nivel. Esto indica que en la docente no presentó mejoría en cuanto al sentir en esta área; sin embargo, se evidenciaron cambios en el nivel medio, quienes disminuyeron de un 30% (3 docentes) a un 10% (1 docente).

### Resultados obtenidos de la observación

Al observar el comportamiento de las docentes durante el programa de danza terapéutica se pudo obtener información que atañe al presente objetivo. En primera instancia se notaban inhibidas al momento de expresar emociones a través de sus movimientos libres manifestando que no podían bailar.

A pesar que se mostraban cansadas emocionalmente y físicamente, ninguna manifestó negatividad para integrarse a las actividades propuestas en las sesiones. Durante algunas de las técnicas aplicadas como dialogo de movimientos, la imitación y movimientos libres reflejaron actitudes de enojo y frustración que podrían representar conflictos internos; Sin embargo, a medida del tiempo se mostraban con más confianza en sí mismas improvisando nuevos movimientos, entregadas totalmente al momento.

Se pudo observar que las docentes se mostraban receptivas ante las orientaciones brindadas, mostraban flexibilidad en sus movimientos, respuestas positivas a los ritmos musicales y concentración en las técnicas de relajación se notó una mejoría en las relaciones con sus

compañeras, puesto que a través de la danza terapéutica fortalecieron sus lazos afectivos, mostrando complicidad, integración, apoyo grupal, comunicación verbal y corporal entre ellas.

Finalmente, y de acuerdo a la retroalimentación de la última sesión del programa se pudo observar a las docentes expresarse con libertad, una notable reducción de sus preocupaciones y expresaron todos sus sentimientos y pensamientos a través de los movimientos.

## **CONCLUSIONES**

Al finalizar el estudio, en correspondencia con los objetivos planteados se identificó el nivel de estrés que existía en las docentes en la etapa inicial (antes de la aplicación del programa), ubicándose dos de las docentes en un nivel de estrés medio en cuanto a cansancio emocional, esta fue la dimensión que se encontraba más afectada según el cuestionario de Burnout y que en su ámbito laboral estaba causando conflictos emocionales que incidían directamente en sus relaciones interpersonales dentro y fuera del centro en el que laboran dimensiones.

Coincidiendo con los resultados obtenidos en el estudio realizado por (Oramas A., 2013) que reflejaron que el agotamiento emocional fue la dimensión del Burnout más afectada, con predominio de valores no deseables en 64.4% del total de los encuestados. En este estudio se obtuvo puntuaciones altas debido a que la muestra era mayor.

Se identificó el área laboral en la que las docentes se sienten mayormente estresadas, siendo estas estructura y clima organizacional, lo que indica que las docentes se sentían estresadas en cuanto a la disposición de los roles empleados, la gestión de actividades y recursos en la estructura de la institución, el aspecto de dirección, motivación y comunicación de parte de su líder y podían existir conflictos en cuanto al trabajo en equipo dentro del grupo de docentes.

En referencia de estos datos se realizó un análisis de los beneficios que tiene la aplicación de un programa de danza terapéutica para el control de estrés laboral en las docentes, los cuales evidenciaron una disminución en el nivel de estrés en la dimensión de cansancio emocional reflejando que una docente logró tener mayor control del estrés laboral.

En el área evaluativa de clima organizacional, únicamente dos docentes del total de la muestra lograron disminuir el estrés ubicándose en el nivel bajo y con respecto al área de estructura organizacional se mostró un efecto positivo porque dos docentes que estaban en nivel medio lograron cambiar al nivel bajo.

En cuanto a la evaluación cualitativa se obtuvo un resultado positivo del programa debido a que las docentes manifestaron que la danza terapéutica les ayudó a liberar tensiones, identificar las emociones negativas, olvidarse de los problemas. También, expresaron que les ayudaba a mejorar su salud emocional y física, expresarse con libertad, reducir las preocupaciones al menos por ese momento y a expresar a través del cuerpo todos sus sentimientos y pensamientos. A través de estas respuestas se puede identificar el cambio antes y después de la aplicación del programa

ya que los conflictos internos que reflejaron las docentes en la primera sesión del programa se canalizaron por medio de las técnicas de danza terapéutica.

Esto coincide con el estudio realizado por Marín (2011) en el que se aplicó una adaptación del cuestionario OIT OMS para diagnosticar el nivel de estrés y se hicieron intervenciones con danza terapéutica en tres grupos experimentales, en el cual se concluyó lo siguiente: los resultados de la investigación confirman que el estrés puede disminuir con la práctica regular de danza terapéutica o ejercicio físico; en general, en el grupo experimental se disminuyeron los grados de estrés significativamente. El grupo control ejercicio mostró una tendencia marcada a permanecer constante con leves incrementos en ciertas categorías relacionadas con el estrés laboral. En el grupo control sedentario se halló una notable inclinación hacia el aumento de los niveles de estrés en la mayoría de las categorías.

Se podría afirmar también que la danza terapéutica es un método de sublimación para las emociones negativas en las docentes, puesto que dio salida a través de la expresión libre por medio de sus movimientos a las vivencias y pensamientos que les causaban malestar; lo cual se relaciona con los resultados obtenidos se relacionan con el planteamiento de Daneri (2015) quien afirma que Freud reserva el término sublimación para las actividades artísticas, sociales o culturales donde las pulsiones cambian el fin sexual, que retorna al Yo desexualizándose, para volver a encontrar un fin y objeto sexual inhibido en su fin sexual o de muerte. Basándose en este principio se refuerza la idea de que la danza puede ser un método de sublimación para las emociones negativas en los seres humanos, dando salida a las vivencias y pensamientos que causan malestar a las docentes por el hecho de no ser canalizadas de manera adecuada.

Finalmente, se cumplió la hipótesis de investigación porque se obtuvo un resultado positivo del programa de danza terapéutica con respecto al control del estrés en las docentes, esto no quiere decir que todas las docentes consiguieron reducir el estrés; sin embargo, se logró variar en algunas docentes las puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación post test. Estos resultados no aseguran que se logre mantener el control de estrés en la muestra debido a que existen otros factores referentes al contexto laboral los cuales es necesario analizar para tener un efecto más duradero en las docentes. Para que se logren resultados más duraderos se recomienda la práctica regular de danza terapéutica y que estén dirigidas a todo el personal de la fundación.

## REFERENCIAS

- Chiva, N. (2017). Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza. *Repositorio Comillas Universidad pontificia*, 32.
- Cristal-Esteli. (2019). *Fundación Pedagógica Cristal*. Obtenido de <https://cristalesteli.wixsite.com/fundacion-cristal/home>
- Daneri, C. (2015). Obtenido de <http://www.cristinadaneripsicoanalista.com/la-sublimacion-en-psicoanalisis/>
- Deleo, A., & Gutiérrez, Y. (2016). Arteterapia y biodanza en el Hospital Psicosocial: un análisis desde la percepción de las y los participantes. *Repositorio Institucional Universidad Centro*

*Americana.*

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*, sexta edición. México.

Marín, F. (marzo de 2011). [www.scielo.org.co](http://www.scielo.org.co). *SemanticScholar.org*, 19. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a11.pdf>

Oramas, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. *Ministerio de Salud Pública de Cuba*, 190.

Santamaría, J., & Sango, A. (2012). Eficacia de la musicoterapia y danzaterapia, para superar la agresividad en niños de tres y cuatro años de edad. *Repositorio Digital Universidad Central del Ecuador*, 118.