

Fortalecimiento de habilidades sociales a través de la danza folclórica en estudiantes universitarios

Strengthening social skills through folk dance among university students

Miriam Elizabeth Jara Guerrero^{1,a} 

Recibido: 20-10-2025
Aceptado: 12-01-2026
Publicado en línea: 30-01-2026

Artículo disponible
escaneando QR



Citar como

Jara Guerrero, M. E. (2026). Fortalecimiento de habilidades sociales a través de la danza folclórica en estudiantes universitarios. *Desafíos*, 17(1). <https://doi.org/10.37711/desafios.2026.17.1.8>

RESUMEN

Objetivo. Evaluar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de Educación Física mediante la aplicación de un programa basado en la danza folclórica. **Métodos.** Se trata de una investigación realizada con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y de diseño preexperimental, con un solo grupo de 33 participantes. Fueron implementadas diez sesiones de intervención desarrolladas entre el pretest y el postest, los cuales incluyeron 36 ítems equivalentes para medir los cambios. Los instrumentos utilizados incluyeron encuestas estructuradas, guías de observación y rúbricas de evaluación. Los datos fueron presentados en medias y desviaciones estándar para describir los resultados del pretest y postest y fue aplicada la prueba *t* de Student para muestras relacionadas a fin de comparar los puntajes antes y después de la intervención. Además, fue estimado el tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen. **Resultados.** Se evidenció un aumento en las puntuaciones en las habilidades sociales sobre las evaluaciones inicial (pretest) y final (postest). La media del pretest fue de 72,52, con una desviación estándar de 14,605, mientras que la media del postest se elevó a 131,42, con una desviación estándar de 11,294. Al ser analizados mediante la prueba *t* de Student, los datos muestran diferencias significativas entre ambos momentos de evaluación, con un coeficiente *d* de Cohen de 13,42. **Conclusiones.** El uso de la danza folclórica como intervención evidencia un aumento importante en las habilidades sociales básicas, incluyendo la comunicación e interacción eficaces.

Palabras clave: formación profesional; desarrollo integral; competencias socioemocionales; cultura; educación.

ABSTRACT

Objective. To evaluate the level of social skills development among physical education students through the implementation of a folk dance-based program. **Methods.** This quantitative, applied study used a pre-experimental single-group design involving 33 participants. Ten intervention sessions were conducted between the pretest and posttest. Both assessments comprised 36 equivalent items designed to measure changes. The instruments used included structured surveys, observation guides, and assessment rubrics. Data were summarized using means and standard deviations to describe the pretest and posttest results, and a paired Student's *t*-test was used to compare scores before and after the intervention. In addition, the effect size was estimated using Cohen's *d*. **Results.** Social skills scores increased from the initial assessment (pretest) to the final assessment (posttest). The mean pretest score was 72.52, with a standard deviation of 14.605, whereas the mean posttest score was 131.42, with a standard deviation of 11.294. The paired Student's *t*-test showed a significant difference between the two assessment time points, with a Cohen's *d* of 13.42. **Conclusions.** The use of folk dance as an intervention was associated with a substantial improvement in basic social skills, including effective communication and interaction.

Keywords: professional training; comprehensive development; socioemotional skills; culture; education.

Filiación y grado académico

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

^a Licenciada en Educación.



INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales constituyen un conjunto de competencias que permiten resolver conflictos y participar activamente en distintos contextos sociales. En el ámbito universitario, estas competencias adquieren especial relevancia. Sin embargo, diversos estudios han señalado que muchos estudiantes universitarios presentan dificultades para desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación asertiva, la empatía, la cooperación y el manejo de emociones; se trata, por tanto, de una situación que puede afectar su desempeño académico (Caballo, 2007; Del Prette y Del Prette, 2017). En respuesta a esta problemática, diferentes investigaciones han explorado estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de las habilidades sociales. Entre ellas, la danza ha despertado un creciente interés debido a que integra el movimiento corporal, la expresión emocional, el trabajo en equipo y la interacción permanente entre los participantes. La evidencia disponible indica que la práctica sistemática de actividades artísticas favorece el desarrollo de competencias socioemocionales y fortalece los procesos de socialización, especialmente cuando se desarrollan en ambientes educativos (Barrios Meneses et al., 2023).

En el contexto mundial, Kovač (2025) indica que las prácticas de la danza reportan una mayor capacidad para expresar emociones y una mayor sensación de conexión con los participantes. De igual modo, Ding y Nachiappan (2026) abordan una laguna contextual al centrarse específicamente en los estudiantes de danza folclórica étnica, enriqueciendo así la comprensión teórica de la motivación y los mecanismos de desempeño dentro de las disciplinas artísticas con un fuerte componente cultural. Además, Ferreira Provenzano et al. (2022), mediante una revisión sistemática, concluyeron que existe una relación consistente entre la práctica de la danza y la autoeficacia, además de encontrarse asociada con variables como la autoestima y la motivación académica. Incluso, Álvarez Ossa et al. (2022), dentro de un estudio con escolares, demostraron que la danza fortalece el trabajo grupal, la colaboración, el liderazgo, la creatividad y las habilidades sociales.

En el contexto latinoamericano, Sierra Delgado et al. (2026) plantean que las habilidades sociales constituyen un protector frente al estrés en estudiantes universitarios y fomenta interacciones sociales positivas. También, Castillo et al. (2025) evidencian efectos positivos en la práctica de la danza folclórica en los estudiantes universitarios. Además, Mantilla (2023) destaca la relevancia de incorporar programas folclóricos en la educación superior universitaria.

En el contexto peruano, Yslado Méndez et al. (2025) consideran que las habilidades sociales fortalecen íntegramente al estudiante en el trabajo en equipo, la comunicación y el autocontrol. Por su parte, Carazas Durand et al. (2025) refieren que las habilidades sociales resultan clave para el desarrollo biopsicosocial de los estudiantes. También, Rodrigues et al. (2024) destacan que las habilidades emocionales permiten desarrollar las emociones y resolver problemas clave para adaptarse a una sociedad responsable. Por su parte, Romero (2024) plantea que las habilidades sociales son necesarias para la interacción diaria en el ámbito educativo. Por otro lado, Delgado (2024) evidencia que el desarrollo de las habilidades sociales resulta necesario para el crecimiento profesional del estudiante. Ahora bien, la danza folclórica, a pesar de su presencia en actividades culturales y sociales en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Lima (Perú), aún es escasa.

La práctica de la danza tradicional puede ser un componente para mejorar la salud mental, emocional y la comunicación interpersonal de los estudiantes (Cañarte et al., 2026). En el ámbito universitario, la danza adquiere relevancia porque favorece el trabajo en equipo. Sin embargo, la formación artística en la población universitaria continúa siendo escasa. Por su parte, Bayas et al. (2025) menciona que la danza folclórica es una manifestación artística de una comunidad. Se advierte que, en la mayoría de las universidades de Lima, la danza folclórica aún ocupa un lugar limitado en la formación integral del estudiante, un vacío de conocimiento en el fortalecimiento de habilidades sociales; en consecuencia, esta experiencia se ve como una actividad aislada en las clases de educación física, lo cual restringe el desarrollo de las capacidades motrices. Esta situación revela un vacío de conocimiento que limita la comprensión del potencial educativo de esta expresión cultural en la educación superior.

La relación entre las habilidades sociales y la danza folclórica en estudiantes universitarios comprende una participación adecuada y adaptativa (Ulloa y Taquire, 2025). De este modo, los estudiantes construyen su identidad a partir de la pertinencia de grupos sociales culturales y comunitarios, respetando las normas sociales del grupo. En relación con las habilidades sociales, constituye un componente esencial en la formación del estudiante universitario, (Mantilla y Zurita, 2024). Por su parte, Jara Guerrero (2025) plantea que la habilidad social facilita un entorno saludable para el entorno académico. Así mismo, desde la postura psicológica, la danza tiene un efecto emocional positivo, evitando el estrés. Como plantean Moyolema et al. (2024), las habilidades sociales

son fundamentales en la comunicación efectiva y resolución de conflictos, sobre todo en estudiantes universitarios, ya que las relaciones interpersonales debido a que en este grupo pueden presentarse dificultades en las relaciones interpersonales. En efecto, algunos docentes, pese a dominar los contenidos teóricos, carecen de habilidades sociales y empatía (Vergara-Moncada, 2023). Además, la empatía docente fortalece el entorno educativo con respeto mutuo. Tal como manifiestan Santa et al. (2023), la planificación implica la identificación y resolución de problemas.

Por consiguiente, la danza folclórica en estudiantes universitarios implica, a través de los docentes, una integración de aspectos técnicos, metodológicos y reflexivos para lograr un conocimiento eficaz. Como señalan Cedeño et al. (2021), la danza y la dramatización implican una preparación específica en esta disciplina. Dado que esta disciplina incluye gestos, movimientos, posturas que requieren dominio de velocidad, fuerza y precisión, tal y como dicen Veas et al. (2024), la danza folclórica en la formación de estudiantes permite desarrollar clases más dinámicas, fomentando así la participación.

Cabe considerar, por otra parte, que la empatía de los estudiantes es una debilidad, ya que, evidentemente, dificulta las relaciones interpersonales saludables (Fernández, 2020). En consecuencia, se identifican conductas conflictivas en diferentes contextos educativos. Por su parte, Huayta Vilcazan y Apaza Ramos (2025) plantean estrategias innovadoras para fomentar el aprendizaje histórico activo, permitiendo conectar los procesos culturales significativos en los estudiantes. Por su parte, De Fruyt y Scheirlinckx (2025) sostienen que las habilidades sociales constituyen el desarrollo integral de estudiantes y la falta de habilidades provoca aislamiento social. Por lo tanto, esta realidad práctica de la danza se presenta como estrategia para fortalecer habilidades sociales en la educación superior (Núñez y Guillen, 2022).

Frente a este escenario, resulta pertinente desarrollar investigaciones que aporten evidencia empírica sobre el papel de la danza folclórica, de modo que los resultados permitirán ampliar el conocimiento existente de programas culturales y educativos. En este contexto, esta investigación busca responder a la siguiente pregunta: ¿de qué manera la práctica de la danza folclórica contribuye al fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos? De este modo, la presente investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de la práctica de la danza folclórica en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

MÉTODOS

Enfoque, tipo y área de estudio

La investigación corresponde a un enfoque cuantitativo (Olivares et al., 2023). Así mismo, se basó en la lógica y el razonamiento deductivo, que luego fueron sometidos a verificación. Por otra parte, fue de tipo aplicada ya que, según Sánchez (2024), este tipo de investigación se orienta a crear soluciones prácticas en situaciones reales. Además, fue de diseño preexperimental. El estudio se llevó a cabo en el Programa de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2023.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 85 estudiantes matriculados en el III ciclo del Programa de Educación Física de la Facultad de Educación. La muestra estuvo integrada por 33 estudiantes (16 varones y 17 mujeres), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en función de su disponibilidad y accesibilidad para participar en la investigación. Esta selección permitió contar con un grupo adecuado para la aplicación de los instrumentos y el desarrollo del estudio, propio de un diseño preexperimental. Fueron incluidos estudiantes del III ciclo que participaron de manera voluntaria y activamente en actividades de danza folclórica y firmaron el consentimiento informado. Fue elegido un grupo representativo que cumpliera con criterios previamente establecidos: estudiar en la Facultad de Educación, en el III ciclo, participar activamente en ensayos o presentaciones de danza folclórica durante el periodo de estudio, garantizando el cumplimiento de los principios éticos. Fueron excluidos aquellos estudiantes que no aceptaron participar o que no completaron la interacción.

Variables e instrumentos de recolección de datos

La danza folclórica como variable se presenta como una herramienta pedagógica innovadora que promueve la apreciación del patrimonio cultural; también facilita la expresión emocional, la cohesión grupal y la integración social. Fueron desarrolladas las siguientes sesiones para implementar la danza folclórica: 1) introducción a la danza, 2) conociendo los pasos básicos, 3) ritmos de la Sierra, 4) danzas de la Selva, 5) creatividad en la danza, 6) improvisación y expresión, 7) la fuerza del ritmo, 8) técnicas de sincronización, 9) ensayo general, 10) presentación final. Cada sesión fue diseñada con un propósito específico que combina el aprendizaje técnico de las danzas con actividades orientadas al fortalecimiento de competencias como la comunicación, la coordinación grupal y la expresión creativa.

Al combinar movimiento corporal, música y narrativa cultural, la danza folclórica permite fortalecer las habilidades sociales de manera vivencial. Además, su carácter colaborativo fomenta la convivencia educativa y profesional. De este modo se desarrollaron las siguientes actividades: 1) Charla interactiva sobre la danza folclórica. Dinámica de integración para romper el hielo. 2) Demostración guiada de pasos básicos. Práctica individual y en parejas. 3) Explicación del ritmo del huayno. Ejercicios rítmicos con palmas. Ensayo grupal con música instrumental. 4) Observación de videos de danzas amazónicas. Práctica de movimientos expresivos característicos. 5) Trabajo en equipos para crear una coreografía sencilla combinando pasos aprendidos. Presentación grupal. 6) Ejercicios de improvisación individual y en parejas. Juegos para desarrollar expresión corporal. 7) Ejercicio de coordinación con zapateos básicos. Ensayo grupal de zapateos en sincronía con música. 8) Dinámica de coordinación grupal (espejo y sombra). Ensayo grupal de una danza folclórica completa. 9) Revisión de las coreografías aprendidas en sesiones anteriores. Ensayo completo con música en vivo o grabada. 10) Preparación del espacio para la presentación. Actuación frente a un público invitado (estudiantes, docentes, familiares). Retroalimentación.

Posterior a ello, la variable habilidades sociales fue medida mediante un cuestionario con escala de Likert contruados por 36 ítem para el pretest y posttest, denominado encuesta para medir las habilidades sociales. Fue utilizado el cuestionario estructurado basado en el modelo propuesto por Goldstein et al. (1980), quienes plantean seis dimensiones: a) primeras habilidades, b) habilidades sociales avanzadas, c) habilidades relacionadas con los sentimientos, d) habilidades alternativas a la agresión, e) habilidades para hacer frente al estrés, f) habilidades para la planificación. El cuestionario estuvo compuesto por cinco alternativas de respuesta: muy en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), indiferente (3), de acuerdo (4), muy de acuerdo (5). El baremo del instrumento fue establecido para interpretar los puntajes obtenido; el puntaje mínimo fue de 36 puntos y el máximo de 180 puntos, establecidos mediante tres escalas de medición: bajo (36-84), medio (85-123) y alto (133-180).

El instrumento fue validado mediante un panel de expertos compuesto por especialistas en educación, psicología y danza folclórica. La validación estuvo centrada en tres criterios principales: i) claridad; ii) pertinencia; iii) relevancia. Se calculó el índice de validez de contenido (IVC), obteniéndose un promedio de 98,33 puntos, lo que indica una alta concordancia entre los jueces en cuanto a la calidad y pertinencia del instrumento.

La confiabilidad fue determinada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, aplicado a un grupo piloto de estudiantes con las mismas características de la población objetivo. La confiabilidad para el pretest arrojó 0,920 y para el posttest 0,877, lo que refleja un alto nivel de consistencia interna.

Técnica y procedimiento de recolección de datos

Como técnicas fueron empleadas la encuesta, aplicada en dos momentos (pretest y posttest), y la guía de observación, utilizada durante las sesiones de intervención con el objetivo de registrar conductas asociadas a la interacción social. La rúbrica de evaluación fue diseñada para valorar la participación de los estudiantes en las actividades de danza folclórica, con criterios enfocados en aspectos expresivos y colaborativos. Al finalizar se aplicó el posttest empleando el mismo instrumento utilizado en la primera etapa; finalmente, los datos obtenidos en el pretest y posttest fueron organizados, codificados y registrados en una base de datos para su procesamiento estadístico.

Para la ejecución de la investigación, en primer lugar, fueron realizadas las coordinaciones con las autoridades de la universidad, a quienes se les informó de la importancia y los objetivos del estudio. Posteriormente, se obtuvo la autorización para desarrollar la investigación; luego se procedió a coordinar los horarios para la aplicación del instrumento y el desarrollo de las sesiones de la danza folclórica, evitando interferir con las actividades académicas (ver Tabla 1). Las actividades fueron desarrolladas dentro de las instalaciones de la universidad, en un ambiente adecuado y en el horario establecido con el docente responsable.

En la primera etapa del estudio fue aplicado el pretest a los estudiantes con la finalidad de identificar el nivel inicial sobre las habilidades sociales. En esta etapa fue utilizado el cuestionario de habilidades sociales; antes de la aplicación fueron dadas las instrucciones a los participantes a fin de garantizar la confiabilidad de la información. Posteriormente, fue desarrollada la intervención educativa basada en la danza folclórica, la cual comprendió diversas actividades para fortalecer las habilidades sociales de los participantes con el objeto de promover la participación activa, el respeto, la cooperación y la interacción. La intervención estuvo conformada por un programa de 10 sesiones, desarrolladas durante cinco semanas, con una frecuencia de dos sesiones por semana. Cada sesión tuvo una duración de 90 minutos, tiempo considerado suficiente para desarrollar las actividades de motivación, aprendizaje, práctica y retroalimentación. El programa estuvo orientado al aprendizaje progresivo de danzas folclóricas peruanas, principalmente el

Tabla 1
Desarrollo de las sesiones en la implantación de la danza folclórica

Sesión N.º	Actividades	Competencias	Tiempo
1	Charla interactiva sobre la danza folclórica. Dinámica de integración para romper el hielo.	Interactúa con otros en diferentes contextos.	90 min
2	Demostración guiada de pasos básicos. Práctica individual y en parejas.	Maneja sus movimientos corporales con control.	90 min
3	Explicación del ritmo del huayno. Ejercicios rítmicos con palmas. Ensayo grupal con música instrumental.	Participa en actividades culturales con entusiasmo.	90 min
4	Observación de videos de danzas amazónicas. Práctica de movimientos expresivos característicos.	Valora las expresiones culturales diversas.	90 min
5	Trabajo en equipos para crear una coreografía sencilla combinando pasos aprendidos. Presentación grupal.	Coordina acciones con otros para lograr un objetivo.	90 min
6	Ejercicios de improvisación individual y en parejas. Juegos para desarrollar expresión corporal.	Se expresa de manera creativa y fluida.	90 min
7	Ejercicio de coordinación con zapateos básicos. Ensayo grupal de zapateos en sincronía con música.	Interpreta movimientos rítmicos con precisión.	90 min
8	Dinámica de coordinación grupal (espejo y sombra). Ensayo grupal de una danza folclórica completa.	Trabaja colaborativamente en actividades culturales.	90 min
9	Revisión de las coreografías aprendidas en sesiones anteriores. Ensayo completo con música en vivo o grabada.	Ejecuta acciones coordinadas en grupo.	90 min
10	Preparación del espacio para la presentación. Actuación frente a un público invitado (estudiantes, docentes, familiares). Retroalimentación.	Se comunica efectivamente mediante el arte.	90 min

huayno de la Sierra Central y una danza amazónica, incorporando ejercicios de coordinación, expresión corporal, ritmo, trabajo colaborativo y montaje coreográfico. La metodología utilizada fue eminentemente práctica y participativa, incluyendo demostración de pasos, ensayo guiado, dinámicas grupales, improvisación, trabajo en parejas y presentaciones progresivas hasta culminar con una muestra artística.

Análisis de datos

El análisis de la información fue realizado mediante técnicas de estadística descriptiva y comparativa, siendo aplicado el programa SPSS para caracterizar las respuestas del pretest y postest. Posteriormente, fue empleada la prueba *t* de Student para muestras relacionadas, con el objetivo de determinar si existían diferencias estadísticamente significativas entre los resultados iniciales y finales. Las respuestas obtenidas a través de la escala de Likert (de 1 a 5) fueron tabuladas para cada uno de los 36 ítems del instrumento, agrupados según las seis dimensiones evaluadas. Para la estadística descriptiva, fueron calculadas las medidas de tendencia central media y mediana, así como la dispersión, mediante la desviación estándar, para las valoraciones obtenidas en el pretest y el postest. También, fue realizada una prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) para determinar si los datos seguían una distribución normal. Además, en el análisis inferencial fue utilizada la Prueba *t* para muestras relacionadas. Dado que el diseño involucra un solo grupo experimental o

grupo de trabajo con mediciones antes y después de la intervención, fue aplicada esta prueba para identificar diferencias significativas entre los puntajes del pretest y el postest en cada dimensión y en el puntaje global. El nivel de significancia adoptado fue $\alpha = 0,05$. Para la interpretación de resultados fueron evaluados los cambios en las medias de los puntajes entre el pretest y el postest para determinar el efecto de la intervención. Además, fue calculado el tamaño del efecto (*d* de Cohen) para estimar la magnitud del impacto de las variables. Así mismo, los valores de *d* fueron interpretados de la siguiente manera: pequeño (0,2-0,5), moderado (0,5 – 0,8), grande (> 0,8).

Aspectos éticos

Las consideraciones éticas fueron consideradas durante todo el desarrollo de la investigación; entre estas, el respeto normativo ante la producción intelectual recogida con el objeto de ampliar los conocimientos en la materia tratada, haciendo uso de las fuentes más confiables encontradas de forma física y virtual; también, el respeto por la autoría de los trabajos consultados con el fin de reconocerle a cada autor el esfuerzo y mérito por el trabajo que realizaron. Los criterios de inclusión considerados fueron: estar matriculado en el III ciclo de la Facultad de Educación, participar de manera activa en las sesiones de danza folclórica durante el período de estudio y brindar su consentimiento informado para formar parte de la investigación, en concordancia con los principios éticos de la investigación educativa.

RESULTADOS

Según los datos presentados en la Tabla 2, se observa que 16 estudiantes pertenecen al género femenino, lo que equivale al 48,5 % del total de participantes. En contraste, 17 estudiantes corresponden al género masculino, lo que representa el 51,5 % restante de la muestra.

Tabla 2
Características generales de la muestra

Características	n = 33	
	fi	%
Sexo		
Masculino	16	48,5
Femenino	17	51,5
Edad (Media ± DE)	20,8 ± 1,4	
Ciclo académico		
III ciclo	33	100,0

La Tabla 3 muestra que el puntaje promedio de las habilidades sociales aumentó de 72,52 ± 14,61 en el pretest a 131,42 ± 11,29 en el postest, lo que evidencia un incremento promedio de 58,91 puntos. La prueba *t* para muestras relacionadas indica que esta diferencia fue estadísticamente significativa (*t* = 77,08; *p* < 0,001). Así mismo, el intervalo de confianza del 95% para la diferencia de medias (57,35 a 60,47) no incluye el valor cero, lo que confirma la existencia de un cambio significativo. Finalmente, el tamaño del efecto obtenido (*d* = 13,42) evidencia un efecto extremadamente grande, lo que indica que la intervención basada en danza folclórica produjo una mejora muy importante en las habilidades sociales de los estudiantes.

La Tabla 4 muestra la comparación de las dimensiones de las habilidades sociales antes y después de la intervención basada en danza folclórica. En todas las dimensiones se evidencia un incremento en las puntuaciones promedio del postest respecto al pretest. Las diferencias de medias oscilaron entre -9,64 y -10,09 puntos, con intervalos de confianza del 95 % que no incluyeron el valor nulo. Así mismo, la prueba *t*

de Student para muestras relacionadas evidencia diferencias estadísticamente significativas en todas las dimensiones (*t* = -40,78 a -51,38; *p* < 0,001). El tamaño del efecto, estimado mediante la *d* de Cohen, varió entre 1,13 y 1,37, lo que indica un efecto grande de la intervención sobre las primeras habilidades, las habilidades sociales avanzadas, las habilidades relacionadas con los sentimientos, las habilidades alternativas a la agresión, las habilidades para afrontar el estrés y las habilidades para la planificación.

DISCUSIÓN

Respecto a las primeras habilidades sociales, se puede interpretar que la práctica sistemática de la danza folclórica favoreció el aprendizaje de movimientos corporales; también creó un contexto de interacción constante entre los estudiantes. Durante las sesiones, los participantes tuvieron que comunicarse, escuchar indicaciones, coordinar acciones y colaborar para alcanzar un objetivo común; experiencias que contribuyen al fortalecimiento de habilidades básicas de convivencia. Desde esta perspectiva, los cambios encontrados pueden explicarse porque la danza constituye un espacio de aprendizaje vivencial donde las habilidades sociales se ejercitan de manera natural y continua, más que mediante actividades exclusivamente teóricas.

Estos resultados son consistentes con lo señalado por Jara Guerrero (2025), quien sostiene que las primeras habilidades sociales se desarrollan progresivamente cuando las personas participan en experiencias que favorecen la interacción y la comunicación con los demás. Sin embargo, los hallazgos del presente estudio permiten ampliar esta interpretación al evidenciar que la danza folclórica representa una estrategia pedagógica capaz de integrar la expresión corporal, la cooperación y el trabajo colectivo, siendo elementos que fortalecen las competencias sociales de los estudiantes universitarios. Así mismo, existe concordancia con lo reportado por Yslado Méndez et al. (2025), quienes encontraron mejoras significativas en habilidades relacionadas con el trabajo en equipo, la

Tabla 3
Comparación del puntaje global de habilidades sociales antes y después de la intervención

Variable	Pretest (M ± DE)	Postest (M ± DE)	Diferencia de medias	IC 95 % (inferior; superior)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
Habilidades sociales	72,52 ± 14,61	131,42 ± 11,29	58,91	57,35; 60,47	77,08	< 0,001	13,42

Nota. M = media; DE = desviación estándar; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %; *t* = prueba *t* de Student para muestras relacionadas; *d* = tamaño del efecto de Cohen.

Tabla 4
Comparación de las dimensiones de las habilidades sociales antes y después de la intervención

Dimensiones	Pretest (M ± DE)	Posttest (M ± DE)	Diferencia de medias	IC 95 % (inferior; superior)	t	p	d de Cohen
Primeras habilidades	11,97 ± 3,05	21,61 ± 2,55	-9,64	-10,08; -9,20	-44,45	0,000	1,25
Habilidades sociales avanzadas	11,73 ± 2,99	21,39 ± 2,50	-9,67	-10,15; -9,18	-40,78	0,000	1,25
Habilidades relacionadas con sentimientos	12,33 ± 2,83	22,42 ± 2,46	-10,09	-10,49; -9,69	-51,38	0,000	1,13
Habilidades alternativas a la agresión	12,48 ± 2,64	22,33 ± 2,29	-9,85	-10,33; -9,362	-41,23	0,000	1,37
Habilidades para el estrés	12,21 ± 2,79	22,18 ± 2,42	-9,97	-10,44; -9,50	-42,92	0,000	1,33
Habilidades para la planificación	11,79 ± 2,95	21,48 ± 2,22	-9,697	-10,14; -9,26	-45,03	0,000	1,24

Nota. M = media; DE = desviación estándar; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %; t = prueba t de Student para muestras relacionadas; d = tamaño del efecto de Cohen.

comunicación y el autocontrol. En el caso específico de la danza folclórica, la necesidad de mantener la coordinación con la pareja o el grupo, respetar tiempos, atender las indicaciones y adaptarse al ritmo colectivo favorece procesos de escucha activa, interacción respetuosa y comunicación efectiva, siendo estos aspectos que explican los resultados alcanzados en esta investigación.

En cuanto al análisis de las habilidades sociales avanzadas, los resultados evidencian que la aplicación del programa generó mejoras significativas; así, el análisis comparativo entre el pretest y el posttest permitió identificar mejoras en las medidas de tendencia central, lo que refleja el incremento de la media de 11,73 en el pretest a 21,39 en el posttest. Además, la eliminación del nivel inicio y el aumento en los niveles medio y alto evidencian un avance significativo. Los resultados coinciden con lo señalado por Ulloa y Taquire (2025), quienes afirman que el desarrollo de las habilidades avanzadas comprende una participación adecuada y adaptativa.

Por otra parte, la aplicación del programa permitió fortalecer las competencias mediante actividades que promovieron la participación grupal y la toma de decisiones. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por De Fruyt y Scheirlinckx (2025) acerca de que las habilidades sociales constituyen el desarrollo integral de estudiantes universitarios y que la falta de habilidades provoca aislamiento social. De otro lado, los resultados presentan similitud con la investigación de Sánchez-Bolívar et al. (2023), quienes evidenciaron que la aplicación de la danza folclórica favorece el desarrollo del trabajo en equipo, la creatividad y la cooperación,

como competencias clave para el desarrollo del estudiante. Además, los resultados se relacionan con la investigación de Delgado (2024), quien evidenció que el desarrollo de las habilidades sociales resulta necesario para adaptarse frente a la demanda actual.

Por otro lado, en el análisis de las habilidades relacionadas con los sentimientos se evidencia que la aplicación de la danza folclórica generó avances significativos en el desarrollo de las habilidades sociales relacionados con los sentimientos en los estudiantes. Por su parte, la comparación entre el pretest y posttest mostró un incremento notable y, al mismo tiempo, un aumento de la media de 12,33 a 22,4, respectivamente. Además, la eliminación del nivel de inicio y el incremento de los niveles medio y alto demuestra un fortalecimiento de la capacidad para identificar, expresar y controlar sus emociones.

Esto último corrobora lo señalado por Carazas Durand et al. (2025), quienes refieren que las habilidades sociales favorecen el control emocional de los estudiantes y, además, resulta clave para el desarrollo biopsicosocial de los estudiantes. Así mismo, los resultados encuentran fundamento en Rodrigues et al. (2024), quienes destacan que las habilidades emocionales permiten desarrollar las emociones y la resolución de problemas. Lo que se relaciona, asimismo, con el estudio de Mantilla (2023), quien concluyó que la práctica de la danza folclórica fortalece las habilidades sociales y la atención en estudiantes. Del mismo modo, este hallazgo guarda relación con lo encontrado por Castillo et al. (2025), quienes evidenciaron que la práctica de la danza folclórica contribuye al bienestar de los estudiantes universitarios.

El análisis de las habilidades alternativas a la agresión evidencia, por su parte, que la aplicación del programa genera mejoras en el desarrollo de las habilidades alternativas a la agresión en estudiantes; así, la comparación entre el pretest y postest permite identificar avances notables en las medidas de tendencia central, lo que refleja un incremento de la media de 12,48 a 22,33, respectivamente. Así mismo, se observó la eliminación del nivel de inicio y la incorporación a los niveles medio y alto, lo que demuestra el fortalecimiento en los estudiantes para resolver conflictos de manera asertiva y control de sus emociones frente a situación adversas. En este sentido la danza folclórica proporciona espacios donde los estudiantes puedan desarrollar estrategias prácticas para resolver conflictos. Del mismo modo, se encontró fundamento en Moyolema et al. (2024), quienes destacan que el desarrollo de estas habilidades fortalece la confianza personal y la capacidad para hacer frente a adversidades. Esta afirmación es refrendada por Sierra Delgado et al. (2026), quienes plantean que las habilidades sociales constituyen un protector frente al estrés en estudiantes universitarios y fomenta interacciones sociales positivas, por lo que fortalecen la confianza. Por su parte, los resultados de la presente investigación evidencian que la danza folclórica constituye una estrategia pedagógica para el desarrollo de las habilidades sociales mediante las dinámicas de creación y sincronización coreográfica coordinada.

De otro lado, los resultados obtenidos en la dimensión de habilidades para hacer frente al estrés permiten interpretar que la práctica de la danza folclórica fortalece la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones de presión y responder de manera más equilibrada a las exigencias propias del contexto universitario. Este efecto puede explicarse porque las actividades desarrolladas durante el programa propiciaron un ambiente de confianza, cooperación y participación activa, donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de expresar sus emociones, controlar la tensión generada por los retos de las actividades y desarrollar estrategias de autorregulación emocional mediante la interacción con sus compañeros.

Estos hallazgos guardan relación con lo planteado por Bayas et al. (2025), quienes sostienen que la danza, como expresión cultural, favorece la integración social y fortalece el trabajo en equipo. En concordancia con esta perspectiva, contribuye a un manejo adecuado de las emociones y al fortalecimiento de recursos personales para afrontar situaciones estresantes. Estas experiencias demuestran propiciar el autocontrol, superar la frustración frente a las dificultades y desarrollar una actitud de apoyo mutuo, siendo aspectos

que favorecen una respuesta más adaptativa ante situaciones de estrés. En conjunto, los hallazgos permiten sostener que la danza folclórica constituye una estrategia pedagógica que trasciende el aprendizaje artístico, al favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales.

Así mismo, los resultados obtenidos en la dimensión de habilidades para la planificación permiten interpretar que la práctica de la danza folclórica favorece el desarrollo de capacidades relacionadas con la organización, la toma de decisiones y la coordinación de actividades grupales en los estudiantes universitarios. Este efecto puede explicarse porque el programa implicó la planificación de ensayos, la distribución de responsabilidades, el cumplimiento de tiempos establecidos y la coordinación permanente entre los integrantes del grupo. Estas experiencias exigieron anticipar acciones, resolver dificultades durante el proceso y adaptarse a situaciones imprevistas, por lo que fortalecen progresivamente las habilidades de planificación en un contexto de aprendizaje colaborativo.

Los hallazgos obtenidos guardan relación con lo reportado por Romero (2024), quien evidenció una correlación positiva entre la práctica de la danza folclórica y el desarrollo de diversas habilidades en estudiantes. Sin embargo, la presente investigación amplía estos resultados al demostrar que la danza constituye una estrategia pedagógica que promueve competencias vinculadas con la organización, la responsabilidad compartida y la gestión eficiente de las tareas; aspectos fundamentales para el desempeño académico y social. La preparación de las presentaciones, la coordinación de los movimientos y el trabajo conjunto demandaron planificar acciones, distribuir funciones y mantener una comunicación constante para alcanzar objetivos comunes. Estas experiencias fortalecieron la capacidad para organizar actividades, gestionar el tiempo y actuar de manera coordinada frente a los retos que surgieron durante el proceso.

Finalmente, cabe considerar que, aunque se evidencian cambios entre los resultados del pretest y el postest, es importante tener en cuenta que el estudio se desarrolló bajo un diseño preexperimental con un solo grupo, lo cual limita la posibilidad de establecer con total seguridad una relación de causa y efecto entre la intervención y los resultados obtenidos. Esto se debe principalmente a que no se contó con un grupo de control y a la posible influencia de factores externos que no fueron controlados durante el proceso. En ese sentido, los hallazgos deben ser interpretados con cautela y asumidos como una aproximación inicial sobre los posibles efectos de la intervención aplicada.

CONCLUSIONES

Las habilidades sociales basadas en la danza folclórica brindaron mejoras significativas en los participantes, ya que se observó evolución en la comunicación, el trabajo en equipo, la expresión emocional, el afrontamiento del estrés, la planificación y la resolución de conflictos; además, quedó reflejada una transformación integral en el desempeño interpersonal y emocional. Por su parte, las actividades artísticas y grupales promovieron espacios seguros en el desarrollo de las competencias, lo que fortalece vínculos significativos. Los hallazgos respaldan la incorporación de la práctica artística en la formación de estudiantes universitarios para fortalecer competencias organizativas esenciales en contextos educativos y laborales.

De otra parte, se evidencia la efectividad del programa porque este integró componentes artísticos con dinámicas colaborativas, lo que confirma la inclusión de estrategias culturales y el fortalecimiento socioemocional esenciales en la formación educativa universitaria. Estas experiencias proporcionaron espacios seguros para la gestión emocional y el fortalecimiento de la resiliencia individual y colectiva, por lo que resalta el valor de integrar expresiones culturales y artísticas en la formación profesional de los estudiantes, al promover el bienestar emocional y académico. Por su parte, las actividades artísticas y grupales promovieron espacios seguros en el desarrollo de las competencias fortaleciendo vínculos significativos.

Recomendaciones

Los resultados encontrados permiten observar una mejora en la variable estudiada luego de la intervención aplicada. Sin embargo, al tratarse de un diseño preexperimental con un solo grupo, no es posible asegurar que dichos cambios se deban únicamente a la intervención realizada, ya que podrían intervenir otros factores externos. Por ello, sería conveniente que en investigaciones posteriores se considere la inclusión de grupos de comparación y el uso de diseños experimentales o cuasiexperimentales, con el fin de obtener evidencias más sólidas y con mayor capacidad de generalización.

REFERENCIAS

- Álvarez Ossa, M. E., Méndez Díaz, C. H., y Castillo (2022). La danza folclórica una estrategia pedagógica para mejorar relaciones interpersonales en niños de básica primaria. *Revista Temario Científico*, 2(2), 9-24. <https://doi.org/10.47212/rtaAlinin.2.2.2>
- Barrios Meneses, N., Ortiz Quevedo, J. P., y Pongutá Forero, J. (2023). La danza como apuesta para el desarrollo de habilidades sociales en la educación superior. *Hacedor - AIAP/EC*, 7(2), 237-247. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2534>

- Bayas, R., Aguaguiña, S., Dillon, S., y Moyano, L. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 4(1), 142-153. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101>
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7.ª ed.). Siglo XXI.
- Cañarte, G., Chalen, N., y González, V. (2026). Impacto de los programas de danza en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. *Ciencia Y Educación*, 7(3.1), 237 - 249. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19502545>
- Carazas Durand, C. R., Palomino Chacón, C., & Barrios Sanchez, F. (2025). Habilidades sociales en estudiantes de educación básica: una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 5(4), 1-11. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14847941>
- Castillo, M., Asenjo, C., Ahumada, E., y Catalán Catalán, F. (2025). Efectos de la danza folclórica en el bienestar y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Reflexión E Investigación Educacional*, 7(2), 1-11. <https://doi.org/10.22320/reined.v7i2.7439>
- Cedeño, M. M., Valenzuela, E. J., Ferruzola, B. E., y Zamora, A. B. (2021). La danza folclórica en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de educación básica. *Ecuadorian Science Journal*, 5(1), 24-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.46480/esj.5.1.104>
- De Fruyt, F., & Scheirlinckx, J. (2025). Challenges and opportunities for the assessment of social-emotional skills. *ECNU Review of Education* 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/20965311251319355>
- Delgado, M. (2024). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de América Latina: una revisión sistemática. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(34), 1651-1665. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V8I34.824>
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Ding, Y., & Nachiappan, S. (2026). The Relationship Between Learning Motivation and Performance Ability Among Folk Dance Major Students in Shijiazhuang, Hebei Province: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Education and Social Development*, 6(3), 21-28. <https://doi.org/10.54097/ay28gx08>
- Fernández, E. Á. (2020). *Las danzas folklóricas en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ciencias y Humanidades. <http://hdl.handle.net/20.500.12872/641>
- Ferreira Provenzano, C. L., Pereira Kozak, J. C., y da Silva Gasparotto, G. (2022). La autoeficacia y su relación con la práctica del baile. Una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(292), 198-215. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i292.2551>
- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills*. Research Press.
- Huayta Vilcazan, J. R., & Apaza Ramos, G. (2025). Arqueotécnica como herramienta pedagógica para el aprendizaje de manifestaciones culturales en estudiantes de secundaria. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 16 (2), 149-160. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.16.2.1285>
- Jara Guerrero, M. E. (2025). Enfoque por competencias en la educación para una sociedad laboral. *Desafíos*, 16(1), 19-28. <https://doi.org/10.37711/desafios.2025.15.1436>
- Kovač, M. (2025). The Influence of Dance on Social Skills. In B. Kovačić (Ed.), *Širjenje obzorij o poučevanju glasbe* (pp. 191-196). University of Maribor Press. <https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.31>

- Mantilla, M. C. (2023). *La danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y habilidades sociales en los jóvenes adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio Universidad Indoamérica. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5652>
- Mantilla, M. C., y Zurita, S. P. (2024). La danza folklórica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la atención y habilidades sociales en los jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa*, 7(13), 85-103. <https://doi.org/10.46296/rc.v7i13.0204>
- Moyolema, P. A., Freire, A. S., Mayorga, D. C., y Cosquillo, J. L. (2024). Habilidades sociales como clave en el éxito académico. *593 Digital Publisher*, 9(1), 148-162. <https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2120>
- Núñez, M.R., y Guillén, L. (2022). Actividades de danza folclórica en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 42-51. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.328>
- Olivares, G., Nolasco-Mamani, M., Quispe-Quezada, U., Florez, R., Haro, M., Carranza, S., Llanos, S., Zulueta, C., Sardón, W., Cubas, C., Delgado, L., Céspedes, B., y Gonzales, A. (2023). Mejorando los Componentes de la Metodología de la Investigación Científica para la Enseñanza de Idiomas. *Revista mundial de idioma inglés*, 13(6), 303-313. <https://doi.org/10.5430/wjel.v13n6p303>
- Rodrigues, A. da S., Feitosa, F. B., Wagner, M. F., Pedroso, R., Rodríguez, T. D. M., y Bezerra, G. S. (2024). Treinamento de habilidades sociais e autoestima na adolescência: Um estudo de caso. *Psicologia Em Estudo*, 29(1), e56170. <https://doi.org/10.4025/PSICOLESTUD.V29I0.56170>
- Romero, M. A. (2024). *Danzas folklóricas y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa pública de San Martín de Porres, 2024* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150313?show=full>
- Sánchez, J. (2024). *Metodología de la investigación: tipos metodología*. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24354.81603>
- Sánchez-Bolívar, L., Vásquez, L. M., Escalante-González, S., Martínez-Martínez, A., y Zurita-Ortega, F. (2023). *Habilidades sociales en el perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática*. *Universitas Psychologica*, 22, 1-10. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY22.HSPF>
- Santa, G. B., Albújar, C. E., Becerra, E. R., y Fernández, F. A. (2023). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Conrado*, 19(94), 120-128. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000500120
- Sierra Delgado, M. S., Coaquira Mamani, J. M., Coaquira Ramon, I. J., Caceres Cabana, Z. A., y Aleman Vilca, Y. (2026). Estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios: Dinámicas psicológicas en entornos de alta exigencia. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 30(130), 87-97. <https://doi.org/10.47460/uct.v30i130.1038>
- Ulloa, V. J., y Taquire, Y. I. (2025). Habilidades sociales: un componente de la inteligencia emocional. *Paidagogo*, 7(2), 165-183. <https://doi.org/10.52936/p.v7i2.337>
- Veas, B. V., Granizo, C. E., Romero, O. P., y Maqueira, G. D. (2024). La danza folklórica como alternativa para la inclusión de estudiantes con discapacidad física en las clases de Educación Física. *MQRInvestigar*, 8(3), 2862-2879. <https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.2862-2879>
- Vergara-Moncada, R., (2023). Gestión del Conocimiento y las Tecnologías de Información y Comunicación para fortalecer la enseñanza en la Facultad de Ciencias Contables en la Universidad Pública Peruana. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 5-14. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2120>
- Yslado Méndez, R.M., Menacho Zorilla, R.J., Nivin Guerrero, T.A., Daza Miranda, M.C., y Henostroza Minaya, J.K. (2025). Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Perú. *Revista InveCom*, 6(3), 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17620168>

Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

Este es un manuscrito derivado de la investigación de la tesis: El desarrollo de las habilidades sociales por medio de la danza folclórica en los estudiantes del programa de educación física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2023.

Correspondencia

Miriam Elizabeth Jara Guerrero

E-mail: miriamejara20@gmail.com