



La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo

Benavides Vásquez, Jonathan Miguel

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación

Trabajo de titulación, previo al título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto

24 de marzo del 2020

URKUND**Document Information**

Analyzed document BENAVIDES VÁSQUEZ, JONATHAN MIGUEL URKUND.docx
(D75842938)

Submitted 6/30/2020 6:46:00 PM

Submitted by

Submitter email

mgutierrez@difusion.co
m.mx

Similarity 2%

Analysis address mgutierrez1.GDC@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	URL: PROYECTO DE INVESTIGACION CEVALLOS URKUND.docx Fetched: 7/16/2019 9:53:00 PM	13
SA	URL: PROYECTO DE INVESTIGACION BARROS.docx Fetched: 6/1/2019 5:39:00 PM	1
SA	URL: ULTIMA TESIS.docx Fetched: 5/4/2017 3:49:00 AM	1

“La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo.”

Firma



Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto

CI.:0603158585



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES CARRERA DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo**, fue realizado por el señor **Benavides Vásquez, Jonathan Miguel** el cual ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 24 de marzo del 2020

Firma

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto

Cl.:0603158585



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Benavides Vásquez, Jonathan Miguel**, con cédula de ciudadanía n° **1718197641** declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 24 de marzo del 2020

Firma

Benavides Vásquez, Jonathan Miguel

C.I.: 1718197641



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, **Benavides Vásquez, Jonathan Miguel**, con cédula de ciudadanía n° 1718197641, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 24 de marzo del 2020

Firma

Benavides Vásquez, Jonathan Miguel

C.I.: 1718197641

Agradecimiento

Agradezco a Dios por el don de la vida, por mantenerme firme y no permitir desistir durante este gran esfuerzo que comprendió mi carrera como licenciado.

A mis padres quienes fueron mi apoyo constante durante todo el proceso como estudiante.

A todos los profesores, que me han impartido sus conocimientos y valores en mi vida estudiantil durante mi paso por la CAFDER.

A los Sres. DIRECTOR y Oponente de mi tesis por su apoyo incondicional para concluir este objetivo.

JONATHAN MIGUEL BENAVIDES VÁSQUEZ

Dedicatoria

A mi esposa e hijos por su incondicional amor, apoyo y dedicación. Quienes son mi mayor motivación para seguir luchando por cristalizar mis metas.

JONATHAN MIGUEL BENAVIDES VÁSQUEZ

Índice de contenidos

La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo	1
Urkund.....	2
Certificación	3
Autoría de responsabilidad.....	4
Agradecimiento	6
Dedicatoria	7
Índice de tablas	12
Resumen.....	15
Abstract	16
Capitulo I	23
El problema de investigación.....	23
Antecedentes teóricos	23
Planteamiento del problema	25
Formulación del problema	26
Formulación de objetivos.....	27
Objetivo General	27
Objetivo Especifico	27
Justificación e importancia.....	27
Formulación de hipótesis.....	28
Hipótesis de trabajo:	28
Hipótesis nula:.....	28
Operacionalización de las variables.....	29
Proyectos relacionados	31

	9
Capitulo II	33
Marco teórico	33
Introducción.....	33
¿Qué es el estrés?.....	33
Tipos de estrés.....	34
Factores estresantes	35
Síntomas del estrés	36
Síntomas psicológicos	37
El sedentarismo y estrés	37
Influencia del baile con el estrés	38
Las endorfinas.....	39
Efecto de las endorfinas en el cuerpo	39
Bailoterapia historia y definición	40
Características de la bailoterapia	42
Capitulo III	46
Metodología de la investigación	46
Tipo de investigación	46
Población y muestra	46
Instrumentos	46
Fuentes Primarias.....	46
Técnicas de recopilación de información	46
Escala de Estrés Percibido (PSS)	48
Planes de clase de bailoterapia.....	49
Análisis de datos.....	59
Unidad responsable	59

	10
Responsable del proyecto	59
Colaboración científica.....	59
Área de investigación.....	59
Área de Intervención.....	59
Área de Influencia Directa	59
Área de Influencia Indirecta.....	59
Línea de investigación	60
Sublínea de investigación.....	60
Capitulo IV.....	61
Análisis estadístico	61
Análisis estadístico cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS).....	61
Ítems Nro 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	61
Ítems Nro 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	64
Ítems Nro 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	67
Ítems Nro 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones.....	70
Ítems Nro 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	73
Ítems Nro 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	76
Ítems Nro 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?.....	79
Ítems Nro 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?.....	82
Ítems Nro 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	85

Ítems Nro 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?.....	88
Ítems Nro 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	91
Ítems Nro 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?.....	94
Ítems Nro 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	97
Ítems Nro 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	100
Conclusiones.....	103
Recomendaciones.	107
Bibliografía	108

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Variable independiente: El estrés</i>	29
Tabla 2 <i>Variable dependiente: Bailoterapia</i>	30
Tabla 3 <i>Cuestionario Escala de Estrés Percibido</i>	47
Tabla 4 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 1</i>	49
Tabla 5 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 2</i>	49
Tabla 6 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 1</i>	50
Tabla 7 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 4</i>	50
Tabla 8 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 5</i>	51
Tabla 9 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 6</i>	51
Tabla 10 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 7</i>	52
Tabla 11 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 8</i>	52
Tabla 12 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 9</i>	53
Tabla 13 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 10</i>	53
Tabla 14 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 11</i>	54
Tabla 15 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 12</i>	54
Tabla 16 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 13</i>	55
Tabla 17 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 14</i>	55
Tabla 18 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 15</i>	56
Tabla 19 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 16</i>	56
Tabla 20 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 17</i>	57
Tabla 21 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 18</i>	57
Tabla 22 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 19</i>	58
Tabla 23 <i>Sesión de bailoterapia Nro. 20</i>	58
Tabla 24 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 1</i>	61

	13
Tabla 25 <i>Diferencia de medias ítems Nro 1</i>	62
Tabla 26 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 1</i>	63
Tabla 27 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 2</i>	64
Tabla 28 <i>Diferencia de medias ítems Nro 2</i>	65
Tabla 29 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 2</i>	66
Tabla 30 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 3</i>	67
Tabla 31 <i>Diferencia de medias ítems Nro 3</i>	68
Tabla 32 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 3</i>	69
Tabla 33 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 4</i>	70
Tabla 34 <i>Diferencia de medias ítems Nro 4</i>	71
Tabla 35 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 4</i>	72
Tabla 36 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 5</i>	73
Tabla 37 <i>Diferencia de medias ítems Nro 5</i>	74
Tabla 38 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 5</i>	75
Tabla 39 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 6</i>	76
Tabla 40 <i>Diferencia de medias ítems Nro 6</i>	77
Tabla 41 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 6</i>	78
Tabla 42 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 7</i>	79
Tabla 43 <i>Diferencia de medias ítems Nro 7</i>	80
Tabla 44 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 7</i>	81
Tabla 45 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 8</i>	82
Tabla 46 <i>Diferencia de medias ítems Nro 8</i>	83
Tabla 47 <i>Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 8</i>	84
Tabla 48 <i>Análisis descriptivo Ítems Nro 9</i>	85
Tabla 49 <i>Diferencia de medias ítems Nro 9</i>	86

Tabla 50 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 9	87
Tabla 51 Análisis descriptivo Ítems Nro 10.....	88
Tabla 52 Diferencia de medias ítems Nro 10	89
Tabla 53 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 10.....	90
Tabla 54 Análisis descriptivo Ítems Nro 11.....	91
Tabla 55 Diferencia de medias ítems Nro 11	92
Tabla 56 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 11	93
Tabla 57 Análisis descriptivo Ítems Nro 12.....	94
Tabla 58 Diferencia de medias ítems Nro 12	95
Tabla 59 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 12	96
Tabla 60 Análisis descriptivo Ítems Nro 13.....	97
Tabla 61 Diferencia de medias ítems Nro 13	98
Tabla 62 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 13.....	99
Tabla 63 Análisis descriptivo Ítems Nro 14.....	100
Tabla 64 Diferencia de medias ítems Nro 14	101
Tabla 65 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 14.....	102

Resumen

La bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales ; y a través de éste proyecto de investigación realizado en un grupo de mujeres de 35 a 55 años de edad en conjunto con todos los datos obtenidos, se pudo comprobar el efecto positivo que tiene la utilización de la bailoterapia además de ser considerada como un método efectivo para combatir y disminuir los niveles altos de estrés, brindando a las personas una herramienta más para contribuir con su desarrollo integral ; el grupo de mujeres sedentarias que formaron parte del estudio y fueron constantes en este proyecto en busca de resultados , bajaron sus niveles de estrés entre el pre y Postest aplicado al principio y al final del programa de bailoterapia que se ejecutó durante cuatro meses; además de haber mejorado su actitud demostrando la gran acogida y aceptación que tuvo esta propuesta alternativa.

Palabras clave:

- **BAILOTERAPIA**
- **ESTRÉS AGUDO**
- **RUTINAS**
- **ESTRÉS PERCIBIDO**

Abstract

Bailoterapia is a group modality that is a fusion of aerobic gymnastics and dance that has both a therapeutic and preventive purpose that through music movement and social interaction allows people to disconnect from routine and social pressures; and through this research project carried out in a group of women between 35 and 55 years of age in conjunction with all the data obtained, it was possible to verify the positive effect of the use of bailoterapia in addition to being considered as an effective method for combat and reduce high levels of stress, providing people with another tool to contribute to their integral development; the group of sedentary women who were part of the study and were constant in this project in search of results, lowered their stress levels between the pre and post test applied at the beginning and at the end of the dance therapy program that was executed for four months; In addition to having improved their attitude demonstrating the great reception and acceptance that this alternative proposal had.

Keywords:

- **BALLOTHERAPY**
- **ACUTE STRESS**
- **ROUTINES**
- **YOU ARE PERCEIVED**

Capítulo I

El problema de investigación

Antecedentes teóricos

La investigación que llevó a cabo (Zapata 2012) afirma que con los empleados de la empresa ubicada en la ciudad de Quito. Los participantes que forman parte de la investigación son 30 integrantes. La información obtenida fue recolectada a través de dos encuestas, la primera que se realizó previo al taller informativo sobre los beneficios de la bailo terapia y la segunda encuesta se realizó después de la socialización del taller de bailo terapia, las mismas que son adaptaciones y relacionado sobre la bailoterapia y su beneficio para ayudar a disminuir el estrés en los colaboradores de la empresa. Los resultados obtenidos fueron tabulados se pudo comprobar el efecto Positivo que tiene la bailo terapia como un método efectivo para disminuir los niveles altos de estrés laboral en los trabajadores de la empresa Urbapro S.A.

La escasa práctica de la bailoterapia en el estrés laboral es un problema evidente que atañe a la sociedad (Romero, 2016) bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo investigar el rol que desempeña la bailoterapia en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato, para lo cual se trabajó bajo el paradigma crítico-propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cuali-cuantitativo, a través de niveles de estudio exploratorio, descriptivo y de asociación de variables realizando investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentado la investigación conceptualmente en el marco teórico, la población investigada corresponde a trabajadores, a los cuales se les aplicó test, instrumentos planificados y sistémicos, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; permitiendo así llegar

a plantear conclusiones y recomendaciones primando la idea de la práctica de la bailoterapia como fundamental para evitar los niveles acelerados del estrés laboral.

La bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento (SÁNCHEZ,2011) la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales ; y a través de éste proyecto de investigación realizado en un grupo de mujeres de 35 a 55 años de edad en conjunto con todos los datos obtenidos, se pudo comprobar el efecto Positivo que tiene la utilización de la bailoterapia además de ser considerada como un método efectivo para combatir y disminuir los niveles altos de estrés, brindando a las personas una herramienta más para contribuir con su desarrollo integral ; el grupo de mujeres sedentarias que formaron parte del estudio y fueron constantes en este proyecto en busca de resultados , bajaron sus niveles de estrés entre el pre y Postest aplicado al principio y al final del programa de bailoterapia que se ejecutó durante cuatro meses; además de haber mejorado su actitud demostrando la gran acogida y aceptación que tuvo esta propuesta alternativa.

La bailoterapia se muestra como excelente opción para mejorar nuestra salud “La práctica regular de ejercicio físico ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud psicológica”. (Manuel G. Jiménez 2007). El propósito de este estudio descriptivo mediante encuesta ha sido analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludables y el bienestar psicológico. Se han utilizado dos muestras, una de ellas compuesta por 208 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Aveiro (Portugal) y la otra por 239 estudiantes de la Universidad de Granada (España). Los participantes cumplimentaron un cuestionario sobre datos sociodemográficos, salud y ejercicio físico, la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS) y una forma abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (Profile of Mood States, POMS). Los resultados obtenidos en

ambos grupos muestran que, mientras que el consumo reducido de alcohol o tabaco y la ausencia de sobrepeso no se asocian a la realización de ejercicio físico, el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo. Se discuten las implicaciones de los resultados y se sugieren futuras líneas de investigación en esta área.

La danza terapéutica demuestra una alta incidencia (99,99%) de la danza terapéutica sobre los signos de estrés, esto quiere decir que este método de trabajo afecta positivamente los niveles de estrés evidenciados por el cuerpo (Mejía, 2011). También se verifico su nivel de significancia sobre roles conectivos: 99,72%; sobrecarga cuantitativa del rol: 99,94%; sobrecarga cualitativa del rol: 99,71%; e influencia del líder y respaldo del grupo: 99,79%. Conclusiones: 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.

Planteamiento del problema

Según la OMS (2017) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental, emocional y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". El estado de estrés siempre ha sido considerado como una de las enfermedad importantes del siglo teniendo como consecuencias en otras patologías como la depresión repercutiendo en el suicidio este tipo de patología no discrimina ninguna condición social de acuerdo a la

Asociación mundial de Psiquiatría (AMP, 2015) “la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades mentales” el poco interés a esta creciente problemática da como resultado que en toda Latino América los niveles de estrés sean muy altos.

En el último sondeo realizado por la encuesta nacional de salud y nutrición (Ensanut 2015) publicado entre el 2014 y el 2015 informa que en el Ecuador el 62,8% de personas adultas son sedentarias siendo en su mayoría mujeres, teniendo un alto grado a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas las enfermedades relacionadas con la salud mental y emocional. El estrés puede ser considerado como uno de los problemas de salud mental más común (Dowd, 2004) y que además se da en mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres (Lehtinen & Joukamaa, 1994) considero que esto se debe por el rol que cumple la mujer en nuestra sociedad ya que la mayoría de ellas aún siguen cumpliendo labores domésticos, donde realizan actividades repetitivas, que llegan a cansar y ser un factor de estrés también hay que tomar en cuenta que muchas veces se sienten poco valoradas llevando también a la depresión.

La falta de opciones para realizar actividad física que sea motivante para este grupo poblacional también es un factor determinante es así que un programa de bailoterapia que tenga los géneros musicales del gusto del grupo poblacional, donde la complejidad de los movimientos sea moderada nos ayudara a combatir el estrés y mejorar la calidad de vida de las señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo.

Formulación del problema

La aplicación de un programa de bailoterapia índice en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo

Formulación de objetivos

Objetivo General

Determinar la incidencia de la bailoterapia en el estrés agudo episódico en señoras de 30 a 40 años en casa somos San Bartolo

Objetivo Especifico

- Evaluar los niveles de estrés agudo episódico de las señoras de 30 a 40 años en casa somos San Bartolo mediante un pre test y Post test.
- Diseñar y aplicar un programa de bailoterapia a las señoras de 30 a 40 años en casa somos San Bartolo.
- Comparar los valores obtenidos del estrés agudo episódico de las señoras después de realizar el programa de bailoterapia.

Justificación e importancia

Es la actividad física uno de los factores que determinan una buena calidad de vida. La inactividad física es la responsable de más de dos millones de muertes por año según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) y en un estudio realizado en 168 países esto quiere decir el 96% de la población mundial se dio a conocer que América Latina es la región que menores niveles de actividad física realiza en el mundo esto según la Organización Mundial de la Salud, 2018, señala que es importante notar que dentro de toda esta población el 43,7% son mujeres siendo el mayor grupo afectado por la falta de actividad física teniendo como resultado enfermedades tanto físicas como mentales, entre las más comunes el estrés.

“Hay una creciente evidencia de vínculos entre un mal manejo del estrés y las enfermedades físicas” (Hall-Flavin, 2018). En nuestro país el 10% de los ecuatorianos sufre de estrés así lo determina un estudio realizado por la empresa Nürnberg Gesellschaft für Konsumforschung (GfK 2012) es por este motivo que la presente

investigación pretende brindar una herramienta alternativa para la disminución del estrés agudo episódico mediante un programa de bailoterapia el cual plantea que las técnicas utilizadas nos permiten solucionar estos problemas mal diagnosticados mediante ejercicios en donde interviene una adecuada respiración, Postura, concentración, atención e identificar de forma clara los diferentes segmentos corporales por medio de la música y el baile de esta manera las señoras tendrá mejoras significativas en la disminución del estrés agudo episódico.

Esta propuesta es diferente y divertida en la cual descubrirán un mundo de nuevas sensaciones mientras disfrutan de la música y coreografías.

Formulación de hipótesis

Hipótesis de trabajo:

¿Las técnicas de la bailoterapia para las señoras de 30 a 40 años de casa somos San Bartolo ayudara a la reducción del estrés?

Hipótesis nula:

¿Las técnicas de la bailoterapia para las señoras de 30 a 40 años de casa somos San Bartolo no ayuda a la reducción del estrés?

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable independiente: El estrés

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
<p>Selye, 1978). Define el concepto de estrés “El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, que sea provocada por condiciones agradable o desagradables que tenga que enfrentar el individuo ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos como temperaturas extremas, infecciones, ruidos, deportes, cambios sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés agudo. • Estrés agudo episódico. • Estrés crónico 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de estrés 	<p>Test de estrés percibido a (Cohen & Kamarck, 1983)</p>

Tabla 2*Variable dependiente: Bailoterapia*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
La bailoterapia es una nueva modalidad de clase que tiene dos fines importantes el terapéutico y el preventivo. Se considera terapéutica porque este tipo de actividad usualmente es anti estrés, al buscar canalizar la energía a través de una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo etc.	Coordinación ritmo flexibilidad	Nivel de captación y ejecución de las diferentes técnicas de baile.	Guía observacional.

Proyectos relacionados

Tema: Elaboración y socialización de un taller con técnicas de bailo terapia para reducir el estrés laboral en los colaboradores de la empresa URBAPRO S.A del distrito metropolitano de quito

Universidad: Tecnológico superior cordillera

Autor: Soraya Carolina Iza Zapata

Año: 2018

Tema: La bailoterapia en el estrés laboral de los trabajadores del GAD municipalidad de Ambato

Autor: Carmen Eulalia Haro Romero

Universidad: Universidad Técnica de Ambato

Año: 2016

Tema: Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés

Autor: Hannia Cabezas

Universidad: Universidad de Cienfuegos

Año: 2015

Tema: La bailoterapia como instrumento para mejorar la calidad de vida de las mujeres de 40 a 50 años del barrio de san roque

Autor: Rubén Xavier Barrera Medina

Universidad: Universidad de Cuenca

Año: 2012

Tema: Incidencia de la bailoterapia en los niveles de estrés de un grupo de mujeres sedentarias de 35 a 55 años de edad de la súper manzana g en Carcelén bajo. Propuesta alternativa

Autor: Gina Fernanda Chávez Sánchez

Universidad: Escuela Politécnica del Ejercito

Año: 2011

Metas

Evaluación a las señoras de 30 a 40 años para determinar su nivel de estrés mediante un pre-test.

Mediante la investigación comprobar la eficacia de la bailoterapia para combatir el estrés.

Ayudarnos a determinar la importancia de la bailoterapia para combatir el estrés.

Creación de una propuesta alternativa para combatir el estrés mediante la bailoterapia.

Capítulo II

Marco teórico

Introducción.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) citado por (Manchena, 2012) La salud se define como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades” (párr. 8). Es importante comprender que la salud en el ser humano debe ser integral tanto física como psicológica en este estudio de conceptos que nos guíen al mejor entendimiento de la influencia de la bailoterapia en las personas que padecen estrés, se pretende demostrar como la práctica continua de esta actividad ayuda al buen vivir de las personas.

El Plan del Buen Vivir plantea normas para motivar la actividad física y el cuidado de la salud.

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud, la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir.

Esta es una normativa que se plantea en el gobierno actual la cual respalda a la actividad física preventiva para mejorar la calidad de vida de los ecuatorianos.

¿Qué es el estrés?

La palabra estrés se utiliza de forma confusa y con significaciones múltiples. En la literatura son 5 los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés al agente. Estimulo, factor que lo provoca o estresor Al referirnos al termino estrés según (Costa,

Zulema, & Itziar , 2009). Es un sistema refinado de aviso con el cual los seres vivos nos defendemos o afrontamos una amenaza. En nuestra sociedad actual, los agentes estresores se manifiestan con mayor frecuencia e intensidad en el diario vivir de las personas.

Es de considerar que el estrés que ocasiona un notable impacto sobre la salud de la población, que lo evidencia de distintas maneras, pero sus reacciones pueden resumirse en tres grandes grupos. Existen quienes, al no encontrar alternativas, deben optar por estilos de vida mal sanos debidos a cambios de horario, privación de sueño, consumo defectuoso o exagerado de alimentos, aumento de cargas físicas o sedentarismo y recreación insuficiente, abuso de café, tabaco, alcohol y drogas.

El estrés es un problema de indole social que afecta a la economía, salud y a la familia se da en todos los estratos sociales por igual mermando asi la calidad de vida de las personas.

Tipos de estrés

Este se puede manifestar de la siguiente manera: según la intensidad, o la duración. Según la intensidad podemos encontrar dos tipos de estrés el euestres y el diestres. El euestres es aquella carga física o emocional moderada y manejable que incluso puede ayudarnos a desenvolvemos mejor debido a que no proporciona energía.

El diestres por lo contrario es una carga intensa que no se puede manejar que daña tanto al individuo en la parte física y psicológica.

El estrés por la duración se manifiestas en los siguientes.

El estrés agudo, seda de una manera intensa y es por lo general después de un suceso inmediato al que se expone el individuo, este puede ser excitante si es por un periodo corto.

El estrés episódico, son los mismos factores que el estrés agudo dado en periodos cortos y continuos de tiempo, donde ya vemos factores que empiezan a alterar el comportamiento de la personas en su parte física como en la psicológica.

El estrés crónico, este dura muchos lapsos de tiempo sin encontrar una solución y afecta al el individuo de manera grave produciendo suicidios, cáncer y crisis nerviosas (Asociacion de psicologia Americana, 2010).

Factores estresantes

“Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar muchas situaciones estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas” (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2015) dentro de nuestra sociedad actual muchos factores afectan a nuestra población, pero considero de mayor relevancia para mi estudio las siguientes.

El estrés académico, laboral. Familiar y económico que influyen de manera más directa en relación con el grupo poblacional de estudio las señoras de 30 a 40 años en San Bartolo.

También se pueden clasificar a los estresores de algunas maneras, por ejemplo internos, externos, físicos y psicológicos.

Estresores internos, son característicos de cada persona, introversión, pensamientos negativos.

Estresores externos. Son diferentes a las características que tiene el sujeto por ejemplo sobre carga en el trabajo o desempleo.

Estresores psicológicos, son aquellos que están relacionados con las emociones como por ejemplo: la ira, celos, miedo, pensamientos de inferioridad, esto depende de lo que el individuo sienta sobre su entorno.

Estresores físicos, el calor, la fatiga, el ruido y la suciedad son elementos ambientales que inciden en el estrés de la población (Felipe, 2010, pág. 162)

Síntomas del estrés

Las manifestaciones del estrés pueden afectar nuestro cuerpo, pensamientos y comportamiento. Es importante reconocer los síntomas habituales del estrés, pueden ayudarnos a dominarlo. Cuando el estrés no se controla puede traer varios problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes (Mayo Clinic guide to Stress-free-living, 2019). Es importante diferenciar los síntomas del estrés en hombres y mujeres ya que por su estructura física y fisiológica no son iguales para nuestro estudio se hará énfasis en los síntomas más frecuentes dados en las mujeres adultas.

Las mujeres presentan mayor tendencia que los hombres a sufrir depresión, cefaleas, migrañas, trastornos alimenticios, ataques de pánico y de ansiedad. Sufren problemas del aparato reproductor; como la tensión premenstrual, irregularidades del ciclo menstrual y disfunciones perimeopauísticas agravados por el estrés, que el hombre, naturalmente nunca sufrirían.

Síntomas físicos

De acuerdo con Nuria Javaloyes (2019) “ Deciden embarcarse en la aventura de compatibilizarlo todo, intentando tenerlo bajo control. Así, se exponen diariamente a elevadas demandas cruzadas, tanto en el trabajo como en sus casas y con sus hijos, experimentando altos niveles de estrés crónico, esto a su vez origina problemas físicos como dolores de cabeza, contracturas, problemas intestinales y cardíacos. Problemas que son muy comunes dentro del grupo de estudio los cuales las señoras lo relacionan comúnmente con enfermedades de otro tipo como gripes y resfriados siendo esto peligroso para la

salud de las mismas ya que al no tratarse la raíz de la afectación física tienden a agravar su cuadro.

Síntomas psicológicos

Los problemas en la parte psicológica son: ansiedad, depresión, ataques de pánico y se crea una seria tendencia compulsiva con respecto a sustancias como el alcohol el tabaco fármacos y drogas. Otros de los síntomas psicológicos son dados por la tendencia a comer en exceso o dejar de tener apetito, la falta de sueño es otra característica, así como el aislamiento social es así que todos estos factores incrementan el nivel de estrés formando un círculo vicioso muy peligroso para el individuo (Salavert, 2019).

Según Rodríguez Vega (2018) "no hay una enfermedad en la que la situación de estrés crónico no tenga una influencia importante" (p. 12). Es vital enfrentar las situaciones que nos estén causando estos niveles de estrés, esforzándonos por tener una mejor calidad de vida y de esta forma prevenir consecuencias irreparables tanto a nivel físico como psicológico.

El sedentarismo y estrés

Según La Organización Mundial de la Salud (2017) "al menos un 60 por ciento de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud". Es importante señalar que de este porcentaje la mayor parte son mujeres, al tener que cumplir con actividades laborales y domésticas no disponen del tiempo para poder realizar actividades físicas o a su vez están muy cansadas para realizarlas.

La falta de actividad física impide tener una vida saludable. Mismo que se ve reflejado en la obesidad, baja resistencia cardíaca pulmonar y un bajo tono muscular. El sedentarismo determina el aumento de los niveles de sobrepeso y estrés cuya prevalencia es muy alta en la actualidad (Rubiano, 2015).

La falta de movimiento puede alterar algunos de los neurotransmisores que se producen en el sistema nervioso, por lo tanto, aumentaría la ansiedad, la depresión o el estrés. Hay bastante evidencia científica donde el ejercicio físico no sólo previene el estrés y la depresión, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo de estas personas cuando ya tienen esta patología.

Influencia del baile con el estrés

Según la International Journal of Neuroscience (2005) “se comprobó que la terapia de movimientos de baile (DMT) en adolescentes con depresión leve, regulaba el estrés disminuyendo los niveles de dopamina y mejoraba el estado de ánimo aumentando los niveles de serotonina”. El baile ha demostrado ser una herramienta importante para mejorar la salud de las personas, este es el caso de las señoras de San Bartolo quienes manifiestan su alegría y entusiasmo después de cada clase de baile evidenciando así una mejoría en su estado de ánimo.

Se han comparado otras actividades mentales como leer, resolver crucigramas y otros pasatiempos y de acuerdo con los resultados estas actividades pueden ayudar a prevenir hasta un 47% el riesgo de demencia, bailar de manera constante ayuda a reducir hasta un 76% (Gimeno, 2012).

En un estudio Joe Verghese (2005) “La danzar estimula el sistema nervioso central y la actividad cerebral mucho más que otras disciplinas deportivas, ya que el reporte emocional al tratarse de una actividad social es mucho mayor”. Es importante resaltar que los grupos que se forman para participar de esta actividad, forman vínculos de amistad, el compartir la actividad fortalece los vínculos de amistad entre los usuarios, considero que este es otro gran beneficio de realizar baile, somos seres sociables y el interactuar con otros es indispensable para nuestra salud mental y emocional.

El estrés y cada una de las afecciones que este produce pueden ser intervenidas por medio de la danza, pues las técnicas aplicadas en una Sesión pueden generar cambios en la manera como las personas se enfrentan a situaciones de tensión.

Las endorfinas

Las endorfinas se consideran analgésicos que se producen dentro de nuestro organismo muy parecido a los opioides: heroína, morfina y opio. Sin proporcionar al cuerpo consecuencias negativas. Conocidos como neuromoduladores, controlan las emociones (Gerrig, 2005). Las endorfinas transportan placer, felicidad, euforia y el alivio al dolor.

Señala Dunbar (2016) “bailar, cantar o trabajar en equipo sean actividades que también potencien la unión social y la tolerancia al dolor a través de un aumento en las endorfinas”. Es por este motivo que las clases de baile generan tanto bienestar a quienes la practican, la actividad física y la unión social general el mejor ambiente para que las endorfinas se activen y beneficien nuestra salud.

Efecto de las endorfinas en el cuerpo

Al poner nuestro cuerpo a prueba en una demanda física esto trae consigo dolor, de esta manera nuestro cuerpo activa un mecanismo, son las endorfinas que se reúnen en los receptores opioides en las neuronas del cerebro, disminuyen el dolor y generan una sensación de bienestar (Andrews, 2009).

Serotonina, fluye cuando la persona tiene la sensación de ser importante para alguien o en algo, cuando sentimos soledad o depresión se debe a la falta de esta endorfina Simón Young (2007).hacer actividad física regular ayuda activar esta endorfina, lograr tener horas de descanso regulares también nos ayuda a el correcto funcionamiento de la serotonina.

Dopamina, se le atribuye las carteristas del sentir amor y lujuria, así como la responsable de las adicciones John Salamone (2012) “ tiene más que ver con la motivación y la relación de costo y beneficio, que con el placer en sí mismo” (p. 23). Cuando relaizamos una seccion debaile las señoras al lograr seguir los pasos de los diferentes ritmos musicales logran tener esta sensacion de realizacion activando asi este nuerotrasmisor.

Las Oxitocina, está relacionada con los vínculos emocionales como el apego y la maternidad. Poder relacionarse con otras personas es importante para el desarrollo cerebral y el conductual ser excluido del grupo produce trastornos físicos y metales (Magon, 2011). Es así que al llegar a una clase de baile es un común en los participantes encontrar un sentido de identidad, haciendo de la clase un espacio de convivencia entre personas que con el tiempo desarrollaran vínculos afectivos, es interesante ver también como los grupos se organizan para hacer camisetas gorras y pancartas que los identifican como el grupo de baile de San Bartolo.

Bailoterapia historia y definición

La bailoterapia, así como todos los estilos de clase grupales que siguen la línea de ejercicio cardiovascular rítmico musicalizado, tienen su base en el aerobics que se podría decir es el padre de todas estas tendencias es por eso que es importante conocer sus comienzos.

Los orígenes de la aeróbica tal y como la entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. En este año apareció publicado por primera vez en Estados Unidos un libro titulado "Aerobics" o Aeróbicos. Su autor el Doctor Kenneth H. Cooper, médico de las fuerzas armadas estadounidenses, expone en la obra, el programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país.

En el año de 1969 Jackie Sorensen sugiere a Cooper empelar la danza aeróbica, en las postas de los militares norteamericanos como método de entrenamiento. "The new Aerobics" fue publicado en 1970 mismo que fue acondicionado a personas mayores de 35 años teniendo gran aceptación, es así como Sorensen y Cooper realizan una tercera adaptación "Aerobics for Women" el cual revolucionó la manera de ejercitarse teniendo gran acogida (García S. A.2011). Fue así que se adaptó música a los movimientos de los aerobics, su aceptación fue tan grande dentro de Estados Unidos que llegó a convertirse en la tercera actividad más realizada en este país, El aerobics rápidamente ganó terreno alrededor del mundo, evolucionando y adaptándose a las necesidades de las diferentes poblaciones y fue así que nació la bailoterapia.

La bailoterapia inicia en Europa y se extiende a lo largo del mundo llegando hasta Latino América, donde se adaptan la estructura rítmica y musical a cada cultura, siendo esta una mezcla de aerobics y ritmos latinos y folclóricos de cada región Moreno (2013).

En el Ecuador uno de los pioneros en empezar con la práctica de la bailoterapia fue Kike Gaitán con su amplia experiencia en baile de salón sumado a su conocimiento de los aerobics implementó hace 16 años una propuesta de clase de bailoterapia impartida en la convención fitness del Ecuador (Pachacama, 2015). Desde ese entonces la bailoterapia ha venido tomando mucha aceptación en nuestro país especialmente por las mujeres adultas y adultas mayores. En la provincia de Pichincha existen 245 puntos que ofrecen este servicio. La secretaria del deporte y los municipios han implementado estos

programas gratuitos, como plan de prevención para la salud de los ciudadanos (el Comercio, 2015)

El termino bailoterapia solo es usado en nuestro país, por ejemplo en Argentina es conocido como ritmoterapia, en Colombia se la conoce como Rumbaterapia, pero sin importar la denominación de su nombre todas tienen un mismo fin terapéutico.

Características de la bailoterapia

El termino bailoterapia es la unión de dos palabras bailo que hace referencia al baile y terapia.

El termino terapia surge de la raíz griega terapia que significa atender, ayudar o tratar. La misma puede ser preventiva o terapéutica. La preventiva o profiláctica es aquella que se realiza para impedir la aparición de enfermedades. La terapéutica se realiza cuando estamos en presencia de una patología determinada para favorecer el curso Positivo de varias enfermedades.

Podríamos definir que la bailoterapia tiene como característica distintiva la prevención y tratamiento de enfermedades somáticas y psicológicas, que se dan por cusa del sedentarismo y malos hábitos de vida, por medio de la cual las personas que la practican tratan de llegar a un equilibrio por medio del baile.

Otra de las características importantes es el tiempo de duración, la clase será dada por una hora aproximadamente donde el instructor debe respetar la curva de intensidad que es marcada por el bit musical el cual ira en incremento de manera progresiva durante la clase y desciende en el coold down. La curva de intensidad en el caso de la bailoterapia se define por una mezcla de ritmos musicales como: Bachata, cumbia, salsa, merengue, regueton, muisca disco, banda, zamba, rock and roll, folclor, respeta la intensidad.

Fuente: Manual de aerobic y step. (Fernández, López B & Moral S., 2007pág. 101).

Esta figura muestra la curva de intensidad para las clases de educación física, danza, aerobic y bailoterapia con diferentes nombres, pero con una misma finalidad y son:

Para la clase de Educación Física según el Ministerio de Educación (2014)

- Etapa de anticipación
- Etapa de construcción del conocimiento
- Etapa de consolidación

Para la clase de danza según Analuiza (2004)

- Parte Inicial
- Parte Principal
- Parte Final

Calentamiento General de la Clase vamos a disponer a nuestro cuerpo para la actividad física que vendrá a continuación.

Según Fernández, López & Moral (2007). Un calentamiento consiste en una serie de ejercicios que ponen en movimiento las grandes masas musculares del cuerpo (brazos, piernas y tronco) en grupos combinados, dirigidos a todo los organismos llevados a cabo paulatinamente y procurando el alongamiento de los músculos, así como la mayor movilidad de las articulaciones. También lo podremos definir como una serie de ejercicios que se ejecutan antes de realizar un entrenamiento o ejercicio intenso.

El tiempo que se debe emplear para el calentamiento depende de algunos factores como el clima, la edad de los participantes y la intensidad que tendrá la Sesión, una clase podría durar entre 5 a 10 minutos, empezando con una muisca suave y progresivamente ir subiendo la intensidad Fernández.

Según Fernández, López & Moral (2007) expresan los siguientes objetivos:

Fisiológicos

Aumento de la temperatura corporal, que produce:

- Aumento del metabolismo.
- Facilita la actividad enzimática.
- Mejora la elasticidad muscular.
- Flexibilización de ligamentos y tendones.

Elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria que favorece:

- El aporte de oxígeno.
- Una mejor irrigación por la apertura de los capilares
- El intercambio gaseoso Prevención de lesiones, principalmente en los esfuerzos explosivos.
- Facilita la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas.
- Permite recordar los movimientos a realizar con una mejora del ritmo y la coordinación.
- Mejora el rendimiento de las capacidades motrices
- Predispone al deportista para el esfuerzo posterior, gracias a un aumento de la concentración y la motivación.

Parte principal.- Llegaremos al pico máximo de intensidad teniendo en consideración la capacidad pulmonar y coordinativa de los participantes, es importante que en esta parte se exija al grupo a esforzarse, el participante debe sentirse desafiado, de esta manera se sentirá motivado a terminar la actividad según Analuiza (2004) "Es el desarrollo de la clase misma, aquí el esfuerzo es más intenso se trabaja un poco más la parte física de así requerirla o desarrollamos el tema de la clase preparada."

Realizar una correcta vuelta a la calma es importante para que nuestro ritmo cardíaco disminuya de manera progresiva, de lo contrario se podría dañar órganos vitales como el

corazón. Realizar un correcto estiramiento muscular es necesario para descargar la tensión producidos en ellos por la Sesión de trabajo, la música para esta última parte de la clase debe ser suave y relajante. Según Analuiza (2004) “Es la vuelta a la calma, en esta etapa debemos realizar ejercicios de relajación, respiración, para conseguir que el organismo vuelva a su estado inicial.”.

Según Godoy (2012). Para practicar bailoterapia se necesita, ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música, con zapatos y ropa cómoda, Ingerir alimentos por lo menos, tres horas antes de la práctica, muchas ganas de bailar para pasarla bien e Hidratarse. (s.n.)

La actitud en la hora de clase es fundamental para empezar una Sesión, el instructor debe estar facultado para interactuar con la gente y ayudar a vencer la timidez de los participantes.

Motivar en toda la hora clase es un factor fundamental ya que el fin mismo de la actividad es crear un momento de distracción y alegría, durante la clase no se trabaja con combinaciones de baile complejas, esto ayuda al participante a crear un sentimiento de satisfacción por seguir el ritmo.

Otra de las características propias de esta actividad es que no es necesario un Gimnasio o lugar con mayores adecuaciones, esto permite realizar la actividad en parques, canchas deportivas, casas comunales etc. Haciendo que su práctica para las personas sea más asequible (Miranda, 2016).

Capítulo III

Metodología de la investigación

Tipo de investigación

Este estudio es una investigación cuasi experimental y tiene como proyecto determinar los niveles de estrés agudo a través de un instrumento de evaluación, para luego someter a la población a un programa de actividades de bailoterapia, lo que nos permitirá correlacionar la efectividad de este programa frente a los niveles de estrés que presenta pre y Postest en señoras de 30 a 40 años de Casa Somos San Bartolo.

Población y muestra

La investigación se realizará en el sector de San Bartolo, ubicada en la provincia de Pichincha, Cantón Quito en la Av. Pedro Vicente Maldonado y Calle y Buena vista, sector San Bartolo, la población cuenta con 40 señoras que realizaran la actividad en el sector.

Se trabajará con la totalidad de la población bajo criterio del investigador, conocido como muestreo no probabilístico, por el tamaño e itinerancia de la población.

Instrumentos

Fuentes Primarias

- Tesis
- Libros

Técnicas de recopilación de información

- Guías de Observación

Cuestionario.- Se utiliza el cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS) para recoger información cuantitativa. Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Fiabilidad: La versión Española (europea) de este instrumento (14 ítems) ha mostrado una fiabilidad adecuada (consistencia interna, $\alpha = .81$, y test-retest, $r = .73$), validez (convergente), y sensibilidad.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Tabla 3

Cuestionario Escala de Estrés Percibido

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

continua 

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?				
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?				
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?				
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?				
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?				
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?				

Nota. (Cohen, 1994) propone esta tabla de evaluación del estrés percibido.

Escala de Estrés Percibido (PSS)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Planes de clase de bailoterapia.

Tabla 4

Sesión de bailoterapia Nro. 1

OBJETIVO: mejorar la condición física mediante la aplicación de ritmos latinos: cumbia, salsa, merengue.

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos con ritmo de cumbia	10 min
PARTE PRINCIPAL	movimientos con pasos de salsa y merengue con ritmos intenso	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 5

Sesión de bailoterapia Nro. 2

OBJETIVO: desarrollar habilidades básicas coordinativas, mediante el uso de ritmos de andino: tinkus, Saya, huaino

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - juegos coordinativos para trabajar la bilateralidad	10 min
PARTE PRINCIPAL	estructura coreográfica básica, por medio de la música andina creación de un segmento musical	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento con música andina instrumental	10 min

Tabla 6

Sesión de bailoterapia Nro. 1

OBJETIVO: Crear una rutina con música nacional para fortalecer los músculos del tren superior e inferior

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - con música instrumental	10 min
PARTE PRINCIPAL	rutina de fortalecimiento muscular con ritmos nacionales usando la pliometría de bajo impacto	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 7

Sesión de bailoterapia Nro. 4

OBJETIVO: establecer una rutina de bailo terapia aplicando todos los ritmos trabajados para trabajar la capacidad aeróbica de los participantes

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos con ritmo de bachata	10 min
PARTE PRINCIPAL	movimientos de pasos de salsa, merengue, reggaetón y banda ritmos intensos	40 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 8

Sesión de bailoterapia Nro. 5

OBJETIVO: Generar vínculos de amistad en los participantes realizando un bloque de rock and roll bailado en parejas

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - con música instrumental	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajo en parejas realizando combinaciones básicas de rock and roll	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 9

Sesión de bailoterapia Nro. 6

OBJETIVO: realizar un segmento de aerobics dentro de la clase de bailoterapia para trabajar la memoria a corto plazo dado por la estructura rítmica del aerobics

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de aerobics con un bit musical lento	10 min
PARTE PRINCIPAL	creación del segmento de aerobics por medio de octavos y bloques coreográficos con un bit musical medio	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 10

Sesión de bailoterapia Nro. 7

OBJETIVO: proponer una clase de bailo terapia lúdica con temas de hora loca, interactuando con el grupo para disminuir el estrés en los usuarios

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - juegos rompehielos entre los participantes	10 min
PARTE PRINCIPAL	Interactuar con las personas realizando bailes como la macarena o el meneío realizando formaciones como columnas e hileras.	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 11

Sesión de bailoterapia Nro. 8

OBJETIVO: ejecutar una clase de bailo terapia con una mezcla de ritmos varios con pasos y combinaciones de nivel medio para el desarrollo de la coordinación y la atención.

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de cumbia y bachata	10 min
PARTE PRINCIPAL	Pasos y combinaciones de nivel medio de salsa, merengue, música disco y nacional con desplazamientos múltiples y vueltas.	35 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 12

Sesión de bailoterapia Nro. 9

OBJETIVO: aplicar una clase mixta de baile y aerobics para trabajar en el desarrollo de la capacidad aeróbica del grupo

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de aerobics con bit bajo	10 min
PARTE PRINCIPAL	incremento de la curva de intensidad por medio de mezcla de ritmos tropicales y segmentos de aerobics de intensidad media alta	40 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	5 min

Tabla 13

Sesión de bailoterapia Nro. 10

OBJETIVO: implementar mancuernas hechas de botellas con arena para fortalecer el tren superior e inferior por medio de la música realizar movimientos localizados de tonificación

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de vals y pasacalle	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajaremos con las mancuernas haciendo movimientos básicos de piernas y enfaticando los movimientos en los brazos para de esta manera fortalecerlos al ritmo de la música	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 14

Sesión de bailoterapia Nro. 11

OBJETIVO: Diseñar una rutina de bailo terapia usando stop para incrementar la intensidad de la actividad y mejorar la coordinación

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de albazo y pasacalle	10 min
PARTE PRINCIPAL	diseño de segmento de merengue y reggaetón usando stop y desplazamientos laterales con intensidad media	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 15

Sesión de bailoterapia Nro. 12

OBJETIVO: realizar una clase temática de los 80 con disfraces para mejorar las relaciones del grupo y disminuir el estrés

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos techo	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajo en columnas e hileras con música disco, rock and roll y funk interactuando con el grupo y realizando actividades lúdicas con la música	35 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 16

Sesión de bailoterapia Nro. 13

OBJETIVO: desarrollar una clase con nuevos ritmos como: el tango, salsa choque, champeta, san Juanito para estimular la coordinación de los participantes y evitar que se acostumbren a un solo patrón de movimientos

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de tango	10 min
PARTE PRINCIPAL	desarrollo de secuencias nuevas con nuevos pasos a una intensidad moderada para evitar que el grupo se aburra y acostumbre a los pasos tradicionales	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 17

Sesión de bailoterapia Nro. 14

OBJETIVO: implementar palos dentro de la rutina de bailoterapia para fortalecer piernas por medios de variaciones de ejercicios localizados al ritmo de la música

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de aerobics con bit bajo	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajar coreografías implementando el palo haciendo énfasis en el trabajo de el tren inferior para fortalecimiento muscular	30min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 18

Sesión de bailoterapia Nro. 15

OBJETIVO: Crear una rutina con música folclórica trabajando en formaciones círculos y cadenas para desarrollar la orientación tempero espacial y la coordinación del grupo

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos con música folclórica lenta	10 min
PARTE PRINCIPAL	formación de columnas, filas círculos siguiendo un esquema coreográfico estructurado	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 19

Sesión de bailoterapia Nro. 16

OBJETIVO: desarrollar una clase de bachata, salsa, merengue con pasos avanzados en pareja con confinaciones y vueltas con el fin desarrollar el trabajo en grupo y la coordinación

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos con ritmo de salsa	10 min
PARTE PRINCIPAL	movimientos con pasos de salsa, bachata y merengue nivel avanzado con ritmos intensos y giros	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 20

Sesión de bailoterapia Nro. 17

OBJETIVO: probaremos una clase con ula para mejorar el movimiento motriz grueso de las participantes a nivel de tren superior e inferior

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos aerobics con ula	10 min
PARTE PRINCIPAL	se trabajarán ritmos que nos permitan usar la ula ula como la lambada la zamba y la bomba	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 21

Sesión de bailoterapia Nro. 18

OBJETIVO: diseñar una clase de stop con bailoterapia de intensidad media para mejorar la coordinación y el ritmo de los participantes

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos bachata en stop	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajaremos los pasos tradicionales de cada género musical pero adecuados al stop dando un nivel más alto de complejidad e intensidad al trabajo	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 22

Sesión de bailoterapia Nro. 19

OBJETIVO: efectuar una clase usando una mezcla de aerobics y bailoterapia de intensidad media alta para mejorar la capacidad cardiopulmonar

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - pasos básicos de aerobics	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajaremos con combinaciones avanzadas de baile y segmentos de intensidad media de aerobics	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 min

Tabla 23

Sesión de bailoterapia Nro. 20

OBJETIVO: Realizar una clase con el tema de hora loca llevando disfraces pitos y globos con el fin de realizar una clase divertida e integradora liberando al grupo del estrés

	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN
PARTE INICIAL	movimientos articulares - estiramientos - actividades rompehielos	10 min
PARTE PRINCIPAL	trabajar con el grupo con coreografías simples pero divertidas al ritmo de las canciones clásicas de la hora loca realizando actividades que incluyan interactuar con el grupo como trenes y ratonas, animando al grupo a disfrutar de la actividad	30 min
PARTE FINAL	el ritmo se baja y la intensidad también - ejercicios de estiramiento	10 in

Análisis de datos

- Microsoft Excel 2010, paquete de análisis SPSS Statistic 24.

Unidad responsable

- Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE
- Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
- Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación.

Responsable del proyecto

- Jonathan Miguel Benavides Vásquez

Colaboración científica

- Dr. Emerson Yépez Herrera, PhD. director del proyecto de investigación

Área de investigación

La investigación se va a realizar en casa somos san Bartolo” ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Quito en la av. Pedro Vicente Maldonado y Púnjala, sector san Bartolo”

Área de Intervención

- Adultos de 30 – 40 años.

Área de Influencia Directa

- La bailoterapia y su incidencia en la disminución del estrés en las señoras de 30 a 40 años

Área de Influencia Indirecta

- La bailoterapia y su incidencia en la disminución del estrés en las señoras de 30 a 40 años

Línea de investigación

El dominio de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE está orientado en el desarrollo de la investigación en la EDUCACIÓN Y SOCIEDAD y sus líneas de investigación apoyan su desarrollo.

Sublínea de investigación

La sub línea de investigación que se aplicara es: Actividad Física Deportes y Recreación.

Capítulo IV

Análisis estadístico

Análisis estadístico cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS).

Ítems Nro 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Tabla 24

Análisis descriptivo Ítems Nro 1

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,2250	2,4000
Moda		4,00	2,00
Desviación estándar		,91952	1,15025
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. en el ítems 1 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,22 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación estándar de 0,915. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el posttest del cuestionario la población encuestada

tiene una media de 2,40 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 1,150

Tabla 25

Diferencia de medias ítems Nro 1

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
Media	3,2250	2,4000
N	40	40
Diferencia de medias	0,82	

Nota. La diferencia de medias se obtuvo mejora de 0,82 ubicándose en el pretest en 3,22 (a menudo), para en el posttest mejorando en 2,40 (de vez en cuando).

Tabla 26*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 1***Estadísticos de prueba**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? -

Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Z	-5,260 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos Positivos.

Ítems Nro 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Tabla 27

Análisis descriptivo Ítems Nro 2

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,2250	2,0250
Moda		4,00	2,00
Desviación estándar		1,09749	,94699
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 2 (En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,22 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo

de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación estándar de 1,097. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,02 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 0,946.

Tabla 28

Diferencia de medias ítems Nro 2

	Informe	
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
Media	3,2250	2,0250
N	40	40
Diferencia de medias	1,20	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 1,20 ubicándose en el pre test en 3,22 (a menudo), para en el Post test mejorando en 2,02 (de vez en cuando).

Tabla 29*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 2***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

Z	-5,172 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos Positivos.

Ítems Nro 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

Tabla 30

Análisis descriptivo Ítems Nro 3

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,3000	2,7000
Moda		3,00 ^a	3,00
Desviación estándar		,82275	,93918
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 3 (En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,30 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación estándar de 0,822. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de

3,00 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 0,939.

Tabla 31

Diferencia de medias ítems Nro 3

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
Media	3,3000	2,7000
N	40	40
Diferencia de medias	0,60	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,60 ubicándose en el pre test en 3,30 (a menudo), para en el Post test mejorando en 2,70 (de vez en cuando).

Tabla 32*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 3***Estadísticos de prueba^a**

	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
Z	-4,899 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones

Tabla 33

Análisis descriptivo Ítems Nro 4

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,1250	2,8250
Moda		4,00	3,00
Desviación estándar		1,01748	,93060
Rango		3,00	3,00
Mínimo		1,00	1,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 4 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones), en el pretest la población

encuestada tiene una media de 3,12 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0 (muy a menudo), la moda 4,00 (nunca), una desviación estándar de 1,017. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,82 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0 (muy a menudo), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 0,930.

Tabla 34

Diferencia de medias ítems Nro 4

	Informe	
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
	Correlaciones	Correlaciones
Media	3,1250	2,8250
N	40	40
Diferencia de medias	0,30	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,30 ubicándose en el pre test en 3,12 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 2,82 (de vez en cuando).

Tabla 35*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 4***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? Correlaciones

Z	-3,207 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

Tabla 36

Análisis descriptivo Ítems Nro 5

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,2500	2,4500
Moda		4,00	3,00
Desviación estándar		1,05612	1,17561
Rango		3,00	4,00
Mínimo		1,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 5 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,25 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1 (a menudo), la moda 4,00 (nunca), una desviación estándar de 1,056. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,45 (de vez en cuando), un

total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0 (muy a menudo), la moda 3,00 (casi nunca), una desviación estándar de 1,175

Tabla 37

Diferencia de medias ítems Nro 5

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
Media	3,2500	2,4500
N	40	40
Diferencia de medias	0,80	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,80 ubicándose en el pre test en 3,24 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 2,45 (de vez en cuando).

Tabla 38

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 5

Estadísticos de prueba^a

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

Z	-5,488 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

Tabla 39

Análisis descriptivo Ítems Nro 6

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		2,9500	1,9250
Moda		3,00	2,00
Desviación estándar		,90441	1,20655
Rango		3,00	4,00
Mínimo		1,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 6 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,95 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un

total mínimo de 1 (a menudo), la moda 3 (casi nunca), una desviación estándar de 0,904. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0 (muy a menudo), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 1,206.

Tabla 40

Diferencia de medias ítems Nro 6

	Informe	
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
Media	2,9500	1,9250
N	40	40
Desviación estándar	1,03	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 1,03 ubicándose en el pre test en 2,95 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 1,92 (de vez en cuando).

Tabla 41*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 6***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

Z	-5,555 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

Tabla 42

Análisis descriptivo Ítems Nro 7

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,1500	1,6500
Moda		3,00	1,00
Desviación estándar		,73554	1,27199
Rango		2,00	4,00
Mínimo		2,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 7 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,15 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 2,00 (de vez en cuando), la moda 3,00 (casi nunca), una desviación estándar de 0,735. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de

1,65 (a menudo), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0 (muy a menudo), la moda 1,00 (a menudo), una desviación estándar de 1,271.

Tabla 43

Diferencia de medias ítems Nro 7

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
Media	3,1500	1,6500
N	40	40
Diferencia de medias	1,50	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 1,50 ubicándose en el pre test en 3,15 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 1,65 (a menudo).

Tabla 44

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 7

Estadísticos de prueba^a

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

Z	-5,469 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

Tabla 45

Análisis descriptivo Ítems Nro 8

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,1750	2,2000
Moda		4,00	2,00
Desviación estándar		1,03497	,82275
Rango		3,00	3,00
Mínimo		1,00	1,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 8 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,17 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1,00 (a menudo), la moda 4,00 (nunca), una desviación estándar de 1,034. Luego de aplicar

las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,20 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1 a menudo), la moda 2,00 (a menudo), una desviación estándar de 0,822.

Tabla 46

Diferencia de medias ítems Nro 8

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
Media	3,1750	2,2000
N	40	40
Diferencia de medias	0,97	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,97 ubicándose en el pre test en 3,17 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 2,20 (de vez en cuando).

Tabla 47*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 8***Estadísticos de prueba^a**

	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
Z	-5,007 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Tabla 48

Análisis descriptivo Ítems Nro 9

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,0250	2,4250
Moda		4,00	3,00
Desviación estándar		1,07387	,90263
Rango		3,00	4,00
Mínimo		1,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 9 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,02 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1,00 (a menudo), la moda 4,00 (nunca), una desviación estándar de 1,073. Luego de aplicar las sesiones de

bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,42 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0,00 (muy a menudo), la moda 3,00 (casi nunca), una desviación estándar de 0,902.

Tabla 49

Diferencia de medias ítems Nro 9

Informe	
Pre test	Post test
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
Media	3,0250
N	40
Diferencia de medias	2,4250

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,60 ubicándose en el pre test en 3,02 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 2,42 (de vez en cuando).

Tabla 50*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 9***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

Z	-4,899 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Tabla 51

Análisis descriptivo Ítems Nro 10

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	Post test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,1750	1,9500
Moda		4,00	3,00
Desviación estándar		1,08338	1,17561
Rango		3,00	4,00
Mínimo		1,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. en el ítems 10 (En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,17 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1,00 (a menudo), la moda 4,00 (nunca), una desviación estándar de 1,083. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de

1,95 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0,00 (muy a menudo), la moda 3,00 (casi nunca), una desviación estándar de 1,175.

Tabla 52

Diferencia de medias ítems Nro 10

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	Post test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
Media	3,1750	1,9500
N	40	40
Desviación estándar	1,22	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 1,22 ubicándose en el pre test en 3,17 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 1,95 (de vez en cuando).

Tabla 53*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 10***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? - Pre test En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?

Z	-5,638 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

Tabla 54

Análisis descriptivo Ítems Nro 11

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,2750	2,6500
Moda		4,00	3,00
Desviación estándar		,93336	,92126
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 11 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,27 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a

menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación estándar de 0,933. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,65 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 3,00 (a menudo), una desviación estándar de 0,921.

Tabla 55

Diferencia de medias ítems Nro 11

	Informe	
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
Media	3,2750	2,6500
N	40	40
Diferencia de medias	0,62	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,62 ubicándose en el pre test en 3,27 (a menudo), para en el Post test mejorando en 2,65 (de vez en cuando).

Tabla 56*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 11***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

Z	-5,000 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?

Tabla 57

Análisis descriptivo Ítems Nro 12

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,3000	2,6250
Moda		4,00	2,00 ^a
Desviación estándar		,93918	,92508
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Nota. En el ítems 12 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,30 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación estándar de 0,939. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una

media de 2,62 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 0,925

Tabla 58

Diferencia de medias ítems Nro 12

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,3000	2,6250
Diferencia de medias		0,68	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,68 ubicándose en el pre test en 3,30 (a menudo), para en el Post test mejorando en 2,62 (de vez en cuando).

Tabla 59*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 12***Estadísticos de prueba^a**

	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
Z	-5,196 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

Tabla 60

Análisis descriptivo Ítems Nro 13

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,0000	2,0250
Moda		3,00	2,00
Desviación estándar		,93370	1,16548
Rango		3,00	4,00
Mínimo		1,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 13 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,00 (casi nunca), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 1,00 (a menudo), la moda 3,00 (casi nunca), una desviación estándar de 0,933. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de

2,02 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (nunca), un total mínimo de 0,00 (muy a menudo), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 1,165.

Tabla 61

Diferencia de medias ítems Nro 13

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?
Media	3,0000	2,0250
N	40	40
Diferencia de medias	1,00	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 1,00 ubicándose en el pre test en 3,00 (casi nunca), para en el Post test mejorando en 2,02 (de vez en cuando).

Tabla 62*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 13***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? - Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

Z	-5,652 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Ítems Nro 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

Tabla 63

Análisis descriptivo Ítems Nro 14

		Estadísticos	
		Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
N	Válido	40	40
	Perdidos	0	0
Media		3,1000	2,2750
Moda		4,00	2,00
Desviación estándar		1,08131	1,17642
Rango		4,00	4,00
Mínimo		,00	,00
Máximo		4,00	4,00

Nota. En el ítems 14 (En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?), en el pretest la población encuestada tiene una media de 3,10 (a menudo), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 4,00 (muy a menudo), una desviación

estándar de 1,081. Luego de aplicar las sesiones de bailoterapia y el Posttest del cuestionario la población encuestada tiene una media de 2,27 (de vez en cuando), un total máximo de 4,00 (muy a menudo), un total mínimo de 0 (nunca), la moda 2,00 (de vez en cuando), una desviación estándar de 1,17.

Tabla 64

Diferencia de medias ítems Nro 14

Informe		
	Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
Media	3,1000	2,2750
N	40	40
Desviación estándar	0,83	

Nota. La diferencia de medias la mejora obtenida es de 0,83 ubicándose en el pre test en 3,10 (a menudo), para en el Post test mejorando en 2,27 (de vez en cuando).

Tabla 65*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon ítems Nro 14***Estadísticos de prueba^a**

Post test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

- Pre test En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

Z	-5,109 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Conclusiones.

- La bailoterapia es una nueva modalidad de clase que tiene dos fines importantes el terapéutico y el preventivo. Se considera terapéutica porque este tipo de actividad usualmente es anti estrés, al buscar canalizar la energía a través de una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas.
- En el Ecuador se destina un escaso presupuesto total de salud a las enfermedades mentales, el poco interés de las autoridades a esta creciente problemática da como resultado que los niveles de estrés sean muy altos.
- La bailoterapia se muestra como excelente opción para mejorar la salud, y practicar regularmente ejercicios físicos que han demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud psicológica.
- Se desarrolló una herramienta innovadora para la disminución del estrés agudo episódico mediante un programa de bailoterapia el cual plantea que las técnicas utilizadas nos permiten solucionar estos problemas mal diagnosticados mediante ejercicios en donde interviene una adecuada respiración, postura, concentración, atención e identificar de forma clara los diferentes segmentos corporales por medio de la música y el baile de esta manera experimentaron mejoras significativas en la disminución del estrés agudo episódico.
- Se determinó en el análisis estadístico de cada uno de los ítems del cuestionario nos da como resultado en el pre test una condición de estrés alta ocasionada por varios episodios ocurridos en el último mes, luego de someter a la población a varias sesiones de bailoterapia metodológicamente bien diseñadas se logró mejorar considerablemente esta condición de estrés episódico.

- En los resultados del cuestionario de la escala de estrés percibido en el ítems 1 en cuanto a la frecuencia que ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente la población tiene una media de 3,22 puntos que significa que a menudo se encuentra en esta situación, para luego de aplicar las sesiones de bailloterapia mejoran a 2,40 puntos, demostrando la efectividad del programa.
- En el ítems 2 en cuanto a la incapacidad de controlar las cosas importantes en su vida se observa una mejora en una calificación de muy a menudo a de vez en cuando.
- En el ítems 3 en cuanto referente a la frecuencia con que ha sentido nervioso o estresado tiene una calificación alta de 3,30 puntos es decir a menudo mejorando en el Post test a 3 puntos que significa de vez en cuando.
- En el ítems 4 hace referencia a la frecuencia que ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida se encuentra la población en una media de 3,12 puntos es decir casi nunca, para luego obtener una mejoría a 2,82 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 5 podemos darnos cuenta que los resultados en relación a que con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida, existe una mejora significativa de una media de 3,25 puntos es decir casi nunca a 2,45 puntos es decir de vez en cuando.
- El ítems 6 hace referencia a que con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, siendo uno de los puntajes más altos de 3,95 puntos es decir casi nunca mejoran significativamente a 2,00 puntos es decir de vez en cuando.

- En el ítems 7, con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien podemos darnos cuenta que la bailoterapia tuvo éxito mejorando a la población de una media de 3,15 puntos es decir casi nunca a una media de 1,65 puntos es decir a menudo.
- En el ítems 8, con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer, encontramos una media de 3,17 puntos casi nunca mejorando a una media de 2,20 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 9, con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida, de una media de 3.02 puntos es decir casi nunca a una media de 2,42 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 10, con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control, nos da una media en el pre test de 3,17 puntos es decir casi nunca, para luego mejorar a una media de 1,95 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 11, con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, la media de la población es de 3,27 puntos es decir a menudo, obteniendo una mejora significativa a una media de 2,65 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 12, con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer, no da una media de 3,30 puntos es decir a menudo, para luego mejorar a una media de 2,62 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 13, con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo, se obtiene en el pre test una media de 3,00 puntos es decir casi nunca, mejorando luego de aplicar la propuesta a una media de 2.02 puntos es decir de vez en cuando.
- En el ítems 14, con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas, se obtiene en el pre test una media de 3,10 puntos es decir

a menudo, luego de aplicar los ejercicios de bailoterapia encontramos una media de 2,27 puntos es decir de vez en cuando.

- Se comprueba la hipótesis de trabajo “Las técnicas de la bailoterapia para las señoras de 30 a 40 años de casa somos San Bartolo ayudara a la reducción del estrés”

Recomendaciones.

- Una vez demostrada la efectividad de la bailoterapia en mejora de los niveles de estrés podemos recomendar la utilización de esta metodología no solo en este tipo de población, sino que se puede aplicar a otros tipos de población.
- Dado que la bailoterapia es una nueva modalidad de clase y por sus importantes fines terapéuticos es posible aplicar en instituciones públicas y privadas.
- Las autoridades gubernamentales deben destinar mayor finamiento para implementar este tipo de terapias que resultan no ser muy costosas.
- Se debe publicar en revistas indexadas y este tema ser socializados en congresos tanto a nivel nacional como internacional.

Bibliografía

Costa, M., Zulema, A., & Itziar , C. (2009). *el estres y el arte de amargarnos la vida* .

Madrid: Publishing y JupiterImages • Impresión: Solgráfico S. L. • Depósito legal:

M-46028-2008 .

AMP. (28 de diciembre de 2015).

<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>. Obtenido de

<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

Andrews, R. (2009). *the biological calendar*. Oxford Universitypress. Oxford:

Photoperiodism.

Arroyo, J. S. (2012). *Dialnet*. Obtenido de Análisis de las estrategias de búsqueda visual

y la respuesta de reacción en jugadores de voleibol ante una situación de

recepción del saque.: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=25766>

Asociacion de psicologia Americana. (2010). *psicologia para el docente*. Guanajuato .

Boulch, L. (1981). *Psicomotriz Práctica*. Obtenido de

<https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>

Boulch, L. (1996). *Esquema corporal*. Obtenido de

https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf

Caballero, A. M. (2007). *Yogando en la Selva*. Bogotá: Norma.

Cabezas, H. (2005). *Esquema corporal y el aprendizaje del niño con autismo*. Obtenido

de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/2248/2207>

- Callejon, D., & Hernández, C. (2009). estudio y analisis de la recepción en el Voleibol Masculino de Alto Rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 34-52.
- Cohen, S. (1994). *Perceived stress scale*. Obtenido de <https://www.northottawawellnessfoundation.org/wp-content/uploads/2018/04/PerceivedStressScale.pdf>
- Cohen, S., & Kamarck, T. &. (1983). *La Perceived Stress Scale (PSS)*. España.
- Cordero. (2012). *Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete%2CCecilia.pdf
- Cordero. (2012). *Aportaciones del Yoga en el aprendizaje*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf
- Darragh, L. L. (2015). *Systematic review of Yoga intervention for anxiety reduction*. Obtenido de <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=2469573>
- Dominguez, D. M. (2012). *Psicomotricidad e Intervención Educativa*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Edebé. (2003). *Psicomotricidad libro guía*. Barcelona: EGS.
- Educación, M. d. (2016). *Currículo 2016 de Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/educacion-educacion-fisica/>
- Fazzini, D. C. (2008). *Esquema corporal en Educación Infantil*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf
- Fédération internationale de volleyball. (2016). *Reglas oficiales de voleibol 2017-2020*. Obtenido de file:///C:/Users/MICHI-MICHI/Downloads/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf

- Felipe, D. L. (2010). *psicología para el docente*. Guanajuato.
- FERNÁNDEZ, C. F. (martes de julio de 2018). <https://www.eltiempo.com/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012>. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012>: <https://www.eltiempo.com/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012>
- FIVB, F. I. (2002). *FIVB*. Obtenido de *Fivb top volley* Apunte Técnico: http://www.fivb.org/en/technical-coach/Document/FIVB_Top_Volley_2011_SPA.pdf
- Forum, 6. C. (2016). Psychomotricity in each age and life situation. *6to Congress for Psychomotricity of the European Forum*, (pág. 50). Lucerne.
- García. (2003). *Yoga y el aprendizaje en niños*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete%2CCecilia.pdf
- Gimeno, A. (2012). Bailar: 5 beneficios psicológicos del baile. *psicología y mente* , 8.
- Hall-Flavin, D. K. (29 de diciembre de 2018). <https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2018/12/29/nota/7116255/estres-cinco-formas-que-afecta-salud>. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2018/12/29/nota/7116255/estres-cinco-formas-que-afecta-salud>
- Ismael Carrasco, D. C. (2001). *60 Fichas de Psicomotricidad*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Kenny, P. J. (2004). *Yoga in children with attention deficit*. Obtenido de <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/108705470400700403>
- Magon, N. (2011). la hormona de los vínculos emocionales. *BBC Mundo*, 24.

- Manchena. (2012). el buen vivir . OMS.
- Mayo Clinic guide to Stress-free-living. (2019). control del estres . *Mayo Clinic*, 22-24.
- Mejía, F. M. (2011). <https://www.redalyc.org/html/3091/309126695011/>. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/3091/309126695011/>
- Melo, F. (2012). *Desarrollo del esquema corporal*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/686/1/T-UCE-0010-157.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (12 de junio de 2015). <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>. Obtenido de <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>
- Minitab.Inc. (2018). *Minitab 2018*. Obtenido de <https://support.minitab.com/es-mx/minitab/18/help-and-how-to/modeling-statistics/regression/supporting-topics/basics/what-are-categorical-discrete-and-continuous-variables/>
- Miranda, M. (9 de mayo de 2016). <https://www.telemetro.com/salud-y-bienestar>. Obtenido de <https://www.telemetro.com/salud-y-bienestar>
- Miranda, M. C. (9 de Mayo de 2016). Conoce qué es la bailoterapia y cuáles son sus beneficios. *telemetro* , pág. 12.
- Moreno , A., Moreno, M. P., Julián , J. A., & Del Villar, F. (2005). Estudiode la relación entre la eficacia de las acciones de primer contacto y laeficacia del ataque en voleibol masculino de alto nivel. *Revisa Kronos*,5,, 57-61.
- MSc. Jorge Félix Jiménez González, L. R. (lunes de diciembre de 2015). *Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000300012

- Mullo, J. (2009). *Música patrimonial del Ecuador*. Quito: fondo editorial ministerio de cultura.
- OMS. (23 de febrero de 2018). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pachacama, F. E. (12 de agosto de 2015). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>
- Quirós, M. B. (2011). *Manual de Psicomotricidad*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rey, T. y. (2000). *Taxonomias sobre la motricidad humana*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd204/taxonomias-sobre-motricidad-humana.htm>
- Ried, B. (2012). *Juegos y Ejercicios para estimular la psicomotricidad*. Barcelona: Oniro.
- Romero, C. E. (jueves de Mayo de 2016). <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25178/1/CARMEN%20EULALIA%20HARO%20ROMERO%201804057634.pdf>. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25178/1/CARMEN%20EULALIA%20HARO%20ROMERO%201804057634.pdf>
- Rubiano, M. M. (11 de noviembre de 2015). Últimas Noticias. *Del sedentarismo al estrés*, pág. 8.
- Salavert, E. (2019). Cómo afecta el estrés a cada sistema del cuerpo. *revista salud y bienestar*, 8.
- Samperi, D. H., FernándezCollao, D., & Baptista, D. M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.

SÁNCHEZ, G. F. (25 de julio de 2011).

<http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf>.

Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf>

Sanjuán, L. D. (2011). *La Observación*. Obtenido de Facultad de Psicología, UNAM:

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Saucedo, J. V. (Agosto de 2010). Análisis de la recepción del voleibol en relación a las Posturas de juego. Nuevo León, México.

Stress, A. I. (29 de diciembre de 2018).

<https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2018/12/29/nota/7116255/estres-cinco-formas-que>. Obtenido de

<https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2018/12/29/nota/7116255/estres-cinco-formas-qu>

Vila-Maldonado, S., & Arévalo García, P. J. (13 de Enero de 2013). *Repositorio*

Universidad Institucional de Recursos Abiertos. Obtenido de Análisis de la recepción del saque en voleibol, y su relación con el ataque en el k1:

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/9072/An%c3%a1lisis%20de%20la%20recepci%c3%b3n%20del%20saque%20en%20voleibol%2c%20y%20su%20relaci%c3%b3n%20con%20el%20ataque%20en%20el%20k1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ZAPATA, S. C. (14 de Mayo de 2018).

<http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4360/50-RHP-17-18-1717736498.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Obtenido de

<http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4360/50-RHP-17-18-1717736498.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

zumba fitness. (15 de mayo de 2010). <https://www.zumba.com/es-ES>. Obtenido de

<https://www.zumba.com/es-ES>