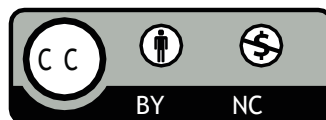


Programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo

Elíizabeth Jane Carcelén Niño¹

Recibido: 09 /09/2019
Aprobado: 02/11/2019



DOI: <https://doi.org/10.18050/revpsi.v21i2.1940>

Cómo citar: Carcelén, E. (2019) Programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo. UCV-Revista de Psicología (21) 2, pág 71 – 85. <https://doi.org/10.18050/revpsi.v21i2.1940>

¹ Universidad César Vallejo. correo: ecarcelenn14@ucvvirtual.edu.pe. ORCID:0000-0003-0516-6141

Programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo

Elíizabeth Jane Carcelén Niño¹

Resumen

Se aplicó un programa de biodanza para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo. El objetivo fue conocer si después de su aplicación, mejoraron las habilidades sociales de los estudiantes. El tipo de estudio fue experimental, ya que se manipuló intencionalmente la variable independiente para observar los efectos en la variable dependiente. El diseño empleado fue preexperimental, la muestra objeto de estudio fue de 34 estudiantes de ambos sexos del segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo. Se aplicó una escala para registrar la información sobre las habilidades sociales y dos guías de observación para el programa de biodanza. Los resultados mostraron que hubo una influencia altamente significativa ($p < .01$) entre la mejora de las habilidades sociales y el programa de biodanza; de este modo, se demostró la efectividad de este tipo de intervención. intervenciones en los estudiantes universitarios. Asimismo, se mejoró la capacidad para establecer relaciones interpersonales, la empatía, asertividad y la expresión de emociones en los estudiantes universitarios.

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

¹ Universidad César Vallejo. correo: ecarcelenn14@ucvvirtual.edu.pe. ORCID:0000-0003-0516-6141

Biodanza program to improve social skills in second cycle students of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus

Elíizabeth Jane Carcelén Niño ¹

Abstract

A biodanza program was applied to improve social skills in second cycle students of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus. The objective was to know if, after its application, the students' social skills improved. The type of study was experimental, since the independent variable was intentionally manipulated to observe the effects on the dependent variable. The design used was pre-experimental, the sample under study was 34 students of both sexes from the second cycle of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus. A scale was applied to record the information on social skills and two observation guides for the biodanza program. The results showed that there was a highly significant influence ($p < .01$) between the improvement of social skills and the biodanza program; in this way, the effectiveness of this type of intervention was demonstrated. interventions in university students. Likewise, the ability to establish interpersonal relationships, empathy, assertiveness and the expression of emotions in university students was improved.

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

¹ Universidad César Vallejo. correo: ecarcelenn14@ucvvirtual.edu.pe. ORCID:0000-0003-0516-6141

Introducción

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

Desde esta perspectiva, se puede realizar diversos enfoques para el estudio de la personalidad; por ejemplo, Navarro (2005) menciona que “el ser humano...es un ser relacional, ... Su realización se lleva a cabo a través de las relaciones que establece con otras personas. Cuando el amor es la base de estas relaciones, entonces se perfecciona a sí mismo” (p. 78).

Es por ello que la persona en sus relaciones es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables destacando sus habilidades sociales. Se entiende como favorable todo lo contrario de destrucción o aniquilación. Son muchos, pues, los factores que intervienen al momento de emitirse una conducta social y variados los elementos que se toman en cuenta al considerar una conducta social como hábil. Esto se debe a que las habilidades sociales varían de acuerdo a las diferentes culturas; e incluso dentro de las mismas, dependen de factores tales como la clase social, el sexo, la edad, la educación, las actitudes, las creencias, etc. De modo que no puede existir una forma correcta de comportamiento social que sea universal, ya que obedece a diversos entornos socioculturales. Toda conducta socialmente hábil es aquella en la que la persona emite un conjunto de patrones en un contexto interpersonal en el cual expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los conflictos que pudiera haber.

En ocasiones, los estudiantes universitarios presentan un déficit en habilidades sociales lo que dificulta sus relaciones interpersonales dentro de los ámbitos familiares, académicos y sociales, debido a que no poseen las herramientas necesarias para expresar sus diferentes contenidos psíquicos de manera adecuada. Ello se ve reflejado cuando no saludan a los docentes, no pueden decir “no”, no tienen

la capacidad de pedir favores y hacer peticiones, no pueden expresar sentimientos agradables y desagradables, y no tienen la capacidad de iniciar, mantener y terminar eficazmente una conversación.

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

Ante esta problemática, se consideró necesario poder desarrollar y aplicar un programa de biodanza, con el fin de mejorar las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. Ante ello, se formula la siguiente pregunta:

¿El programa de Biodanza mejora las habilidades sociales en estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo Trujillo? En la actualidad, se considera al programa de biodanza como una herramienta útil y efectiva para potenciar o mejorar las diversas habilidades sociales que poseen las personas, que debido a una inadecuada orientación o soporte emocional no logran ponerlo en práctica.

Este trabajo de investigación servirá como base para aplicar programas de biodanza en otras poblaciones. Lo cual será de ayuda a los tutores y coordinadores para tener más recursos y poder enfrentarse a las tareas diarias de solución de estos problemas de conducta en el aula, invirtiendo menos tiempo al día en resolver conflictos entre los alumnos. Se espera que la investigación facilite aún más el acceso de la biodanza a todos los ámbitos educativos posibles, como también a aquellas instituciones que trabajan a favor de la salud de las personas.

Materiales y métodos

Esta investigación es un diseño preexperimental, en el cual se aplicó un pretest antes de la aplicación del programa de biodanza y luego de ello, se aplicó un posttest para verificar la mejora de las habilidades sociales de los estudiantes de segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo. La población estuvo conformada por 200 estudiantes y la muestra fue de 34 estudiantes.

Se utilizó los métodos deductivo-inductivo y analítico-sintético. El método deductivo e inductivo permitió iniciar la investigación a partir

de las conceptualizaciones y generalizaciones del planteamiento estratégico, así como de la problemática de los estudiantes universitarios, lo cual ha generado suposiciones y sugerencias ante el problema planteado. El método analítico-sintético hizo posible analizar en forma disgregada cada una de las dimensiones de las habilidades sociales junto con las dimensiones del programa de biodanza y determinar su eficacia para luego

poder generar resultados y conclusiones como expresión de síntesis de la investigación.

Se empleó las de la recopilación bibliográfica y la observación. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de habilidades sociales y una guía de observación.

El instrumento aplicado fue ponderado y evaluado con la prueba de hipótesis, aplicando la prueba estadística de T de Student. (Figura 1)

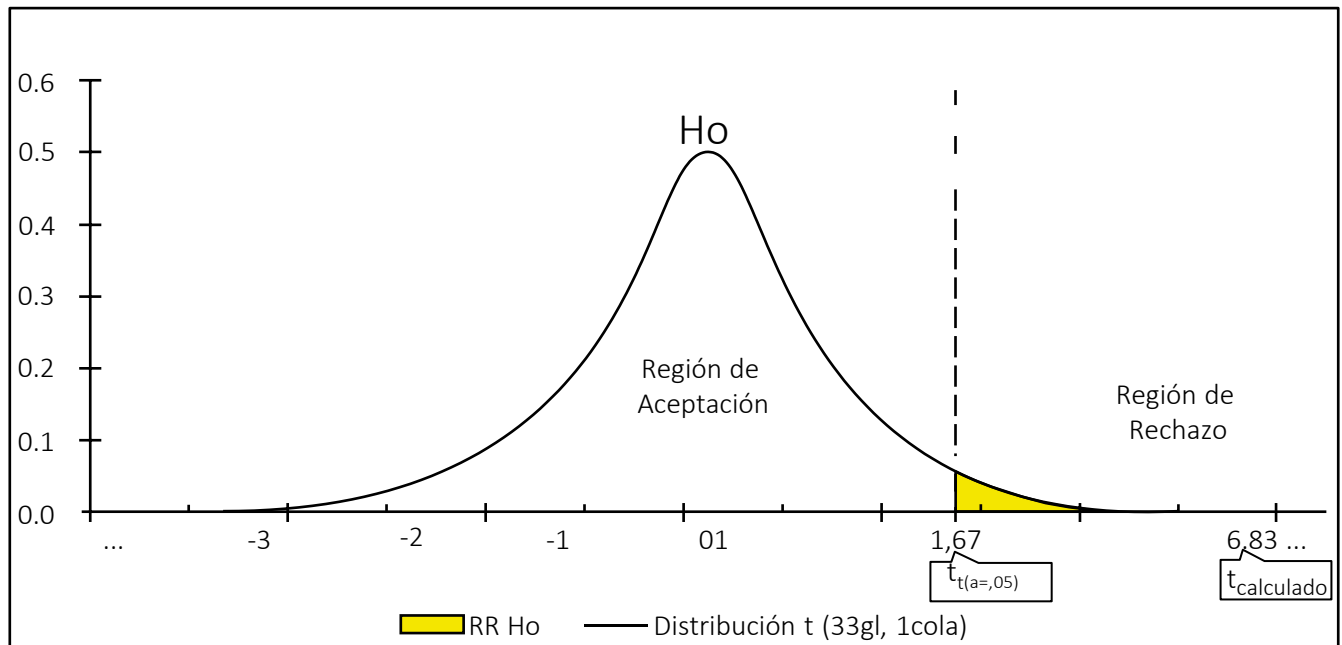


Figura 1. Región crítica de la prueba de hipótesis unilateral de la mejora en las habilidades sociales y sus áreas en el grupo experimental entre el pretest y postest

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

Resultados

Tabla 1

Distribución del nivel de habilidades sociales en el pretest y posttest de los estudiantes del segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo.

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

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

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

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

Tabla 2

Distribución del Nivel de Habilidades Sociales en dimensiones de los estudiantes del segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo

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

En la Tabla 2, se aprecia que luego de la aplicación del programa de biodanza, las habilidades sociales de los estudiantes en la dimensión autoexpresión en situaciones sociales (55.9%) mejoraron en el nivel normal, lo que sugiere que tienen la habilidad de expresarse de forma espontánea y

sin ansiedad en distintas situaciones sociales. Las habilidades sociales de los estudiantes en la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor (26.5%) mejoraron en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de expresarse de manera asertiva.

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

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

Las habilidades sociales de los estudiantes en la dimensión hacer peticiones (26.5 %) mejoraron en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de empezar negociaciones de manera exitosa.

Las habilidades sociales de los estudiantes en la dimensión iniciar interacciones con el sexo opuesto (26.5 %) mejoraron en el nivel alto, lo que sugiere que tienen la habilidad de iniciar, mantener y terminar de manera eficaz una conversación.

Los resultados indican que los estudiantes universitarios han mejorado sus habilidades sociales interactuando de forma espontánea

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

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

En la Tabla 3, se observa:

Tabla 3

Comparación de las habilidades sociales y sus dimensiones entre el pre-test y post-test en los estudiantes del segundo ciclo de Psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo.

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

**p<.01

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

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

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

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

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

En consecuencia, el programa de biodanza produjo mejoras significativas en los estudiantes

universitarios, quienes han podido interiorizar lo aprendido durante las sesiones, logrando mantener relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias.

Referencias

Caballo, V. (1993). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (3ª ed.). Madrid, España: Siglo XXI. S.A.

Castro, M. y Rossi, M. (1996). Influencia de biodanza en el proceso psicoterapéutico (Tesis doctoral). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Franco, C. (2011). Efectos de la biodanza en el tratamiento de la depresión en adultos mayores (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

García, M. (2011). Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual. Madrid: Eduinnova.

Guevara, M., Padilla, S. y Toledo, P. (2010). El aporte de la biodanza en el desarrollo de la autoestima de las estudiantes de la escuela de formación docente del "INEPE" durante el semestre abril- septiembre 2009 (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador.

López, M. (2012). Eficacia de un programa de biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del ministerio de salud pública y asistencia social de la ciudad de Guatemala (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Asunción, Guatemala.

Mueller, U. (2012). Efectos de la biodanza en la salud mental del diabético (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Asunción, Guatemala.

Navarro, O. (2014). Influencia de la biodanza en la disminución de la agresión verbal o física en estudiantes del grado 2º B del nivel primario del colegio El Rosario (Tesis de Licenciatura). Barrancabermeja, Colombia.

Navarro, R. (2005). Trabajar bien, vivir mejor. Bogotá, Colombia: San Pablo.

Toro, R. (1980). Maratona Nº 1: definición y modelo teórico de biodanza. Curso de formación docente en biodanza. Santiago de Chile: s.e.

Biodanza program to improve social skills in second cycle students of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus

Elíizabeth Jane Carcelén Niño¹

Abstract

A biodanza program was applied to improve social skills in second cycle students of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus. The objective was to know if, after its application, the students' social skills improved. The type of study was experimental, since the independent variable was intentionally manipulated to observe the effects on the dependent variable. The design used was pre-experimental, the sample under study was 34 students of both sexes from the second cycle of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus. A scale was applied to record the information on social skills and two observation guides for the biodanza program. The results showed that there was a highly significant influence ($p < .01$) between the improvement of social skills and the biodanza program; in this way, the effectiveness of this type of intervention was demonstrated. interventions in university students. Likewise, the ability to establish interpersonal relationships, empathy, assertiveness and the expression of emotions in university students was improved.

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

¹ Universidad César Vallejo. correo: ecarcelenn14@ucvvirtual.edu.pe. ORCID:0000-0003-0516-6141

Introduction

Human beings begin to structure their personality from the prenatal period and it develops intensely from the postnatal period. This implies that the environment in which the child interacts is fundamental and important for the future of his personality. It is there, where their mental schemes are strengthened in a positive or negative way and, therefore, their social, moral, cognitive, emotional, motivational skills, among others, are generated.

From this perspective, various approaches to the study of personality can be carried out; for example, Navarro (2005) mentions that "the human being... is a relational being, ... His realization is carried out through the relationships he establishes with other people. When love is the basis of these relationships, then it perfects itself" (p. 78).

That is why people in their relationships are able to perform an exchange behavior with favorable results highlighting their social skills. The opposite of destruction or annihilation is understood as favorable. Therefore, there are many factors that intervene at the time of issuing a social behavior and various elements that are taken into account when considering social behavior as a skillful one. This is because social skills vary according to different cultures; and even within them, they depend on factors such as social class, sex, age, education, attitudes, beliefs, etc. So there cannot be a correct form of social behavior that is universal, since it obeys various socio-cultural settings.

All socially skillful behavior is one in which people emits a set of patterns in an interpersonal context in which they express feelings, attitudes, desires, opinions or rights in a way that is appropriate to the situation, respecting those behaviors in others, and that it generally resolves any conflicts that may exist.

On occasions, undergraduate students present a deficit in social skills, which hinders their interpersonal relationships within the family, academic and social areas, because they do not have the necessary tools to express their different psychic contents in an adequate way. This is reflected when they do not greet teachers, they cannot say "no", they do not have the ability to ask for favors and make requests, they cannot express pleasant and unpleasant feelings, and they do not have the ability to effectively initiate, maintain and end a conversation.

If these manifestations of social behavior are

not addressed now, much more serious and worrying attitudes could manifest, therefore an intervention that contributes and points to a change is necessary, hence a biodanza program is aimed at generating and strengthening those social skills that are latent in many students and at the same time improve their human relationships. Given this problem, it was considered necessary to be able to develop and apply a biodanza program, in order to improve the social skills of university students. Given this, the following question is formulated: Does the Biodanza program improve social skills in second-cycle Psychology students at Cesar Vallejo University, Trujillo campus?

At present, the biodanza program is considered a useful and effective tool to enhance or improve the various social skills that people have, which, due to inadequate orientation or emotional support, are unable to put it into practice.

This research work will serve as a basis for applying biodanza programs in other populations. This will help tutors and coordinators to have more resources and be able to face the daily tasks of solving these behavior problems in the classroom, spending less time a day in solving conflicts between students. It is expected that the research will further facilitate the access of biodanza to all possible educational environments, as well as to those institutions that work in favor of people's health.

Materials and methods

This research is a pre-experimental design, in which a pre-test was applied before the application of the biodanza program and after that, a post-test was applied to verify the improvement of the social skills of the students of the second cycle of Psychology at Cesar University, Trujillo campus. The population consisted of 200 students and the sample was 34 students.

The deductive-inductive and analytical-synthetic methods were used. The deductive and inductive method allowed to start the research from the conceptualizations and generalizations of the strategic approach, as well as from the problems of the undergraduate students, which has generated assumptions and suggestions regarding the problem posed. The analytical-synthetic method made it possible to analyze in a disaggregated way each of the dimensions of social skills along with the dimensions of the biodanza program and to determine its effectiveness in order to later generate results and conclusions as an expression of synthesis of the research.

The bibliographic collecting of information and the observation were used. The instruments used were the Social Skills Scale and an observation guide.

The applied instrument was weighted and evaluated with the hypothesis test, applying the statistical test of Student's t. (Figure 1)

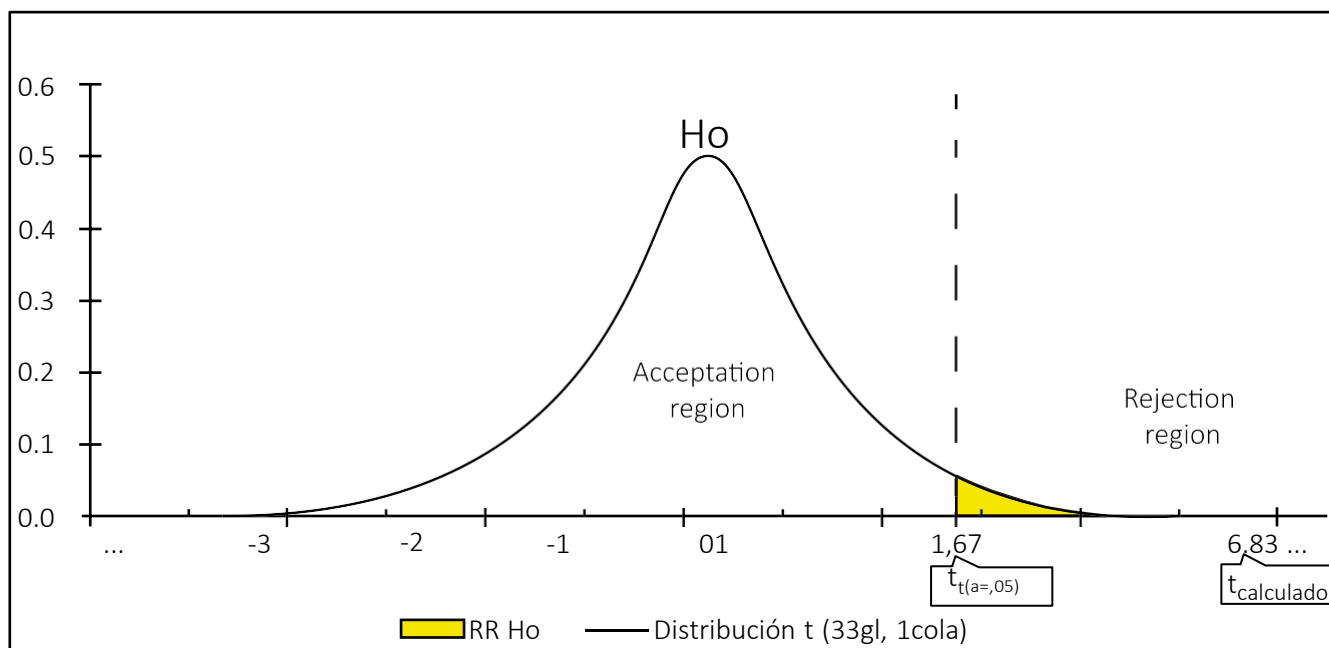


Figure 1. Critical region of the unilateral hypothesis test of the improvement in social skills and its areas in the experimental group between the pretest and posttest.

In figure 1, the curve of the t-Student distribution with 33 degrees of freedom and a tail to the right can be seen, where the acceptance region (RA) that represents 95% of the area under the curve and the region rejection (RR) that represents 5% of the area located in the right tail of the distribution because it is a one-sided hypothesis test ($\mu(\text{POST-TEST}) > \mu(\text{PRE-TEST})$). This figure represents the following decision rule: "If $t_c > t_t$, then reject H_0 and accept H_1 ." Where the t_t value is +1.67.

Results

Table 1

Distribution of the level of social skills in the pre-test and post-test of the students of second cycle of Psychology at Cesar Vallejo University, Trujillo campus

Social abilities	Test			
	Pre-test		Post-test	
Level	f	%	f	%
High	5	14,7	12	35,3
Normal	16	47,1	18	52,9
Low	13	38,2	4	11,8
Total	34	100,0	34	100,0

Before the application of the program, the undergraduate students presented a low level (38.2%) in relation to social skills; in other words, they had difficulties in establishing adequate interpersonal relationships, they were unable to express emotions, feelings and empathy in front of their peers or authority figures; therefore, they do not have the ability to effectively initiate and maintain a conversation. After the application of the program, an improvement of 35.3% was observed in the high level and a

decrease of 11.8% in the low level of social skills.

These results are similar to what was found by Navarro (2014) who, in his research, concluded that biodanza improves the awareness of students, which contributes to a better coexistence, empathy, self-esteem and capacity for the adequate expression of emotions in the various areas of development.

The application of the Biodanza Program shows an improvement in social skills, as shown below in Table 2

Table 2

Distribution of the Level of Social Skills in dimensions of the students of the second cycle of Psychology of the César Vallejo University, Trujillo campus.

Area	Level	Test			
		f	%	f	%
Self-expression in social situations					
	High	6	17,6	9	26,5
	Normal	13	38,2	19	55,9
	Low	15	44,1	6	17,6
Defense of one's rights as a consumer					
	High	3	8,8	9	26,5
	Normal	17	50,0	16	47,1
	Low	14	41,2	9	26,5
Expression of anger or disagreement					
	High	4	11,8	8	23,5
	Normal	15	44,1	20	58,8
	Low	15	44,1	6	17,6
Say no and cut interaction					
	High	4	11,8	10	29,4
	Normal	18	52,9	17	50,0
	Low	12	35,3	7	20,6
Make requests					
	High	8	23,5	9	26,5
	Normal	12	35,3	12	35,3
	Low	14	41,2	13	38,2
Initiate interactions with the opposite sex					
	High	4	11,8	9	26,5
	Normal	14	41,2	16	47,1
	Low	16	47,1	9	26,5
	Total	34	100,0	34	100,0

In Table 2, it can be seen that after the application of the biodanza program, the social skills of the students in the self-expression dimension in social situations (55.9%) improved in the normal level, which suggests that they have the ability to express themselves in spontaneously and without anxiety in different social situations.

The social skills of students in the dimension defense of their own rights as a consumer (26.5%)

improved at the high level, which suggests that they have the ability to express themselves assertively.

The social skills of the students in the expression of anger or disagreement dimension (58.8%) improved at the normal level, which suggests that they have the ability to express anger and disagree with other people.

The social skills of students in the dimension say no and cut interaction (29.4%) improved at the high level, which suggests that they have the ability to distance themselves from situations and people they do not want.

The social skills of students in the requesting dimension (26.5%) improved at the high level, suggesting that they have the ability to start negotiations successfully.

The social skills of students in the dimension initiate interactions with the opposite sex (26.5%) improved at the high level, suggesting that they have the ability to effectively initiate, maintain and end a conversation.

The results show that undergraduate students have improved their social skills by interacting spontaneously and without anxiety, they express themselves with assertive behaviors, avoid conflicts, have learned to cut off interactions that they do not want to maintain, know how to

make requests of other people and are capable of initiate interactions with the opposite sex. Given this, García (2011) and Caballo (1993) consider that social skills are considered positive when they are expressed appropriately and respecting the way of thinking of others; however, to be truly true they must be expressed in the various areas of interaction.

Toro (1980) considers that motivating people to participate in biodanza sessions allows them to have the ability to empathically identify with other people; experience tenderness for the other; express yourself and communicate honestly; give and receive affection; be able to fight for the welfare of the other; be able to listen to the other; have the ability to value and qualify the other; as well as being able to connect with members of the human species without discrimination of race or other forms of diversity.

In Table 3, it is observed:

Table 3

Comparison of social skills and their dimensions between the pre-test and post-test in students of the second cycle of Psychology at the César Vallejo University, Trujillo campus.

Areas	Test				Related Differences		t-Student test for related samples		
	Pre- est		Post-test		M	DE	tc	gl	Sig.
	M	DE	M	D					
Self-expression in social situations	24,5	4,7	26,9	3,5	2,4	3,2	4,49	33	,000**
Defense of one's rights as a consumer	13,7	2,3	15,1	2,7	1,4	2,8	2,86	33	,007**
Expression of anger or disagreement	11,2	2,6	12,7	2,3	1,5	2,5	3,55	33	,001**
Say no and cut interaction	15,6	3,4	17,9	3,7	2,3	2,4	5,68	33	,000**
Make requests	14,2	3,0	14,4	3,0	,3	3,1	,49	33	,626
Initiate interactions with the opposite sex	11,9	3,1	13,6	3,1	1,7	2,9	3,42	33	,002**
Social abilities	91,0	13,6	100,6	13,3	9,6	8,2	6,83	33	,000**

**p<.01

The statistical analysis allows us to appreciate statistical evidence, which shows a highly significant difference (p<.01), with a higher mean in the post-test compared to the pre-test in social skills and their areas: Self-expression in social situations, Self-defense rights as a consumer, Expression of anger or disagreement, Say no

and cut off interaction and Initiate interactions with the opposite sex, and a non-significant difference in the dimension of making requests in the social skills of the second cycle students of Psychology from Cesar Vallejo University, Trujillo campus.

These results are related to what was found by various researchers such as Mueller (2012), López (2012), Franco (2011), Guevara, Padilla and Toledo (2010), who found a highly significant difference ($p < .01$) after applying Biodanza programs, finding improvements in relation to self-esteem, decreased anxiety, improvements in communication and affectivity, decreased stress, which contribute to generating an improvement in the students' quality of life and mental health. In this regard, Caetano (2009, cited in López, 2012) makes reference that this therapy is a system of personal growth, based on biology, understanding that the organic and the psychic are not more than two aspects of the same reality. Therefore, Castro and Rossi (1996) consider that biodanza should be used as an auxiliary method of treatment of the various emotional difficulties that a person may present, since its main objective is the search for liberation from negative attitudes, which encourages contacting yourself and reinforcing identity; allowing you to learn to express yourself, connect and feel; whose technique consists of the induction of integrative experiences through dance and music using non-verbal group communication exercises.

Likewise, López (2012) considers that this technique achieves that people strengthen their immune system and an emotional balance, which allows them to be able to face the difficulties they may encounter in their environment, allowing them to improve their quality of life and the relationship with them themselves and others, in all areas.

Consequently, the biodanza program produced significant improvements in university students, who have been able to internalize what they learned during the sessions, managing to maintain adequate and satisfactory interpersonal relationships.

Referencias

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