UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

BAILE RECREATIVO Y SU INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN JÓVENES, HUÁNUCO-2021

Línea de investigación: Desarrollo Humano y Salud Psicológica

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TESISTA: Zamudio Pardave Aaron Leoncio.

ASESORA: Mg. Martínez Morales Cecilia Vilma.

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mi madre que no me dejó ser panadero.

A mi abuelo y mi abuela, que lo dieron todo por mí y me cuidan desde el cielo.

A mi tío que no terminó la carrera, por él.

A mi hermano que no podrá sacar una tesis con menos porcentaje de similitud que yo.

Y a Naruto Uzumaki porque estoy cumpliendo mí camino ninja.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre otra vez, por no dejarme ser panadero.

A mis abuelos.

A mi hermano.

A la Mg. Cecilia V. Martínez Morales, por su inmensa paciencia y su guía desde el inicio de esta carrera.

Y especialmente a mí, por dejar la tesis a última hora cuando pude acabarla mucho antes.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo describir la influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021. De diseño no experimental y tipo descriptivo simple, la población estuvo compuesta por 80 participantes comprendidos en las edades de 20 a 30 años y la muestra se formó por la técnica “Bola de nieve” dando como resultado 1 grupo de 40 personas que practican Baile Recreativo y otro de 40 que no practicaron practicado Baile Recreativo. Se utilizó el inventario ¿Cuánto estrés tengo? de Melgosa con una confiabilidad regional dada por Gamarra (2015) mediante Alfa de Cronbach con una consistencia interna de 0.917 que denota una consistencia excelente, además de estar compuesta por 5 dimensiones. Los resultados arrojan diferencias significativas en los Niveles de Estrés bajos en las personas que practican el baile recreativo y las puntuaciones altas se encuentran orientadas más a los jóvenes que no practican baile recreativo.

Palabras clave: Estrés, Baile recreativo, jóvenes.

Traducción del Resumen en idioma extranjero o lengua nativa

SUMMARY

The present research aimed to describe the influence of Recreational Dance on Stress Levels in young people from the city of Huánuco in 2021. Using a non-experimental and simple descriptive design, the population consisted of 80 participants aged between 20 and 30 years old. The sample was formed using the "Snowball" technique, resulting in one group of 40 individuals who practiced Recreational Dance and another group of 40 who did not. The "How much stress do I have?" inventory by Melgosa was used, with regional reliability provided by Gamarra (2015) through Cronbach's Alpha, showing an excellent internal consistency of 0.917, consisting of 5 dimensions. The results reveal significant differences in lower stress levels among individuals who practice recreational dance, while higher scores are more common among young people who do not engage in recreational dance.

Keywords: Stress, Recreational Dance, young people.

ÍNDICE

RESUMEN 4
Traducción del Resumen en idioma extranjero o lengua nativa 5
ÍNDICE 6
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 12
1.1. Fundamentación del problema de investigación 12
1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos 13
1.2.1. General 13
1.2.2. Específicos 13
1.3. Formulación de objetivos generales y específicos 14
1.3.1. General 14
1.3.2. Específicos. 14
1.4. Justificación 15
1.5. Limitaciones 15
1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas 16
1.6.1. Hipótesis general 16
1.6.2. Hipótesis especifica 16
1.7. Variables 17
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables 18
1.8.1. Definición teórica de las variables 18
1.8.2. Definición operacional de las variables. 18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO 20
2.1. Antecedentes. 20
2.1.1. Antecedentes Internacionales 20
2.1.2. Antecedentes Nacionales 22
2.1.3. Antecedentes Regionales 25
2.2. Bases teóricas. 27
2.2.1. El Estrés 27
2.2.2. Etiología del Estrés 28
2.2.3. Biología del Estrés 29
2.2.4. Tipos de Estrés 30
2.2.5. Fases del Estrés 30
2.2.6. Niveles de Estrés 31
2.2.7. El Estrés y la Salud 32
2.2.8. Consecuencias del Estrés 33

2.2.9. La Juventud 33
2.2.10. Factores de protección 34
2.2.11. Las actividades físicas y el estrés 36
2.2.12. El Baile Recreativo 36
2.2.13. Beneficios del Baile 37
2.2.14. El Baile como terapia 37
2.3. Bases conceptuales. 38
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA 40
3.1. Ámbito. 40
3.2. Población. 41
3.3. Muestra. 41
3.4. Nivel y tipo de estudio 42
3.5. Diseño de investigación 42
3.6. Métodos, Técnicas e instrumentos 43
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento 44
3.8. Procedimiento 45
3.9. Tabulación y análisis de datos 46
3.10. Consideraciones éticas 50
CAPÍTULO IV. RESULTADOS 52
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN 61
CONCLUSIONES 62
RECOMENDACIONES 64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 66
ANEXOS 72

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 18

Operacionalización de variables 18

Tabla 2 43

Métodos, técnicas e instrumentos. 43

Tabla 3 46

Análisis descriptivo respecto a la variable de Nivel de Estrés en los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021 46

Tabla 4 48

Promedio por dimensiones de los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021. 48

Tabla 5 56

Aplicación de la Prueba de Normalidad al Nivel de Estrés y al promedio de las Dimensiones. 56

Tabla 6 58

Aplicación de la Prueba de Levene al Nivel de Estrés y al promedio de las Dimensiones. ... 58

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. 52

Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés 52

Figura 2. 54

Influencia del Baile Recreativo por dimensiones en los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021. 54

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se ha ido desarrollando un fenómeno que afecta a millones de personas alrededor del mundo, siendo el Perú un país visiblemente afectado por este, el estrés. Según Rojas (2017) se estima que cerca del 60% de la población peruana padece de estrés y la edad donde se produce más este fenómeno es en el grupo de 25 a 40 años. Según la OMS (2004) se define al estrés como las reacciones que presenta el organismo para prepararlo a la acción. También como el resultado de un desequilibrio entre lo que se busca y lo que se pide al individuo para afrontar ciertas actividades que conlleven conocimientos y capacidades, es decir este desequilibrio genera que el individuo se encuentre sobrepasado por la situación que le supone un reto que no corresponde a sus capacidades. En la actualidad la vida misma consigue un estilo de vida muy apresurado, de cambios apresurados y situaciones propicias para generar estrés en las personas y consigo diversas enfermedades sean psicológicas; depresión, ansiedad o físicas; problemas cardiovasculares, etc.

Todas las personas perciben el estrés en el desarrollo de su vida diaria, pero esta reacción se hace contraproducente cuando el individuo se ve sobrepasado y no puede afrontar adecuadamente el estrés, es aquí donde entran las estrategias de afrontamiento para el estrés. En esta investigación tomamos el baile recreativo como referencia y evaluamos su incidencia en los niveles de estrés en 2 grupos conformados por personas que practiquen y no practiquen el baile recreativo. Las investigaciones relacionadas al baile recreativo y estrés conforman un muy pequeño grupo de estudios en el Perú y a nivel regional no existen, por ende nace la necesidad de estudiar el comportamiento de estas variables puesto que si sumamos la pandemia ocasionada por el Covid-19, los niveles de estrés en las personas han

aumentado drásticamente, trayendo consigo una consecuente de problemas mentales y sin atisbos de una intervención, muchos ceden y no logran superar con éxito estas situaciones.

Los capítulos 1 y 2 de este estudio resumen toda la información relevante relacionada con las preguntas que impulsan la investigación. Esto incluye una revisión a nivel internacional, nacional y local, así como un análisis de muestras similares a las incluidas en este estudio. Estos capítulos desempeñan un papel esencial en la formulación de las preguntas de investigación y la definición de los objetivos del estudio.

El Capítulo 3 se enfoca en la metodología y describe aspectos como el alcance del estudio, la población y la muestra seleccionada, el diseño de la investigación, el tipo de estudio, los métodos utilizados, las técnicas empleadas, los instrumentos de recolección de datos, aspectos éticos, procedimientos y el análisis estadístico aplicado en el estudio.

El Capítulo 4 se dedica a la presentación de los resultados obtenidos, que se muestran en forma de tablas y gráficos, estos resultados se explican detalladamente basándose en los datos recopilados a través del instrumento de investigación.

El Capítulo 5 se centra en la discusión de los resultados, donde se comparan y contrastan con los hallazgos de otros estudios similares. El objetivo es establecer conexiones y relaciones entre los resultados obtenidos y la literatura existente.

Finalmente, las secciones finales contienen las conclusiones derivadas del estudio, las recomendaciones para futuras investigaciones, una lista de referencias bibliográficas que respaldan el trabajo y apéndices que incluyen material adicional relacionado con el estudio, numerados para facilitar su acceso y comprensión.

Siendo el baile recreativo una actividad que no requiere mucho espacio, es fácil de hacer puesto que no se necesita una experticia de años para realizarlo y también un medio accesible para la mayoría de personas, presento con mucha satisfacción esta investigación.

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación

Uno de los temas que en la actualidad a nivel mundial viene generando mayor interés y preocupación es el estrés, fenómeno que sumado al contexto de pandemia ocasionado por el Covid-19 (Virus SARS-CoV-2), ha venido generando el alza no solo de problemas físicos, también un aumento preocupante de problemas en lo que respecta a salud mental. Con este problema presente en el día a día, las personas han experimentado un cambio radical en el estilo de vida que llevaban y esto ha generado inestabilidad en varios aspectos como el social, laboral e incluso en el académico generando incertidumbre en su futuro y aumentando las probabilidades de generar patologías más graves.

Linares (2021) menciona que el COVID 19 no solo cobra vidas, también genera repercusiones en la salud física y mental de muchas personas en el mundo. El encierro, el aislamiento y la desconexión con el mundo para evitar contagiarse de este virus, genera en ellos estrés, desesperación, angustia, miedo y ansiedad. El desempleo, la incertidumbre aunada al colapso de algunos sistemas de salud ha generado secuelas tangibles en las personas.

Por tal motivo estas personas se ven orilladas a buscar alternativas que de una u otra forma disminuyan el impacto del estrés en sus vidas y pueda ser esta más llevadera, y de entre todas las estrategias que utilizan, el presente estudio se centra en el baile recreativo.

Vargas y Mazón (2021) refieren que bailar aporta muchos beneficios, tanto psicológicos como físicos, reduce el estrés y depresión, mejora la memoria y atención ya que el individuo se ve expuesto a coordinar movimientos y también

potencia la autoestima ya que favorece las oportunidades para la interacción social del individuo.

Y es aquí donde surgen las interrogantes para conocer si existe influencia del Baile Recreativo sobre el Nivel de Estrés en jóvenes, ya que al conocer estas diferencias se podría saber si este tipo de alternativa es eficiente para combatir el estrés.

También el propósito de esta investigación está orientado a brindar un conocimiento científico actualizado y de relevancia para la población y que esta sirva de base a futuras investigaciones o programas que traten ya de forma directa planificando actividades preventivas fortaleciendo así la capacidad de las personas para afrontar el fenómeno del estrés y generando así un marco de mejoría para la población.

En consecuencia, si no se realizase este estudio, estaríamos frente a quizás una herramienta, qué como psicólogos o futuros psicólogos, estaríamos desperdiciando y más con el contexto donde nos encontramos, son lujos que no podemos darnos. Por eso la necesidad imperiosa de conocer más sobre este tema.

1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1. General

- ¿Cuál es la Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?

1.2.2. Específicos

- ¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?

- ¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?
- ¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?
- ¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?
- ¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?

1.3. Formulación de objetivos generales y específicos

1.3.1. General

- Explicar la Influencia del Baile recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

1.3.2. Específicos.

- Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

1.4. Justificación

A nivel teórico la investigación permitirá conocer las diferencias existentes entre los jóvenes que practiquen baile recreativo y las que no en la ciudad de Huánuco. Es decir, cooperaremos en el acopio y sistematización de la información sobre el tema a estudiar. También se aportan datos empíricos y con estos se podrán realizar investigaciones con el propósito de comprender más aún estos fenómenos ya que al tener gran impacto en la sociedad y vida moderna se podrá actuar de una manera eficaz en pro del mejoramiento de la salud mental y calidad de vida.

A nivel metodológico, esta investigación ayuda a los investigadores al brindar información actualizada y dando a conocer instrumentos validados para la población del Perú. También los resultados obtenidos pueden desarrollar el interés en más profesionales y estos a su vez puedan replicar el estudio en otro grupo etario buscando la generalización de los resultados.

A nivel práctico a falta de un estudio en la región sobre la Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes, el presente estudio nos brindará conocimiento valioso para la orientación de futuras investigaciones, sirviendo de base para futuros programas sobre prevención, intervención y promoción en materias relacionadas al estrés, también esta investigación propone sensibilizar y concientizar a las autoridades responsables de nuestra población para tomar medidas positivas frente a este fenómeno.

1.5. Limitaciones

No se encuentra mucha información bibliográfica ni antecedentes en nuestra región relacionados a la variable de baile recreativo y el estrés, como consecuencia podemos estar frente a una oportunidad o herramienta que no está siendo

debidamente aprovechada para fomentar intervenciones en pro del mejoramiento de la salud mental en Huánuco. Siendo esta una de las limitaciones más resaltantes en el desarrollo de esta investigación la falta de material bibliográfico que pueda aportar antecedentes y experiencia en el estudio de estas variables.

Así mismo, los resultados de esta investigación no se pueden generalizar ya que se estudiará solo a una determinada población, hasta que se pueda replicar el estudio en diversas poblaciones y muestras representativas.

1.6. Formulación de hipótesis generales y específicas

1.6.1. Hipótesis general

- Hi: Existe Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

$$Hi: \mu 1 \neq \mu 2$$

$$Ho: \mu 1 = \mu 2$$

Leyenda:

μ1: Población de jóvenes que practican baile recreativo.

μ2: Población de jóvenes que no practican baile recreativo.

1.6.2. Hipótesis especifica

- Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

- Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

  Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

1.7. Variables

V1: Nivel de Estrés.

V2: Baile recreativo

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

1.8.1. Definición teórica de las variables

A. ***Nivel de Estrés.*** El estrés es la reacción que el organismo presenta frente a cualquier demanda, puede ser un estado de tensión fisiológica o psicológica (Melgosa, 1995).

B. **Baile Recreativo:** Expresión artística que combina y produce distintos movimientos en la persona, permite la expresión de emociones y sentimientos usando el espacio como aliado mediante desplazamientos al ritmo de una pieza musical (Barañano, 2008).

1.8.2. Definición operacional de las variables.

a. ***Nivel de Estrés.*** Se define operacionalmente a esta variable como las respuestas al Inventario ¿Cuánto estrés tengo? de Melgosa.

b. ***Baile Recreativo*** Se define operacionalmente a esta variable mediante la respuesta a la encuesta si practicaban Baile Recreativo o no***.***

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	
V1. Nivel de Estrés	Estilo de Vida.	Respuesta a los ítems: 1 al 16 del Inventario ¿Cuánto estrés tengo?	**Nivel 1 (0-48):** Nivel de estrés peligrosamente pobre.
	Ambiente.	Respuesta a los ítems: 17 al 32 del Inventario ¿Cuánto estrés tengo?	**Nivel 2 (49-72):** Nivel de estrés bajo.
	Síntomas.	Respuesta a los ítems: 33 al 48 del Inventario ¿Cuánto estrés tengo?	**Nivel 3 (73-120):** Nivel de estrés normal.

			Nivel 4 (121-14): Nivel de estrés elevado.
	Relaciones.	Respuesta a los ítems: 49 al 64 del Inventario ¿Cuánto estrés tengo?	**Nivel 5 (145 a más):** Nivel de estrés peligrosamente alto.
	Personalidad.	Respuesta a los ítems: 65 al 80 del Inventario ¿Cuánto estrés tengo?	
V2. Baile recreativo V.I.	Ausencia	Relación de jóvenes que no practican baile recreativo.	
	Presencia	Relación de jóvenes que practican baile recreativo.	

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Aristizábal (2021) realizó un estudio donde el propósito fue investigar los impactos positivos del baile recreativo en el estado de ánimo de mujeres y hombres que residen en el municipio de Marinilla, en el Departamento de Antioquia, durante el período de la pandemia. Con el fin de alcanzar este objetivo, se llevó a cabo un estudio experimental que incluyó evaluaciones tanto antes como después de la intervención. Este estudio implicó la participación de 9 individuos, de los cuales 7 eran mujeres y 2 eran hombres, quienes fueron seleccionados mediante un proceso de convocatoria pública a través de las redes sociales. A los participantes se les administró el cuestionario POMS (Perfil de Estados de Ánimo) que permitió explorar diversos factores relacionados con su estado de ánimo, tales como la tensión-ansiedad, la depresión-melancolía, la angustia-hostilidad-ira, la vitalidad-actividad, la fatiga-inercia y la orientación al caos. El análisis de los datos recopilados reveló resultados significativos que indican que los participantes experimentaron una reducción en los sentimientos de ansiedad, depresión y estrés, al mismo tiempo que experimentaron un aumento en los sentimientos de vitalidad y energía después de haber participado en las clases de baile recreativo.

De mismo modo Salihu, Wong y Kwan (2021) realizaron un estudio cuasiexperimental sobre los efectos de un programa de danza en personas desplazadas que padecían síntomas depresivos, donde concluyeron que el grupo experimental si tenía mejoras significativas en relación a la tristeza, estrés y ansiedad que conformaban parte de los síntomas depresivos.

Duberg et al. (2020) estudiaron los efectos de la danza como intervención en adolescentes con síntomas somáticos y la angustia emocional que presentaban, se concluyó que el descenso en el grupo experimental de los síntomas somáticos y la angustia fue significativo a comparación del grupo control.

Sotelo et al. (2020) realizaron una investigación mediante la aplicación de un programa de danza terapéutica la cual buscaba controlar el estrés laboral en los docentes. Concluyendo que el programa si tenía un efecto positivo en relación al estrés laboral. Otros resultados beneficiosos de este programa fue que también se observó la liberación de tensiones, facilidad para identificar las emociones negativas en los participantes de esta.

Delgado y Aguilera (2019) realizaron un estudio mediante un enfoque holístico de una terapia natural efectiva, la Bailoterapia. En el cual se abordaron las potencialidades de la Bailoterapia y sus efectos positivos en la salud de las personas ya que viene a ser considerada una terapia alternativa por ser una combinación de ejercicio físico y exigencia física propia, pero con el plus de tener un contenido más lúdico y que no importa el contexto donde nos encontremos, podremos adaptarla a la música de moda.

Soler et. al. (2015) realizaron una investigación sobre como la bailoterapia, podría ser una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos de un centro mixto, refiriendo que al efectuarse ejercicios de bailoterapia en los alumnos del centro educativo en busca del perfeccionamiento de sus capacidades físicas, resultó el mayor acierto en el proceso ya que se demostró el efecto socializador de la bailoterapia junto a los beneficios para la mente y el cuerpo al eliminar el estrés y combatiendo la apatía. También se vieron beneficiados en otros

campos como la autoestima, confianza en uno mismo, mayor tonificación muscular y mejora del sistema cardiovascular.

Goulimaris et al. (2014) realizaron una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre las necesidades psicológicas y el bienestar psicológico de personas que participaron en actividades de danza recreativa. La muestra estuvo conformada por 290 adultos de entre 40 y 70 años. Se utilizó la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en Ejercicio y la Escala de Experiencias de Ejercicio Subjetivo, ajustada a la población griega. Como resultados se obtuvo que el bienestar positivo fue altamente calificado, mientras que con el estrés se observó una falta casi completa de este y también con la fatiga en un bajo porcentaje. Respecto a las actividades recreativas de baile, es bueno considerar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, ya que estos están en porcentajes más altos relacionados con el bienestar psicológico.

Bernardes (2011) en su estudio sobre la influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima en personas adultas, tuvo como objetivo determinar si existían diferencias en adultos que practicasen baile recreativo y los que no. Para el propósito de la investigación se utilizó un diseño comparativo de 3 grupos independientes a los cuales se les aplicaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Inventario de Depresión de Beck. El resultado de esta investigación en el contraste de hipótesis refiere que a un nivel de 0,05 las personas que bailaban presentaban mejores Estados de Ánimo y Autoestima de las que no lo hacían.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Valera y Goldenver (2021) realizaron una investigación donde el objetivo principal fue analizar el impacto del baile recreativo en la disminución del estrés

laboral en los empleados de una clínica privada en el distrito de Morales, en la región de San Martín, durante el año 2021. Además, se planteó como objetivo específico medir el nivel de estrés laboral utilizando un diseño cuasi-experimental antes y después de implementar un programa de baile recreativo. Se optó por un muestreo intencional no probabilístico para conformar dos grupos: uno de control y otro experimental, cada uno compuesto por el 50% de los participantes, sumando un total de 28 colaboradores. Para evaluar el estrés laboral, se aplicó la Encuesta de Estrés Laboral de la OIT-OMS, la cual fue validada mediante la opinión de expertos y un análisis de consistencia interna, obteniendo resultados fiables (α=.801 y ω=.804). Ambos grupos presentaban niveles elevados de estrés laboral antes de la introducción del programa de baile recreativo. Después de su implementación, no se encontró una diferencia significativa en el grupo de control (p=.836), pero sí en el grupo experimental (p=.002), con un efecto de gran magnitud (d=1.72), indicando un impacto significativo en los participantes del programa.

Salazar (2020) realizó un Proyecto de Intervención en la ciudad de Chachapoyas en la cual propuso mejorar las prácticas saludables respecto al manejo de estrés y una buena alimentación en un entorno familiar, elaborando diversas actividades enfocadas a la promoción de la salud en las cuales se encontraba el baile. Los resultados fueron provechosos puesto que las actividades a parte de surtir efecto en las evaluaciones por los investigadores, demostraron que tenían una incidencia positiva en las prácticas saludables del entorno familiar.

Asian (2020) realizó una investigación donde propuso a la danza como un medio de disminución para el estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Marcos, presentando un trabajo de investigación experimental donde por objetivo tenía establecer la influencia de la práctica de

danza como medio de disminución del estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina. El tipo de investigación fue cuasiexperimental aplicado a 200 estudiantes con pre y post test, divididos en un grupo control y otro experimental. Los resultados refieren que la práctica de la danza influye significativamente en la disminución del estrés, demostrado por las diferencias significativas en el pre y post test del grupo experimental y también se observó que no existían diferencias significativas entre el grupo control y el experimental afianzando así la conclusión.

Barzola (2019) investigó la relación entre la práctica de la danza folklórica junto a la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes que pertenecían a dos universidades privadas de Lima, evaluaron a 61 personas de entre 19 a 24 conformados en 2 grupos: los que practican danzas folklóricas y los que no practican danzas folklóricas, todos estos pertenecientes a una universidad privada de Lima. El tipo de diseño fue comparativo, correlacional, no experimental y transversal. Se utilizó 2 instrumentos de evaluación: La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y la Escala de Motivación, respecto a los resultados se encontró que existe una correlación moderada entre la motivación social y la práctica de la danza con el bienestar psicológico.

Flores et. al. (2019) estudiaron la efectividad de la Terapia comprendida por la Risoterapia, abrazo terapia y la terapia de baile y como estas funcionaban como afronte para el estrés académico, desarrollando una investigación cuasiexperimental, de corte transversal y comparativo, donde formaron 2 grupos: control y experimental, conformados por 25 alumnos cada uno. Se les aplicó el cuestionario de Estrés “Dental Evaluation Stress”, luego al grupo experimental se le impartió terapias para el Estrés Académico siendo estas la risoterapia, abrazo terapia y la terapia de baile, mientras que al otro grupo no se le brindó ninguna clase

de terapia. Las terapias brindadas al grupo experimental resultaron ser eficientes puesto que entre el pre y post test el nivel de estrés disminuyó de un 72% a un 68%.

Zapata (2016) realizó una investigación sobre el bienestar psicológico y el bienestar social en una muestra de estudiantes universitarios que realizan y no realizaban danzas folklóricas, tuvieron como objetivo comparar el Bienestar Psicológico (BP) y el Bienestar Social (BS) tanto global y por dimensiones de 117 estudiantes universitarios entre 17 y 28 años de dos universidades privadas de Lima Metropolitana, estos conformaban 2 grupos: universitarios que practicaban danzas folklóricas y sus similares que no lo hacían. Se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico en su versión de 84 reactivos y la Escala de Bienestar Social con 33 reactivos. Los resultados arrojaron que los estudiantes que practican las danzas reportaron mayor BP y BS frente aquellos que no lo hacían.

2.1.3. Antecedentes Regionales

Respecto a la variable de baile recreativo, no se pudieron encontrar investigaciones referentes a esta en la región, empero si se hicieron varias referidas al estrés y su incidencia en las personas.

Oroya y Rodríguez (2019) presentaron una investigación sobre los estilos de vida y el estrés académico en alumnos de la Facultad de Psicología en la Unheval. De nivel correlacional, no experimental y diseño descriptivo – correlacional, en una muestra de 182 estudiantes evaluados mediante el Cuestionario de Estilos de Vida saludable y el Inventario SISCO de Estrés Académico determinaron que existe una relación alta y significativa entre los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes evaluados, es decir, a menor prevalencia de estilo saludable de vida mayor prevalencia de estrés académico en los evaluados.

Cerón y Tipula (2018) en su estudio sobre los niveles de ansiedad y estrés en los agentes policiales identificaron los niveles de Estrés y Ansiedad en 60 agentes policiales mediante la aplicación del Inventario de Estrés ¿Cuánto estrés tengo? y la Escala de Auto Evaluación de Ansiedad de Zung respectivamente, dando como resultado un porcentaje de 38% en el nivel normal, 4% estrés elevado, 38% bajo y el 20% restante en ausencia de estrés, además también de contar con el 100% en un nivel normal de Ansiedad.

En el estudio realizado por Berrios (2018), se llevó a cabo una investigación cuantitativa con un enfoque no experimental y un diseño descriptivo correlacional. El objetivo principal de esta investigación fue examinar la relación entre las actitudes de satisfacción laboral y los niveles de estrés en maestros que trabajan en una institución estatal en la ciudad de Huánuco. Para llevar a cabo este estudio, se utilizaron dos herramientas de medición: el Inventario de Estrés "¿Cuánto Estrés tengo?" y la Escala de Actitudes de Satisfacción Laboral (SPC). Estos instrumentos de evaluación se aplicaron a un grupo de 83 maestros que formaban parte de la Institución Nuestra Señora de las Mercedes en Huánuco. Los resultados revelaron que aproximadamente el 66% de los docentes presentaba niveles de estrés normales, y alrededor del 78% de ellos manifestó estar satisfecho con su trabajo. Como conclusión, el estudio identificó una correlación inversa y moderada entre los niveles de estrés y la satisfacción laboral, lo que sugiere que una disminución en los niveles de estrés de los docentes tiende a estar relacionada con un aumento en la satisfacción laboral.

Gamarra (2015) estudió el nivel de Estrés en pacientes mujeres que fueron víctimas de violencia intrafamiliar y fueron atendidas en el servicio de psicología del Centro de Salud Aparicio Pomares, de tipo descriptivo no experimental, mediante la

técnica de la encuesta y el Inventario ¿Cuánto estrés tengo? , determinó que el 4.7% de mujeres víctimas de violencia se encuentra en un nivel de estrés elevado y también se clasificó el área en donde las víctimas de violencia destacaban manejando mayor estrés, siendo esta área el de Personalidad con un 23%.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. El Estrés

Gonzales de Rivera (1969) refiere que el término estrés fue introducido por vez primera en 1911 por Walter Cannon, el cual designó al estrés como todo estímulo nocivo que es capaz de perturbar la homeostasis de un organismo individual y con este también movilizar los procesos propios de autorregulación. La reacción de huida o lucha frente a contextos o situaciones amenazantes, es propio de la evaluación rápida y el resultante de este es la atribución de cada individuo particular.

Selye es uno de los pioneros en cuanto a las primeras aproximaciones o definiciones del estrés desde 1930, él a sus 20 de años y mientras cursaba la carrera de medicina en la Universidad de Praga, se dio cuenta que todos los pacientes a quienes atendía padecían alguna enfermedad y cumplían la misma sintomatología como la disminución corporal, cansancio, privación de la alimentación entre otros denominando a este efecto el Síndrome de estar enfermo. Selye también desarrolló experimentos con ratas sometiéndolas a una rutina fatigante, dando como respuesta la elevación de ACTH, adrenalina y noradrenalina (hormonas suprarrenales), las cuales fueron causantes del daño al sistema linfático además de observar la aparición de úlceras gástricas, a este fenómeno lo llamó “Estrés biológico” (Sánchez, 2010, pp. 55).

Ortega (1999) menciona que Selye empezó a investigar más sobre este fenómeno, es entonces que en 1978 mediante su libro “The Stress of Life” define el estrés como una respuesta inespecífica del organismo a una o todas las demandas exigidas por adaptación a un estímulo negativo excesivo, concluye entonces que el estrés es la respuesta tanto física como psicológica de un individuo que busca ajustarse y adaptarse a situaciones de demanda tanto externas como internas. La demanda puede ser interpretada como la causa del estrés (estresor) y a este fenómeno lo denominó “Síndrome General de Adaptación”, el cual consta de 3 etapas: Alarma, adaptación y agotamiento siendo la última la más perjudicial, puesto que en esta se produce una gran pérdida de recursos adaptativos acompañados de los típicos síntomas de ansiedad (baja calidad de sueño, dolores, hipertensión, fatiga o mareos).

Melgosa (2005) refiere que el estrés no es lo que nos agrede, sino la forma en la que reaccionamos frente a este estímulo de agresión. Denomina también a estos factores agresivos como factores o agentes estresores que se constituyen de cuatro ámbitos propios de cada individuo: el espiritual, mental, físico y social además que los efectos al no saber reaccionar adecuadamente frente a los agentes estresores se presentan también en estos mismos ámbitos.

2.2.2. Etiología del Estrés

Borja (2014) menciona que el individuo está expuesto a diversas situaciones y factores en los cuales esté se encuentra expuesto a recibir las demandas de su medio, pudiendo ser estas negativas o positivas. Se destacan 3 causas principales:

- Ambientales/Fisiológicas: Relacionada a las enfermedades y esfuerzos físicos los cuales pueden producir cambios notables en el organismo del individuo.

- Psicológicas: Aquí se hace énfasis a las valoraciones que da el sujeto frente a las situaciones que afronta y notamos que el individuo es una constante de cambios en sus relaciones, ya sean positivos o negativos dando como resultante un estrés bajo o alto.
- Factores psicosociales de riesgos: Este factor da cuenta que el estrés percibido siempre será negativo puesto que se ven afectados por las labores que les son asignadas, y como desencadenantes comunes están: Contenido del trabajo, sobrecarga y ritmo, los horarios, ambiente y equipos, cultura organizacional, el rol que cumple, desarrollo de carreras y la seguridad contractual.

2.2.3. Biología del Estrés

Orlandini (1996) refiere que el estrés ha llegado a adquirir tal importancia que se ha creado un apartado específico para este fenómeno, que se encarga de su regulación, organización y control siendo los componentes principales la CRF y el Locus coeruleus. Menciona que la CRF es un péptido cerebral que se localiza especialmente en el núcleo paraventricular (PVN) del hipotálamo. Tiene a su cargo un papel muy importante en la coordinación de los componentes endocrinos, vegetativos, inmunitarios y conductuales del estrés. Entre los factores que estimulan la secreción de CRF están la noradrenalina, la serotonina, la acetilcolina y el neuropéptido y los que se encargan de su inhibición de la liberación de CRF están el cortisol y el sistema GABA/benzodiacepina. Siguiendo entonces la línea del autor podemos ver que los factores que estimulan la secreción de CRF van íntimamente ligado a las situaciones que el sujeto experimenta en el momento.

Orlandini también en 1996 afirma qué para conseguir los primeros, la CRF activa el locus coeruleus, la médula suprarrenal y los nervios simpáticos, provocando

así la secreción de adrenalina y noradrenalina. Luego se segrega cortisol siendo esta hormona la que deprime indirectamente los medidores de la inflamación y de la inmunidad. Por tal motivo la CRF actúa en forma directa sobre el sistema nervioso ocasionando conductas de alerta, ansiedad, agresividad, anorexia y disminución del deseo sexual.

2.2.4. Tipos de Estrés

Pose (2005) refiere que existen 2 tipos de estrés:

- Eustrés: Planteado como el estrés positivo, es decir, las demandas recibidas producen motivación para la realización de las actividades, asó el individuo puede resolver de manera creativa y afirmativa las dificultades que se le presentan. Podemos encontrar aquí los ascensos en un trabajo o culminación de alguna meta.
- Distrés: Este tipo de estrés es catalogado como dañino y nocivo para la salud del organismo. En esta etapa las demandas recibidas exceden las capacidades del individuo, por ende, estas no son asimiladas y causa una desarmonización en el medio del sujeto. Podemos encontrar aquí las rupturas, el fracaso laboral/académico.

2.2.5. Fases del Estrés

Según Melgosa (2005) existen tres fases del estrés:

- Fase de alarma: En esta encontramos el aviso de la presencia de un agente estresor, aparecen también los primeros síntomas físicos a modo de advertencia para el individuo generando en él una sensación de alerta. Ya una vez sea percibida esta alerta, el sujeto puede hacer frente a esta situación y resolverla satisfactoriamente, empero, si la alerta lo supera y el individuo con

su fuerza no puede hacerle frente, podemos decir que el individuo ha tomado conciencia de la presencia del estrés y nos encontramos en la fase de alarma.

- Fase de resistencia: Aquí ya el estrés se extiende y la persona entra a un estado de resistencia, podemos encontrar sentimientos de frustración acompañados de pérdidas en el rendimiento en el contexto donde se encuentre el individuo, perdida de energía y su capacidad de afronte se ve reducida por no poder hacer frente a la situación.
- Fase de agotamiento: Esta es la etapa terminal del estrés, caracterizado por sentimientos de ansiedad, fatiga, nerviosismo, tensión, ira, irritabilidad y estos empiezan a abarcar gran parte de la vida del individuo, puede presentarse también la depresión junto a los demás síntomas descritos.

2.2.6. Niveles de Estrés

Según Melgosa (2005) existen cuatro niveles de estrés:

- Ausencia de Estrés: En este nivel los sujetos se encuentran carentes de aspiraciones, sus estímulos son limitados incluidas sus metas, tienen un bajo rendimiento son apáticos.
- Estrés Moderado: Este nivel es el óptimo, puesto que existe una relación favorable entre la productividad y tensión personal. El individuo se muestra satisfecho, posee un rendimiento óptimo y se encuentra motivado. Puede ser el caso de un vendedor el cual posee metas de venta, cuenta también con presión de sus superiores y sus propias metas lo mantienen alerta, además de ocupado. El constante mejoramiento es constante en su persona y gran parte de sus logros se deben a la cantidad razonable de estrés que maneja y con la que trabaja.

- Exceso de Estrés: Los individuos pertenecientes a este nivel, son personas sin una motivación en especial, pueden presentar un buen rendimiento, pero esta va en disminución por ejemplo puede ser el caso de un médico que trabaja en dos lugares intensamente. A parte este sujeto también puede presentar problemas familiares incrementando su tensión, en lo académico es bueno pero esta parte requiere un gran esfuerzo. En caso esta situación se mantenga prolongadamente, su organismo pueda entrar en fase de alarma.
- Nivel Máximo de Estrés: Aquí encontramos a sujetos ya deprimidos o ansiosos que muestran un pésimo rendimiento en muchas áreas de su vida, personas que asumieron trabajos que no les tocaban por recortes de personal, los que presenten problemas familiares constantes, generando una inestabilidad en su vida diaria y en caso estos individuos asistan a una consulta médica por lo usual les refieren que la condición en la que se encuentran es delicada.

2.2.7. El Estrés y la Salud

La relación que guardan estas variables cobra relevancia puesto que la expectativa de vida es mayor pero las enfermedades que se presentan a medida que vamos envejeciendo como patologías cardiovasculares, infecciones agudas o el cáncer acaban matando mucho antes a las personas.

Lazarus y Folkman (1984) refieren que existen diferentes formas en que el estrés, su manejo y las emociones pueden afectar la salud:

- El estrés y su manejo afecta la salud mediante la alteración neuroquímica del individuo.

- El estrés y su manejo afecta la salud al generar transacciones perjudiciales con las condiciones del medio.
- Se genera la posibilidad de no poder regular la angustia y sus efectos orgánicos además de esto el individuo adopta formas de manejo perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol, consumo de drogas o tabaquismo.

2.2.8. Consecuencias del Estrés

El estrés causa trastornos que reducen la capacidad del cuerpo para defenderse, también no todos respondemos a este fenómeno de la misma manera. Por ello Mosby (2000) refiere algunas consecuencias del estrés:

- Efectos físicos: Dolor de hombros, dolor de espalda, ritmo cardíaco alto, facilidad para coger resfriados, jaquecas, problemas menstruales y problemas en la piel.
- Efectos psicológicos: Estrés, depresión, ansiedad, irritabilidad, autoestima baja e impaciencia.
- Efectos en la conducta: Falta de apetito, tabaquismo, consumo de drogas, alcoholismo, tendencia a accidentes y sobrealimentación.
- Efectos en los procesos mentales: Falta de concentración, dificultad para aprender nuevas cosas, olvidos y dificultad en la toma de decisiones.

2.2.9. La Juventud

Philip (1997) define a la juventud como la etapa donde el sujeto debe de resolver retos importantes, sea en el aspecto sexual y también en lo académico, siendo el fin máximo lograr el éxito vocacional o el de conseguir una familia. Algunos también pueden decidir el matrimonio, otros yacen con la probabilidad del divorcio,

etc., siendo estas decisiones cruciales para la vida posterior. Se da de los 20 a 30 años.

También Sandoval (2002) refiere que la juventud llega a ser una categoría concebida como la etapa de maduración en áreas como la sexual, afectiva, social, física y también intelectual de una persona (pp. 159-164). Dávila (2004) menciona que para una división o categorización etaria la juventud se presenta aproximadamente entre los 15 y 29 años, dividiéndose en tres subtramos: 15-19 años, 20-24 y 25 a 29 años.

Por último, Papalia (2001) categoriza al periodo de la juventud como Adultez temprana, la cual se encuentra llena de cambios donde los rasgos y estilos de la personalidad se llegan a estabilizar, se establecen también relaciones sociales más íntimas, pero no duraderas en la mayoría de casos, la condición física llega a su cumbre disminuyendo con el tiempo de manera ligera y por último las elecciones de vida influyen mucho en la salud del individuo. Es por ello que la Juventud al ser una etapa de grandes cambios el individuo se encuentra primero; en constante alerta frente a patologías como el estrés y segundo se encuentra también orientado a buscar que factores puedan servirle como protección u apoyo para poder llevar adecuadamente estas amenazas.

2.2.10. Factores de protección

Lazarus y Folkman refieren que en cuanto a afrontamiento existen 2 modelos, el primero centrado en las emociones y como el individuo se ve frente al problema; en este modelo el sujeto emplea estrategias como el distanciamiento, evitación del estímulo y segundo está el modelo contrario al primero, donde el sujeto utiliza un afrontamiento dirigido al problema evaluando las condiciones de su medio y de

acuerdo a ello utiliza estrategias que le permitan la planificación adecuada para solucionar el problema (citado en Amarís et al., 2013).

En cuanto a los fatores de protección, específicamente frente al estrés se tiene:

- El apoyo social: Rodríguez y Frías refieren que cuando un sujeto recibe apoyo social en momentos de alta complejidad, las probabilidades de que el estrés se presente en niveles bajos son alta. También tener cuatro o más contactos en el ámbito social y frecuentarlos de manera periódica se asoció a menores puntuaciones en la carga alostática (citado en McEwen,2008).
- Autoestima: McEwen (2008) menciona que tener una buena autoestima trae consigo consecuencias positivas que perduran en la salud y qué por lo contrario una baja autoestima conlleva el aumento de los niveles de cortisol frente a la exposición repetida a situaciones estresantes.
- El Ocio: Trenberth (2005) refiere que el ocio y la salud se encuentra directamente relacionados puesto que actividades que fomenten el ocio ayudan a reducir el estrés al que están expuestas las personas. Menciona también que además de proporcionar varias actividades que se relacionan con la salud, el ocio también puede servir como un espacio terapéutico para los sujetos.
- Actividades recreativas: La socialización que se puede lograr al participar en estas actividades fomenta la creación de redes que brinden apoyo y estas a su vez facilitan el afrontamiento al estrés. Hinojosa e Hinojosa (2011) realizaron un estudio donde entrevistaron a soldados de las fuerzas armadas estadounidenses que habían brindado servicio en Afganistán e Irak los cuales refirieron la importancia de los lazos entre amigos y las actividades que

realizaban para sobrellevar las experiencias traumáticas propias del contexto al que se enfrentaban además del aburrimiento.

2.2.11. Las actividades físicas y el estrés

Asian (2020) refiere que muchas investigaciones muestran y sugieren que la actividad física y el ejercicio están relacionados a una mejor salud y calidad de vida, además que la promoción de ejercicios y bailes aportan muchos beneficios a las personas. Pero no todas las actividades físicas son recomendables para combatir el estrés, la elección depende con que el ejercicio tenga movimientos de resistencia además de que esta al realizarla, no sea considerada por el sujeto una imposición o carga. La idea de encontrar una alternativa es que esta sea agradable, que sirva de distracción y espacio para el desarrollo del individuo, en conclusión, los aspectos antes mencionados los encontramos en el baile o la danza.

2.2.12. El Baile Recreativo

Sampayo (2006) afirma qué, entre los ejercicios físicos, como una alternativa y componente favorecedor de la salud, se encuentra la danza o el baile, que además de aportar beneficios musculares también aporta beneficios en la salud mental contribuyendo al bienestar general de las personas, esta a diferencia de otras alternativas, provee un escenario propicio para la expresión emocional del ser humano.

Cuellar (2015, como se citó en Asian, 2020) señala que la danza expresada es un lenguaje, un ejercicio psicomotor que combina en armonía diferentes movimientos mediante desplazamientos al compás de una melodía en una determinada área. Su trabajo y constancia brinda una coordinación física e intelectual, además de ser una expresión emocional para el individuo.

2.2.13. Beneficios del Baile

Vargas y Mazón (2021) hacen mención a que bailar aporta beneficios tanto psicológicos como fisiológicos: reduciendo el estrés, niveles de depresión, mejora de la memoria y atención ya que se obliga a coordinar movimientos, potencia de cierta forma la autoestima y proporciona también la oportunidad de las relaciones interpersonales, favoreciendo la integración social del individuo.

Kassing (2013) menciona como beneficios del baile a los siguientes:

- El cuerpo al sentirse bien, la mente se sentirá de igual forma.
- La razón científica de porque la capacidad de bienestar de la danza es por lo citado en el punto anterior, cualquier actividad física libera neurotransmisores y endorfinas, siendo estás usadas para el alivio del estrés mejorando también la percepción mental a nuestro alrededor.
- La danza o el baile, ofrecen una conexión creativa el cual les permite expresar su personalidad en un ambiente de seguridad.
- El baile mejora la salud mental y física. Fortalece músculos, huesos, incrementa la flexibilidad convirtiéndola en un ejercicio que abarca muchos grupos musculares.

2.2.14. El Baile como terapia

Partiendo de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan con una mejora en la calidad de vida mediante su práctica, encontramos al baile como uno de los exponentes para realizar, puesto que en su práctica encontramos un ejercicio multiarticular y por ello Nadare (2006, como se citó en Soler et. al., 2015) afirma que la bailoterapia es considerada una terapia alternativa con origen en Europa y naciente de la necesidad por encontrar actividades que sean recreativas siendo está

gratamente y ampliamente aceptada por las comunidades, logrando así extenderse a otros continentes como el nuestro.

Solorzano (2010, como se citó en Soler et. al., 2015) refiere que una de las ventajas de la bailoterapia es la diversión sana y ejercicio que se promueve mediante los diferentes estilos musicales, encontramos también uno de los beneficios más buscados por las personas que es la disminución de peso, además de la tonificación y fortalecimiento muscular.

2.3. Bases conceptuales.

- Estrés: Se denomina al estrés, no como lo que nos agrede, sino a la forma como reaccionamos ante esta agresión. Los agentes estresantes, proceden de cuatro ámbitos constituyentes de la vida de todo ser humano: el físico, el mental, el social y el espiritual. Los efectos de no saber reaccionar apropiadamente frente a dichos agentes, se manifiestan también en esos mismos cuatro ámbitos de la vida de cada individuo (Melgosa, 2005).
- Baile recreativo: La danza o el baile se fine como el arte en el cual el movimiento corporal es utilizado, acompañado de música. Provee interacción social junto al entretenimiento del individuo con fines artísticos o de otra índole, considerado una forma de expresión (Asian, 2020).
- Actividad física: Trabajo planificado mediante una estructura, es repetitivo y es realizado con el propósito de la mejora o mantenimiento de las habilidades físicas (Asian, 2020).
- Ciudad de Huánuco: Conformada por los distritos de Pillco Marca, Amarilis y Huánuco.

- Practica de baile recreativo: Realización de desplazamientos al ritmo de una pista musical o instrumental, permitiendo la expresión de emociones y sentimientos (Barañano, 2008).
- Bailoterapia: Técnica centrada en ejercitarse mientras se desarrolla el baile, permitiendo que el cuerpo se relaje al ritmo de la música. (Redacción, s.f.).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Ámbito.

La presente investigación se realizó en la ciudad de Huánuco, distrito de Huánuco- Huánuco. Según el BCRP (2019) en su informe “Caracterización del Departamento de Huánuco” se describe a la localidad de la siguiente manera:

a) Localización: Huánuco está ubicada geográficamente en la parte del Centro Oriental del Perú, entre la Cordillera Occidental y la cuenca hidrográfica del río Pachitea.

   Sus límites son:

   - Por el Oeste: Con Ancash y Lima.
   - Por el Norte: Con San Martín y La Libertad.
   - Por el Sur: Con Pasco.
   - Por el Este: Con Loreto.

b) Extensión: Es de 37 266 Km2 y Huánuco como provincia tiene 4 091 Km2.

c) Altitud: La altitud varía desde los 160 m.s.n.m. hasta los 3850 m.s.n.m.

d) Clima: Variado lo que facilita la producción de diversos productos agrícolas. Cálido en la cuenca de Pachitea y en Tingo María (zona norte), mientras que las bajas temperaturas se registran en la provincia de Dos de Mayo. En la capital de la región el clima llega a ser templado seco, donde el verano llega a los 24ºC y en tiempo de lluvia (de diciembre a abril) a los 18º C.

e) Coordenadas:

f) Latitud sur: 8º 21’ 47". Longitud oeste: 76º 18' 56".

g) División Política: El Dpto. de Huánuco se divide en las sgtes.11 provincias: Yarowilca. Huánuco, Huacaybamba, Dos de Mayo, Huamalies, Lauricocha, Puerto Inca Leoncio Prado, Marañón y Ambo.

h) Demografía: Según el INEI, los resultados del último censo 2017, la población actual en Huánuco ascendió a 721 047 habitantes representando el 2,5% de la población nacional censada.

i) Economía: Según la estructura productiva al 2019, Huánuco aportó el 1,2% del VAB (Valor Agregado Bruto) y el 1,1% del PBI (Producto Bruto Interno), ocupando el puesto N°17 en la contribución al PBI del país. El aporte de Huánuco al país se ha mantenido en 1,0 y 1,1% en los últimos 10 años.

3.2. Población.

Hernández et al. (2006) definen a la población del estudio como el universo de la investigación sobre la cual se organizan los resultados. De acuerdo al INEI (2017) la población de jóvenes lo conforman 115,207 personas entre varones y mujeres

3.3. Muestra.

La muestra será conformada usando el muestreo no probabilístico por conveniencia, Sánchez y Reyes (2015) refieren que, en este método de muestreo, el objetivo del selector de la muestra es garantizar que esta refleje adecuadamente la población de la cual se extrae. La relevancia de esta representación se fundamenta en la perspectiva o intención específica del selector de la muestra, lo que significa que la evaluación de la representatividad es subjetiva. Esta muestra presentó los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- **Criterios de inclusión.**
  - Que se encuentren practicando baile recreativo de 1 mes a más con anterioridad.
  - Que no se encuentren practicando baile recreativo de 1 mes a más con anterioridad.

- Haber vivido como mínimo 1 año en la ciudad de Huánuco.
- Tener de 20 a 30 años.
- Participación voluntaria en el estudio.

❖ **Criterios de exclusión.**

- No haber vivido como mínimo 1 año en la ciudad de Huánuco.
- No tener de 20 a 30 años.
- Abandono de la investigación voluntariamente.

3.4. Nivel y tipo de estudio

3.4.1. Nivel de Investigación.

Es de nivel Explicativo, según Hernández (2014) porque busca abordar las razones detrás de eventos y sucesos, ya sean de índole física o social. Su enfoque radica en la explicación de los motivos que generan un fenómeno y las circunstancias que lo propician, así como en la vinculación entre dos o más variables y el porqué de su relación.

3.4.2. Tipo de Estudio

Conforme al enfoque metodológico, de enfoque cuantitativo, empleado en el manejo de la información. Hernández et. al. (2014) señala que este enfoque implica la aplicación de procedimientos estadísticos en el procesamiento de datos, utilizando la recolección de datos para poner a prueba hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico. El propósito es establecer patrones de comportamiento y verificar teorías.

3.5. Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño no experimental, causal comparativa la cual Sánchez y Reyes (2015) refieren que este método de investigación implica la recopilación de datos en dos o más conjuntos de

muestras con el objetivo de analizar el comportamiento de una variable. Se busca "controlar" de manera estadística otras variables que se considera podrían influir en la variable estudiada (Criterios de exclusión e inclusión).

M1 —— O1

M2 —— O2

Leyenda:

M1: Jóvenes que practiquen baile recreativo.

M2: Jóvenes que no practiquen baile recreativo.

O1: Nivel de estrés.

O2: Nivel de Estrés.

3.6. Métodos, Técnicas e instrumentos

3.6.1. Tabla de métodos, técnicas e instrumentos

Tabla 2

Métodos, técnicas e instrumentos.

Método	Técnica	Definición Conceptual	Instrumento
Observación dirigida o estructurada	Psicometría	Martínez-Arias (1995) define a la Psicometría como el conjunto de arquetipos que favorecen la medición de las distintas variables psicológicas y las condiciones en las que son llevadas	Inventario ¿Cuánto estrés tengo? de Melgosa.

		de acuerdo a todo proceso de medición.	
Observación documental	El Fichaje	Piloña (2004) define al fichaje como la acción por la cual se registra y clasifica la información relevante en formas rectangulares de cartón. (pp. 455)	• Fichas bibliográficas. • Fichas hemerográficas. • Fichas mixtas.
Investigación bibliográfica	Bases de Datos		• E-Libro • Redalyc • SciELO

Fuente: Elaboración propia.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

3.7.1. Confiabilidad original

La confiabilidad se dio por medio del Alfa de Cronbach, con una consistencia interna de 0.917 valorado como excelente. Respecto a las dimensiones se obtuvieron los siguientes valores: Estilo de vida, 0.607; Ambiente, 0.782; Síntomas, 0.706; Empleo u ocupación, 0.727; Relaciones, 0.675; Personalidad, 0.716. Su validación fue en Madrid, con una muestra de 170 varones y mujeres de 20 a 48 años, donde se obtuvieron los promedios e índices de variabilidad suficientes para asentar 5 zonas del nivel de estrés Zona 1, estrés peligrosamente bajo (menos de 48 puntos); Zona 2, estrés bajo (de 49 a menos de 72 puntos); zona 3, estrés normal (de 73-120 puntos);

zona 4, estrés elevado (121-144 puntos), y zona 5, estrés peligrosamente alto (145 puntos o más).

3.7.2. Confiabilidad regional

La confiabilidad fue presentada por Gamarra (2015) mediante la técnica de test-retest, donde el coeficiente de confiabilidad se obtiene aplicando la misma prueba a la muestra en 2 momentos distintos. La muestra piloto estuvo conformada por 20 mujeres víctimas de violencia atendidas en el servicio de Psicología de la Casa del Buen Trato-Tomayquichua. Se determinó la confiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach, el cual mide la consistencia interna arrojando un coeficiente de 0.917 denotando una consistencia excelente. Respecto a la consistencia interna de cada dimensión encontramos: Estilo de vida= 0.650, Ambiente= 0.843, Síntomas= 0.678, Relaciones= 0.564 y Personalidad= 0.72.

3.7.3. Validez regional

Por Gamarra (2015) realizada mediante su investigación sobre los niveles de estrés en pacientes mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que fueron atendidas en el servicio de Psicología de la Casa del Buen Trato, donde el tipo de validez que se utilizó fue de “Contenido” en el cual se busca que cada ítem mida lo que la variable en general mide por medio del instrumento. Este proceso se realizó mediante el método de “Concordancia” donde se valida el instrumento a través del juico de expertos.

3.8. Procedimiento

- Se identificó sujetos, grupos u organizaciones que puedan proporcionar acceso a los sujetos que se ajusten a las características del estudio.
- Se contactó vía online a los primeros participantes.

- Se sustentó el motivo de la investigación y motivación a los participantes a ser partícipes de esta.
- Se envió el consentimiento informado a los participantes vía correo electrónico, WhatsApp o Messenger.
- Se proporcionó el link de la prueba a los primeros participantes de la investigación a fin de que estos se los proporcionen a sus semejantes.
- Se calificó los instrumentos de acuerdo a la ficha técnica.
- Se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial y conclusiones.

3.9. Tabulación y análisis de datos

Tabla 3

Análisis descriptivo respecto a la variable de Nivel de Estrés en los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021

			Con Baile R.	Sin Baile R.	Total
Nivel de Estrés	Peligrosamente Pobre	Recuento	3	0	3
		Recuento esperado	1,5	1,5	3,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	100,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de Promedio	7,5%	0,0%	3,8%
	Bajo	Recuento	9	0	9
		Recuento esperado	4,5	4,5	9,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	100,0%	0,0%	100,0%

		% dentro de Promedio	22,5%	0,0%	11,3%
	Normal	Recuento	24	16	40
		Recuento esperado	20,0	20,0	40,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	60,0%	40,0%	100,0%
		% dentro de Promedio	60,0%	40,0%	50,0%
	Elevado	Recuento	4	20	24
		Recuento esperado	12,0	12,0	24,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	16,7%	83,3%	100,0%
		% dentro de Promedio	10,0%	50,0%	30,0%
	Peligrosamente Alto	Recuento	0	4	4
		Recuento esperado	2,0	2,0	4,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	0,0%	100,0%	100,0%
		% dentro de Promedio	0,0%	10,0%	5,0%
Total		Recuento	40	40	80
		Recuento esperado	40,0	40,0	80,0
		% dentro de Nivel de Estrés SB	50,0%	50,0%	100,0%
		% dentro de Promedio	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Administración del Inventario ¿Cuánto estrés tengo? (Melgosa, 1995).

Análisis:

En la Tabla 3 podemos observar los resultados del análisis descriptivo respecto al nivel de Estrés entre jóvenes que han practicado baile recreativo y no lo han hecho. Respecto al nivel Peligrosamente Pobre, se observa una predominancia en el grupo con baile recreativo con un 7,5% que corresponde a 3 participantes a diferencia de un 0.0% que corresponde a 0 participantes que no practican baile recreativo. Respecto al nivel Bajo, encontramos una predominancia en este nivel en el grupo que practica baile recreativo con un 22,5% que corresponde a 9 participantes a diferencia de un 0,0% que corresponde a 0 participantes que no practican baile recreativo. Respecto al nivel Normal, se observa una predominancia en este nivel en el grupo que practicó baile recreativo con un 60,0% que corresponde a 24 participantes a diferencia de un 40,0% que corresponde a 16 participantes que no practican baile recreativo. Respecto al nivel Elevado, encontramos una predominancia en este nivel en el grupo que no practicó baile recreativo con un 50,0% que corresponde a 20 participantes a diferencia de un 10,0% que corresponde a 4 participantes que practican baile recreativo. Finalmente, en el nivel Peligrosamente Alto encontramos una predominancia en este nivel en el grupo que no practicó baile recreativo con un 10,0% que corresponde a 4 participantes a diferencia del 0,0% que corresponde a 0 participantes que practican baile recreativo.

Tabla 4

Promedio por dimensiones de los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Dimensiones		
	Con Baile Recreativo	**Sin Baile Recreativo**

	f	Promedio	f	Promedio
Estilo de Vida	80	16,8	80	23,05
Ambiente	80	17,7	80	27,0
Síntomas	80	14,8	80	24,18
Relaciones	80	19,15	80	26,5
Personalidad	80	17,93	80	26,0

Fuente: Administración del Inventario ¿Cuánto estrés tengo? (Melgosa, 1995).

Análisis:

En la Tabla 4 podemos observar los resultados del análisis descriptivo respecto al promedio de las Dimensiones en jóvenes que practican y no practiquen baile recreativo en la ciudad de Huánuco 2021. Respecto a la dimensión Estilo de vida, se observa una predominancia en el grupo que no practica baile recreativo con un puntaje de 23.03 a diferencia del grupo que si practica baile recreativo con 16.8 puntos. En la dimensión Ambiente, se observa una predominancia del grupo que no practica baile recreativo con 27 puntos a diferencia de los 17.7 puntos del grupo que si practica baile recreativo. Respecto a la dimensión Síntomas también se encuentra una predominancia del grupo que no practica baile recreativo con 24.18 puntos a diferencia del grupo que si practica baile recreativo con 14.8 puntos. En la dimensión Relaciones predomina el puntaje del grupo que no practica baile recreativo con 26.5 puntos a diferencia del grupo que si practica baile recreativo con 19.15 puntos. Finalmente, en la dimensión Personalidad se observa la predominancia también del

grupo que no practica baile recreativo con 26 puntos a diferencia del grupo que si practica baile recreativo con 17.93 puntos.

3.10. Consideraciones éticas

- Principio de beneficencia: Los beneficios esperados para el participante superan a los riesgos, la investigación prevé medidas para maximizar el primero y minimizar lo segundo.
- Imparcialidad absoluta: No se presentan sesgos o factores personales que puedan influir en el desarrollo de la investigación.
- Voluntariedad: El participante es voluntario de ser partícipe de esta investigación y de abandonarla también si no se llegase a sentir conforme con el desarrollo de la investigación.
- Confidencialidad: La presente investigación ha de salvaguardar la integridad de los participantes haciéndoles saber a su vez mediante el consentimiento informado que los datos recopilados en esta investigación, son de uso exclusivo del investigador y con fines académicos.
- Consentimiento informado: Este no busca proteger los intereses legales del investigador, sino proteger a los participantes brindando la información necesaria acerca del ensayo y sus derechos al ser partícipes de esta.
- Confidencialidad: La presente investigación ha de salvaguardar la integridad de los participantes haciéndoles saber a su vez mediante el consentimiento informado que los datos recopilados en esta investigación, son de uso exclusivo del investigador y con fines académicos.

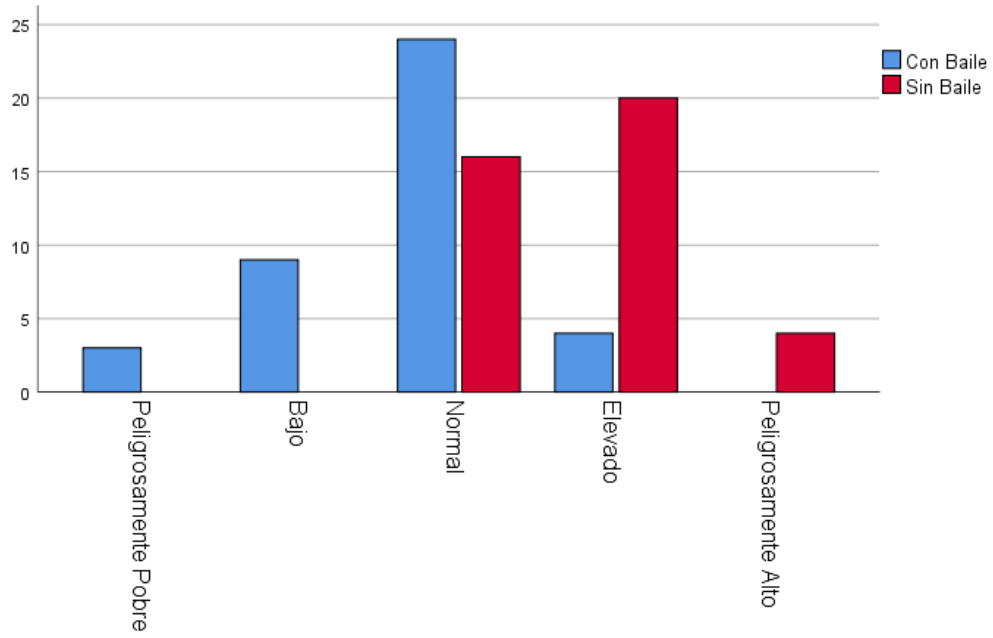
- Consentimiento informado: Este no busca proteger los intereses legales del investigador, sino proteger a los participantes brindando la información necesaria acerca del ensayo y sus derechos al ser partícipes de esta.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de los datos

Figura 1.

Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés



Fuente: Administración del Inventario ¿Cuánto estrés tengo? (Melgosa, 1995).

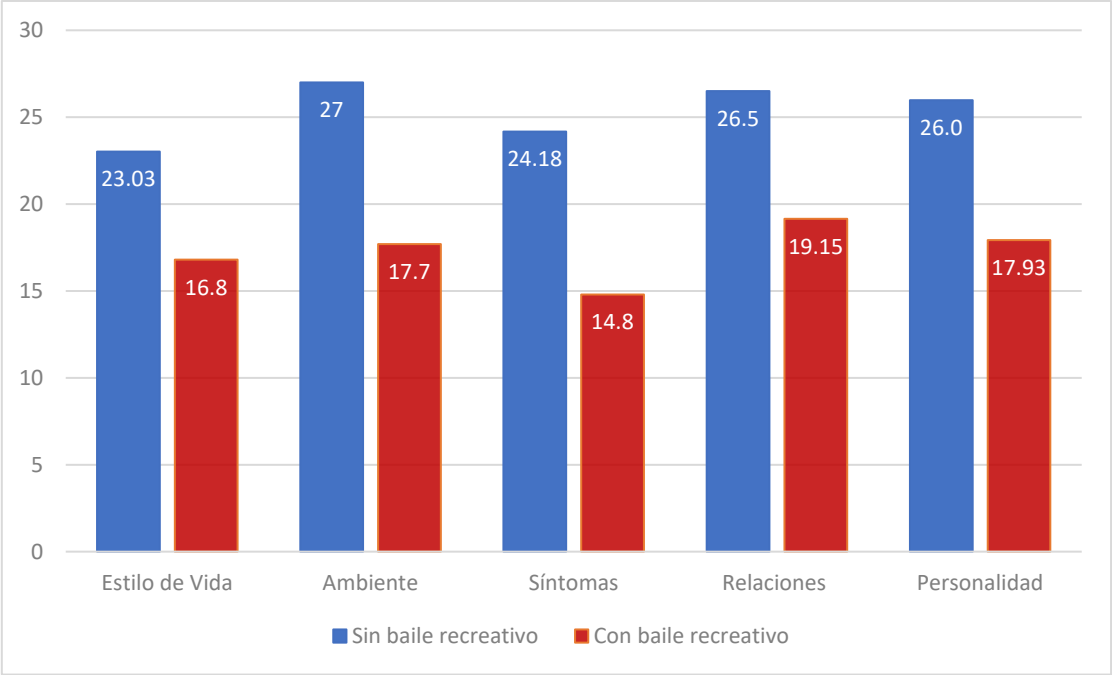
Interpretación:

En la Figura 1 la Influencia del Baile Recreativo hace que los evaluados se encuentren ubicados en los niveles bajos de Estrés, tales como: Peligrosamente Pobre; son personas que necesitan un poco de chispa en su vida para poder alcanzar las metas que se propusieron de acuerdo a su capacidad, nivel Bajo; individuos que comparten características apacibles y tranquilas estos se encuentran acompañados de un ambiente favorable para el desarrollo de sus actividades y también se encuentran alejados de enfermedades o riesgos de infarto asociados al estrés y el nivel Normal; individuos que poseen tensiones y momentos de relajación sin llegar a extremos, el estrés se ve compensado también por momentos de quietud

es decir, se encuentran en un equilibrio. Los niveles restantes se encuentran ocupados en su mayoría por las personas que no practican el baile recreativo, siendo el nivel Elevado; individuos que reciben avisos contundentes de peligro para sí, personas que deberían de examinar con detenimiento cada aspecto de su vida y así tener prioridades para la resolución de sus problemas más urgentes. Estas personas se encuentran a tiempo de generar estrategias de intervención y así puedan prevenir trastornos como la ansiedad, depresión o alguna complicación fisiológica sean malestares digestivos o circulatorios. Y finalmente el nivel Peligrosamente Alto; los individuos evaluados que se encuentran en este nivel son un grupo muy estresado y con varios problemas que requieren de intervención inmediata. Estas personas han de tomarse en serio salir de este nivel antes de que sea demasiado tarde, deben comprender que existen situaciones donde uno no puede tomarlas solo y por ello buscar ayuda de algún familiar, amigo o profesional de la salud mental es propicio.

Figura 2.

Influencia del Baile Recreativo por dimensiones en los jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.



Fuente: Administración del Inventario ¿Cuánto estrés tengo? (Melgosa, 1995).

Interpretación:

En la Figura 2 podemos observar la Influencia del Baile Recreativo en los puntajes bajos de las 5 dimensiones pertenecientes a las personas que practican el Baile Recreativo a diferencia de sus pares que no lo hacen, esto quiere decir que, las personas que no practiquen el Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida, no desarrollan actividades que estén beneficiando positivamente su salud, en la de Ambiente estas personas se encuentran en lugares no apropiados para desenvolverse adecuadamente, en Síntomas los individuos tienen advertencias fisiológicas que necesitarían de atención, en la dimensión Relaciones este grupo no trabajan adecuadamente su área social y finalmente en Personalidad los individuos no trabajan sus emociones de una forma adecuada para prevenir.

4.2. Resultados inferenciales

A. Formulación de hipótesis estadísticas

- General.

Hi: Existe Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Ho: No Existe Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

- Específicos.

Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Hi: Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

Ho: No existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

B. Regla de decisión

- Se acepta Ho < 0,05
- Se rechaza Ho > 0,05

C. Estadísticos de prueba

- **Prueba de normalidad:** Para ello se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para una muestra cuando las muestras son grandes (>30 individuos)
  a. **P-valor=> α** Aceptar **H0=** Los datos provienen de una distribución **normal.**
  b. **P-valor < α** Aceptar **H1=** Los datos **NO** provienen de una distribución **normal.**

Tabla 5

Aplicación de la Prueba de Normalidad al Nivel de Estrés y al promedio de las Dimensiones.

		Kolmogorov-Smirnov		
		Estadístico	gl	Sig.
Nivel de Estrés	Con Baile	,343	40	, 200*
	Sin Baile	,278	40	, 200*
Estilos de Vida	Con Baile	,127	40	,103
	Sin Baile	,111	40	,200*
Ambiente	Con Baile	,079	40	,200*
	Sin Baile	,136	40	,060

Síntomas	Con Baile	,125	40	,119
	Sin Baile	,112	40	,200*
Relaciones	Con Baile	,095	40	,200*
	Sin Baile	,115	40	,200*
Personalidad	Con Baile	,119	40	,164
	Sin Baile	,115	40	,195

Fuente: Elaboración propia.

Análisis.

En la Tabla 3 se observa que las significancias calculadas 0,200 y 0,200 en el Nivel de Estrés son mayores que 0,05. Por lo tanto, se cumple que ambos grupos provienen de poblaciones con distribución aproximadamente normal. Respecto a la dimensión Estilos de vida las significancias calculadas 0,127 y 0,111 son mayores que 0,05. Por lo tanto, se cumple que ambos grupos provienen de poblaciones con distribución aproximadamente normal. Respecto a la dimensión Ambiente las significancias corresponden a 0,79 y 0,136 ambas mayores a 0,05 por ende se cumple que ambos grupos provienen de poblaciones con distribución aproximadamente normal. En la dimensión Síntomas las significancias son de 0,125 y 0,112 ambas mayores a 0,05, por lo tanto, se cumple que los grupos provienen de poblaciones con distribución aproximadamente normal. De igual manera en la dimensión Relaciones con 0,095 y 0,115 ambas mayores que 0,05 y por ende con una distribución aproximadamente normal. Finalmente, en la dimensión Personalidad las significancias de 0,119 y 0,115 son mayores que 0,05 por lo tanto se cumple que ambos grupos provienen de poblaciones con distribución aproximadamente normal.

- **Igualdad de varianza:** Prueba de Levene.

  a. **P-valor => α** Aceptar **H0=** Las **varianzas** son **iguales.**

  b. **P-valor < α** Aceptar **H1=** Existe **diferencia** significativa entre las **varianzas.**

Tabla 6

Aplicación de la Prueba de Levene al Nivel de Estrés y al promedio de las Dimensiones.

		Prueba de Levene		Prueba t		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Nivel de Estrés	Se asumen varianzas iguales	,080	,778	-6,216	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-6,216	76,388	,000
Estilos de Vida	Se asumen varianzas iguales	,023	,880	-6,950	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-6,950	76,845	,000
Ambiente	Se asumen varianzas iguales	,989	,323	-6,235	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-6,235	76,593	,000
Síntomas	Se asumen varianzas iguales	3,046	,085	-5,515	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-5,515	71,732	,000

Relaciones	Se asumen varianzas iguales	1,493	,225	-6,199	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-6,199	76,943	,000
Personalidad	Se asumen varianzas iguales	1,057	,307	-6,807	78	,000
	No se asumen varianzas iguales			-6,807	75,659	,000

Fuente: Elaboración propia.

Análisis.

En la tabla 4 se observa que la significancia en el Nivel de Estrés es de 0,778 mayor que 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas. En la dimensión Estilos de vida la significancia es de 0,080 mayor que 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas. En la dimensión Ambiente la significancia es de 0,323 mayor que 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas. Respecto a la dimensión Síntomas la significancia es de 0,085 mayor que 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas. Respecto a la dimensión de Relaciones la significancia es de 0,225 mayor a 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas. Finalmente, en la dimensión Personalidad la significancia calculada es de 0,307 mayor a 0,05 por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas.

- **T de Student muestras Independientes.**

Nivel de Estrés: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

Dimensión Estilos de Vida: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

Dimensión Ambiente: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

Dimensión Síntomas: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

Dimensión Relaciones: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

Dimensión Personalidad: En la Tabla 6 se observa que la significancia calculada es menor que 0,05. Por lo tanto, **se rechaza** la **hipótesis nula**.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación corroboran los obtenidos en los de Aristizabal (2021), Salibu, Wong y Kwan (2021) y Sotelo et. al (2020) investigaciones previas que buscaban ver los impactos del baile recreativo en las personas que padecían ansiedad, depresión, estrés, el estado de ánimo y la autoestima de adultos. Estos hallazgos respaldan la idea de que los programas de baile recreativo tienen un efecto positivo y significativo en la calidad de vida de las personas, lo que podría ser valioso para promover la salud y el bienestar en estos tiempos.

También se corroboran los resultados obtenidos con Asian (2020) el cual propuso la danza como medio para disminuir el estrés en un grupo de estudiantes, dando como resultado que la danza influye significativamente en la disminución del estrés.

Barzola en el 2019, de igual forma corroboró que la terapia de baile junto a otras 2 terapias, funcionaban para el afronte del estrés académico disminuyendo significativamente los niveles de estrés en el grupo experimental. Y para finalizar Zapata en el año 2016 que compara 2 grupos de estudiantes, los que realizaban danzas folklóricas y sus similares que no en el ámbito de Bienestar Psicológico y Bienestar Social, arrojando resultados favorables al grupo que si realizaba danzas folklóricas.

En resumen, este estudio se ha corroborado junto a sus similares que la Influencia del Baile Recreativo es positiva y puede ser una estrategia eficaz para reducir el estrés pudiendo ser considerados por investigadores y profesionales interesados en este tema como una forma de mejorar la calidad de vida en el día a día de las personas.

CONCLUSIONES

Luego de haber procesado y analizado las respuestas obtenidas, se concluye que:

1. La influencia del Baile recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco se da de manera positiva y en un nivel Bajo en las personas que practican el Baile Recreativo a comparación de sus similares que no lo hacen presentando puntajes altos en los Niveles de Estrés.
2. La Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco se ve explicada en el promedio obtenido donde las personas que practican Baile Recreativo presentan menor puntaje a diferencia de los que no, presentando los puntajes altos en esta dimensión.
3. La Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco se ve explicada en el promedio obtenido donde las personas que practican Baile Recreativo presentan menor puntaje a diferencia de los que no, presentando los puntajes altos en esta dimensión.
4. La Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco se ve explicada en el promedio obtenido donde las personas que practican Baile Recreativo presentan menor puntaje a diferencia de los que no, presentando los puntajes altos en esta dimensión.
5. La Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco se ve explicada en el promedio obtenido donde las personas que practican Baile Recreativo presentan menor puntaje a diferencia de los que no, presentando los puntajes altos en esta dimensión.
6. La Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco se ve explicada en el promedio obtenido

donde las personas que practican Baile Recreativo presentan menor puntaje a diferencia de los que no, presentando los puntajes altos en esta dimensión.

Se muestra, a continuación, las conclusiones obtenidas en el análisis estadístico ejecutado anteriormente con un nivel de significancia del 95%, por ende, exististiendo evidencia estadísticamente significativa para afirmar que:

- Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.
- Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones arribadas se recomienda:

- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo, tomar como referencia la práctica de este y su influencia en el nivel de estrés ya sea como factor preventivo o de protección.
- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo según la dimensión Estilos de Vida, realizar actividades que sean beneficiosas como hacer ejercicios, comer a horas fijas, comer frutas y verduras, en sus tiempos libres buscar la naturaleza o realizar algún hobbie que los relajen.
- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo según la dimensión Ambiente, fomentar espacios propicios donde puedan desarrollar sus actividades diarias sin perturbaciones o con las mínimas.
- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo según la dimensión Síntomas, buscar una exploración médica que pueda descartar algún problema fisiológico que se haya desencadenado por el estrés en ellos.
- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo según la dimensión Relaciones, fomentar espacios donde sea propicia la comunicación con sus pares, también la confianza y de tranquilidad.
- A los jóvenes que no practiquen el baile recreativo según la dimensión Personalidad, generar en ellos la introspección para poder manejar las diferentes situaciones con conocimiento de sus emociones, ampliar las estrategias para situaciones donde no sea posible desenvolverse adecuadamente.

Al Gobierno local, generar espacios de baile recreativo en la ciudad de Huánuco e impulsar su difusión y práctica.

Finalmente, a la población en general, tomar en cuenta los factores positivos asociados al Baile Recreativo y su influencia en los Niveles de Estrés. Estas recomendaciones se basan en los resultados obtenidos, pero no queda exento el grupo que practica baile recreativo, para ellos mejorar las actividades que ya realizan y ser precursores del baile recreativo con su población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amarís et. al., (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1): pp. 123-145.

Arévalo et. al., (2007). *Actualización en metodología de la investigación científica.* Universidad Tecnológica Indoamérica.

Aristizábal Usme, C. (2021). *El baile recreativo y su influencia en el estado del ánimo en mujeres y hombres del municipio de Marinilla, en tiempos de pandemia.* [Tesis de Pre grado]. Universidad de Antioquía.

Asian, H. (2020). *La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017.* [Tesis de Doctorado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Banco Central de Reserva del Perú. (2016). *Caracterización del Departamento de Huánuco.* Sucursal Huancayo. CARACTERIZACIÓN DE LA REGIÓN HUÁNUCO (bcrp.gob.pe)

Barañano, K. (2008). Ensayos sobre danza. *Kobie*, pp.60-140.

Barzola Cisneros, K. T. (2019). *Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Cayetano Heredia, Perú.

Bernardes, M. G. (2011) Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *Eureka, 8*(2), pp. 241-253.

Borja, M.G. (2014). *Estrés y Estilos de Afrontamiento en el Personal del Ala de Transportes Nº11 – Quito de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Ceron, M. C., & Tipula, E. A. (2018). *Niveles de ansiedad y estrés en los agentes Policiales de la comisaria PNP de la ciudad de Huánuco-2016.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Perú.

Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última década*, 12(21), pp. 83-104.

Duberg et. al., (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of International Medical.*

Flores et. al., (2019). Efectividad de la terapia para el Estrés Académico en estudiantes de pre clínica de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad andina Néstor Cáceres Velásquez. *Evidencias en Odontología Clínica*, *5*(1), pp. 65-72.

Gamarra, C.S. (2015). *Nivel de Estrés en pacientes mujeres víctimas de violencia intrafamiliar atendidas en el servicio de psicología del Centro de Salud Aparicio Pomares, Huánuco 2014.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú.

Gonzales de Rivera, J. L. (1969). *Niños difíciles*. Karpos, Madrid

Goodman, L.A. (1961). «Snowball sampling*». Annals of Mathematical Statistic,* 32 (1): 148-170. doi:10.1214/aoms/1177705148.

Goulimaris et. al., (2014). Relationship between basic psychological needs and psychological well – being in recreational dance activities [Relación

entre las necesidades psicológicas básicas y el bienestar psicológico en actividades de danza recreacional]. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (2), pp. 277 – 284.

Hernandez, R. (2016). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Pilar Baptista L. (2003). *Metodología de la Investigación*. (3° Ed.) Mc. Grau-Hill.

Hinojosa, R. & Hinojosa, M. (2011). Using military friendships to optimize postdeployment reintegration for male operation Iraqi freedom/operation enduring freedom veterans. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 48(10), pp. 1145-1157. doi:10.1682/JRRD.2010.08.0151

Kassing, G. (2013). *Discovering Dance.* Human Kinetics.

Lazarus, R, S & Lazarus, B., N. (1984). *Pasión y Razón: La Comprensión de Nuestras Emociones*. Paidós.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer.

Linares, C.E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Martínez-Arias, R (1995). *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos. Madrid:* Síntesis.

McEwen, B.S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress

and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*, 583: pp. 174-185.

Melgosa, J (2005). *Serie: Nuevo Estilo de vida ¡Sin Estrés!* Madrid. 1° Edición, Safeliz.

Melgosa, J. (1995). *Serie: Nuevo estilo de vida ¡Sin Estrés!* Madrid: Editorial Safeliz.

Mosby, C. (1995). *Diccionario de Medicina MOSBY.* Océano.

Organización Mundial de la Salud (2004). La organización del trabajo y el estrés. *Serie protección de la salud de los trabajadores N°3*. Recuperado de: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.

Orlandini, A. (1996). *El estrés: qué es y cómo evitarlo.* Fondo de Cultura Económica.

Oroya, F. K., & Rodriguez, S. W. (2019) *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco, 2017.* [Tesis de Pre grado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú.

Ortega Villalobos, J. (1999). *Estrés y trabajo*. La nueva revista de medicina y salud en Internet.

Papalia, D. E. (2001). *Desarrollo Humano*. Editorial Mexicana.

Philip R. (1997). *Human Development.* Prentice- Hall.

Piloña Ortiz, G. A. (2004) Técnicas de Investigación Documental y de Campo, Guatemala. *CIMGRA*, (5ª ed.), p. 136.

Pose, G. (15 de junio de 2021). *Estrés en la Evaluación Institucional.* Idóneos. INTRODUCCION (idoneos.com)

Rojas, J. (2017). 70% de los trabajadores peruanos sufren estrés laboral. *Info capital humano.* Recuperado de: 70% de los trabajadores peruanos sufren estrés laboral | Recursos Humanos, el portal del Capital Humano | Guia empresas recursos humanos peru (infocapitalhumano.pe)

Salazar Reyna, C. E. (2020) *Proyecto de intervención en un entorno familiar en la ciudad de ChachapoyasPerú 2020.* [Tesis de Pre grado] Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú.

Salihu D, Wong EML, Kwan RYC (2021). Effects of an African Circle Dance Programme on Internally Displaced Persons with Depressive Symptoms: A Quasi Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(2): p.843.

Sampayo, S. (2007). *Bailar para adelgazar y divertirse.* Libsa.

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en Investigación Científica.* Bussines Suport.

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), pp.55-64.

Sandoval, M. (2002): *Jóvenes del siglo XXI. Sujetos y actores en una sociedad en cambio*. Santiago: UCSH.

Selye, H. (1978). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Soler et. al., (2015). La bailoterapia, una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto “Rodolfo Carballosa”. *Revista Edu-fisica.com*, 7 (16), pp. 60-74.

Sotelo et. al., (2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. *Revista Científica De FAREM-Estelí*, (34), pp. 77-90.

Trenberth, L. (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), pp. 1-6. doi:10.1080/03069880412331335849

Vargas, A.I., Mazón, J.C. (2021). Autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas Psicología,* 46, pp. 1-18.

Vela Valera, M. G. (2021). *Efectos del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021.* [Tesis de Pre grado]. Universidad César Vallejo.

Zapata Jara, A. (2016). *Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas.* [Tesis de Pre grado]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

ANEXOS

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Has sido invitado a participar en la investigación: “Nivel de estrés en jóvenes que practican baile recreativo y no practiquen baile recreativo en la ciudad de Huánuco-2021”. El presente estudio viene siendo realizado por un alumno de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y el objetivo de este es determinar el nivel de estrés en jóvenes que practiquen baile recreativo y no practiquen baile recreativo.

El alumno responsable de llevar a cabo esta investigación es Aaron Zamudio Pardavé de la Facultad de Psicología.

Para que decidas participar de esta investigación, es necesario que consideres la siguiente información:

1. Procedimiento:
    - Al decidir participar se te aplicará 1 test psicológico que evalúa el Nivel de Estrés.
2. Riesgo:
    - No existen riesgos al participar en esta investigación.
3. Beneficios:
    - No existe beneficio directo por participar, pero al hacerlo permitirás generar información para futuras intervenciones en el ámbito psicológico y también para la población para promover futuras intervenciones en pro de la salud mental.
4. Voluntariedad:
    - Has sido informado/a sobre el propósito de esta investigación, sin embargo, tú participarás únicamente si decides hacerlo. Posees la libertad de retirarte en cualquier momento y no será perjudicial para ti.
5. Confidencialidad:
    - Tus respuestas a esta investigación e información serán confidencial y mantenida en reserva. En la posterior presentación de este estudio tu nombre no aparecerá, y tampoco serás asociado a opiniones particulares. Los archivos de tu evaluación y datos serán manejados únicamente por el responsable del estudio y asesora, en lo demás no serán mostrados a personas ajenas sin tu consentimiento.

6. Uso de información obtenida:
    - Los resultados de este estudio solo se utilizarán para fines de la investigación.
7. Datos de contacto:
    - Si requieres mayor información o comunicarte por cualquier motivo relacionado a este estudio, puedes contactarte al responsable de este:
        - Nombre del investigador: Zamudio Pardavé Aaron.
        - Correo: aronpardave@hotmail.com
        - Número: 959420494

Por lo tanto:

He leído la hoja de información que me ha entregado el investigador Zamudio Pardavé Aaron, he podido realizar preguntas sobre el estudio, así también como he recibido la suficiente información sobre el mismo. El investigador me ha comunicado los riesgos y beneficios directos e indirectos de mi colaboración en el estudio, habiendo entendido que: la información brindada es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito. Además, comprendo que mi participación es anónima y voluntaria, por lo que acepto que el resultado de la investigación sea publicado a futuro, y que puedo retirarme del estudio sin tener que dar explicaciones, o sin que esto repercuta de alguna forma. Es que presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre del Participante_____

Firma del Participante _____

Anexo 3. Inventario ¿Cuánto estrés tengo?

Sexo:

Edad:

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda según su criterio, trate de ser lo más sincero posible.

1. Estilo de Vida	**Nunca**	**Casi nunca**	**Frecuentemente**	**Casi siempre**
1. Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	3	2	1	0
2. Como a horas fijas.	3	2	1	0
3. Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	0	1	2	3
4. Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o vídeos.	0	1	2	3
5. Hago ejercicio físico de forma regular.	3	2	1	0
6. Como con prisa.	0	1	2	3
7. De los alimentos ricos en colesterol (huevo, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	0	1	2	3
8. Consumo frutas y verduras abundantemente.	3	2	1	0
9. Bebo agua fuera de las comidas.	3	2	1	0
10. Como entre comidas.	0	1	2	3
11. Desayuno abundantemente.	3	2	1	0
12. Ceno poco.	3	2	1	0
13. Fumo.	0	1	2	3
14. Tomo bebidas alcohólicas.	0	1	2	3
15. En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	3	2	1	0
16. Practico un “hobby” o afición que me relaja.	3	2	1	0
Total Estilo de Vida				

2. Ambiente	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
17. Mi familia es bastante ruidosa.	0	1	2	3
18. Siento que necesito más espacio en mi casa	0	1	2	3
19. Todas mis cosas están en su sitio	3	2	1	0
20. Disfruto de la atmósfera hogareña	3	2	1	0
21. Mis vecinos son escandalosos	0	1	2	3
22. Suele haber mucha gente en la zona donde vivo	3	2	1	0
23. Mi casa está limpia y ordenada	3	2	1	0
24. En mi casa me relajo con tranquilidad	3	2	1	0
25. Mi dormitorio se me hace pequeño	0	1	2	3
26. Siento que viviésemos muchos bajo el mismo techo	0	1	2	3
27. Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a	3	2	1	0
28. Considero mi casa lo suficientemente amplia para nuestras necesidades	3	2	1	0
29. En mi barrio hay olores desagradables	0	1	2	3
30. La zona donde vivo es bastante ruidosa	0	1	2	3
31. El aire de mi localidad es puro y limpio	3	2	1	0
32. Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados	3	2	1	0
Total Ambiente				

3. Síntomas	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
33. Sufro de dolores de cabeza.	0	1	2	3
34. Tengo dolores abdominales.	0	1	2	3
35. Hago bien las digestiones.	3	2	1	0
36. Hago mis deposiciones regularmente.	3	2	1	0
37. Me molesta la espalda.	0	1	2	3
38. Tengo taquicardias.	0	1	2	3
39. Estoy libre de alergias.	3	2	1	0
40. Tengo sensaciones de ahogo.	0	1	2	3
41. Se me endurece los músculos del cuello y de la espalda.	0	1	2	3
42. Tengo la presión sanguínea moderada y constante.	3	2	1	0
43. Mantengo mi memoria normal.	3	2	1	0
44. Tengo poco apetito.	0	1	2	3
45. Me siento cansado y sin energía.	0	1	2	3
46. Sufro de insomnio.	0	1	2	3
47. Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio).	0	1	2	3
48. Lloro y me desespero con facilidad.	0	1	2	3
Total Síntomas				

4. **Relaciones**	**Nunca**	**Casi nunca**	**Frecuentemente**	**Casi siempre**
49. Disfruto siendo amable y cortés con la gente.	3	2	1	0
50. Suelo confiar en los demás.	3	2	1	0
51. Me siento molesto/a cuando mis planes dependen de otros.	0	1	2	3
52. Me afectan mucho las disputas.	0	1	2	3
53. Me afectan mucho las disputas. Tengo amigos/as dispuestos a escucharme.	3	2	1	0
54. Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales.	3	2	1	0
55. Me importa mucho la opinión que tengan otros de mí.	0	1	2	3
56. Deseo hacer las cosas mejor que los demás.	0	1	2	3
57. Mis compañeros/ras de trabajo son mis amigos/as.	3	2	1	0
58. Tengo la paciencia de escuchar los problemas de los demás.	3	2	1	0
59. Pienso que mi esposa tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena.	0	1	2	3
Para los no casados: novio/a o amigo/a intimo/a.	0	1	2	3
60. Hablo demasiado.	0	1	2	3
61. Al entrar en contradicción con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz.	0	1	2	3
62. Siento envidia porque otros tienen más que yo.	0	1	2	3
63. Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla.	0	1	2	3
Total Relaciones				

5. Personalidad	Nunca	Casi nunca	Frecuentemente	Casi siempre
65. Me siento satisfecho de mi vida.	3	2	1	0
66. Me gusta hablar bien de la gente.	3	2	1	0
67. Me pone nervioso/a cuando alguien conduce su automóvil delante de mí.	0	1	2	3
68. Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marcho.	0	1	2	3
69. Suelo ser generoso/a conmigo misma/o a la hora de imponerme fechas topes.	3	2	1	0
70. Tengo confianza en el futuro.	3	2	1	0
71. Aun cuando no me gusta, tiendo a pensar en lo peor.	0	1	2	3
72. Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible.	0	1	2	3
73. Tengo buen sentido del humor.	3	2	1	0
74. Me agrada mi manera de ser.	3	2	1	0
75. Me pongo nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad.	0	1	2	3
76. Soy perfeccionista.	0	1	2	3
77. Pienso en los que me deben dinero.	0	1	2	3
78. Me pongo muy nervioso cuando me meto en una congestión vehicular.	0	1	2	3
79. Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad productiva.	0	1	2	3
80. Tengo miedo a que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como el cáncer.	0	1	2	3
Total Personalidad				

Anexo 3. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
GENERAL	**GENERAL**	**GENERAL**				**Nivel de investigación** Explicativo. **Tipo de investigación** Cuantitativo **Diseño de estudio** Causal comparativa M1 O1 M2 O2	**Población** Esta investigación está compuesta por 2 poblaciones: ➢ Población 1: Jóvenes de la ciudad de Huánuco que practiquen baile recreativo. ➢ Población 2: Jóvenes de la ciudad de Huánuco que no practiquen baile recreativo. **Muestra:** Muestreo no probabilístico por conveniencia.
¿Cuál es la Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe Influencia del Baile Recreativo en los Niveles de Estrés en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.					
	ESPECÍFICOS	**ESPECÍFICAS**					
¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Estilo de Vida en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	V.D. ESTRÉS (Evaluado con el Inventario de Estrés: ¿Cuánto estrés tengo?)	Estilo de vida	**Nivel 1** (0-48): significa que su nivel de estrés es peligrosamente pobre. **Nivel 2** (49-72): significa que su nivel de estrés es bajo. **Nivel 3** (73-120): significa que su nivel de estrés es normal. **Nivel 4** (121-14): significa que su nivel de estrés es elevado. **Nivel 5** (145 a más): significa que su nivel de estrés se considera peligrosamente alto.		
¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Ambiente en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.		Ambiente			
¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Síntomas en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.		Síntomas			
¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Relaciones en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.		Relaciones			
¿Existe Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021?	Explicar la Influencia del Baile Recreativo en la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.	Existe influencia del Baile Recreativo en el promedio de la dimensión Personalidad en jóvenes de la ciudad de Huánuco 2021.		Personalidad			

Anexo 4. Operacionalización de las variables.

Variables	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Escala/Valores	Fuentes
Estrés	Estilo de Vida.	El estrés es la reacción que el organismo presenta frente a cualquier demanda, puede ser un estado de tensión fisiológica o psicológica (Melgosa, 1995).	El estrés se define operacionalmente como las respuestas al Inventario “Cuánto estrés tengo”.	Cualitativa ordinal.	Inventario ¿Cuánto estrés tengo? de Julián Melgosa.
	Ambiente.				
	Síntomas.				
	Relaciones.				
	Personalidad.				
Baile recreativo	Ausencia	Población que practique baile recreativo y los que no practiquen baile recreativo, que cumplan los criterios de evaluación.	Operacionalmente se define a esta variable mediante la relación de jóvenes que participaran en esta investigación.	Cualitativa nominal.	Lista de participantes que cumplan los criterios para la investigación.
	Presencia				

Nota Biográfica

Aaron Leoncio Zamudio Pardave, bachiller en Psicología por la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y Bombero Voluntario del Perú, nacido el 02 de diciembre de 1997 en Huánuco, es una figura destacada que ha dejado una huella significativa tanto en el ámbito deportivo como en el servicio a la comunidad. Su trayectoria educativa comenzó en la Institución Educativa "Carlos Showing Ferrari", donde cursó el grado de Inicial. Posteriormente, completó el resto de su educación en el Colegio Seminario "San Luis Gonzaga".

Durante su tiempo en el colegio, Aaron no solo destacó en el ámbito académico sino también en el deportivo. Formó parte de la Selección de Huánuco en la disciplina de Balonmano, contribuyendo a varios logros para su ciudad. Su dedicación y talento lo llevaron a ser reconocido como Deportista Destacado, y junto con sus compañeros, impulsó el desarrollo del balonmano en la localidad.

Aaron creció en la casa de sus abuelos, Elia y Leoncio, junto a su madre Beatris. Su hermano André ha sido una fuente constante de orgullo y un factor determinante en su vida. La familia de Aaron tiene una rica tradición y legado como Bomberos Voluntarios. Desde su abuelo Leoncio, uno de los fundadores de la Compañía de Bomberos Salvadora Huánuco 52, hasta su madre y él mismo, todos siguen el camino de servir a quienes más lo necesitan. Entre sus logros personales, destaca el 1er puesto a nivel Departamental en el curso de Bomberos y el 5to puesto a nivel Nacional entre 1184 aspirantes.

Decidido a expandir su sentido de ayuda, Aaron eligió estudiar Psicología en la UNHEVAL. Esta elección ha sido fundamental, proporcionándole herramientas valiosas para ser más efectivo en su compromiso de salvar vidas.

Desde su infancia, a Aaron le inculcaron valores como la abnegación, la lealtad y la honestidad, principios que guían todas sus acciones. Su camino personal y profesional se refleja en su investigación "Baile Recreativo y su Influencia en los Niveles de Estrés en Jóvenes, Huánuco 2021". Con esta investigación, Aaron busca no solo comprender mejor los niveles de estrés, sino también proporcionar herramientas valiosas para enfrentar este fenómeno, especialmente en el contexto post pandemia por la Covid-19.

La vida de Aaron Leoncio Zamudio Pardave es un testimonio de dedicación, servicio y perseverancia, destacando la importancia de la familia, la educación y el compromiso con el bienestar de la comunidad.

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

En la Ciudad Universitaria a los 28 días del mes de diciembre del 2023, siendo las 11.00am, se reunieron en el Auditorio de la Facultad de Psicología los Miembros integrantes del Jurado Examinador de la Tesis, titulada: **"BAILE RECREATIVO Y SU INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN JOVENES, HUANUCO – 2021",** del Bachiller **AARON LEONCIO ZAMUDIO PARDAVÉ**, con Asesora de Tesis, Mg. Cecilia Martínez Morales, procedieron a dar inicio al acto de sustentación de tesis para el otorgamiento del título de Licenciado en Psicología, siendo los Miembros del Jurado los siguientes:

- **Dra. EDITH HAYDEE BERAÚN QUIÑONES** — **PRESIDENTA**
- **Mg. JESUS AURELIO CALLE ILIZARBE** — **SECRETARIO**
- **Mg. ELIZABETH CHAVEZ HUAMAN** — **VOCAL**

Finalizada la sustentación de la tesis, se procedió a deliberar y verificar la calificación, habiendo obtenido las notas y el resultado siguiente:

GRADUANDOS	1° Miembro	2° Miembro	3° Miembro	Prom. Final
ZAMUDIO PARDAVE, AARON LEONCIO	16	16	16	16

OBSERVACIONES:

.....

Se da por concluido, el Acto de Sustentación de la Tesis a horas 12.45 p, en fe de lo cual firmamos.

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

CONSTANCIA DE SIMILITUD N°051-SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN-FAC.PSIC-UNHEVAL.

La directora de Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología emite la presente constancia de Antiplagio, aplicando el Software TURNITIN, la cual reporta un **12%.** de similitud, correspondiente al interesado (a) **Zamudio Pardavé Aaron Leoncio ;** de la tesis: **"BAILE RECREATIVO Y SU INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN JÓVENES, HUÁNUCO-2021".**, cuyo asesor(a) es el/la: **Mg.Cecilia Martinez Morales.**

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes

Pillco Marca, 20 de diciembre 2023

Dra. Flor María Ayala Albites
Director(a) de la Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología

NOMBRE DEL TRABAJO

BAILE RECREATIVO Y SU INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÈS EN JOVENES, HUANUCO -2021

AUTOR

ZAMUDIO PARDAVE AARON LEONCIO

RECUENTO DE PALABRAS

16662 Words

RECUENTO DE CARACTERES

93755 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

80 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

643.8KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 15, 2023 7:00 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 15, 2023 7:02 AM GMT-5

12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base d11%

- Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 7% Base de datos de trabajos entregados

Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

12% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr7%

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no semostrarán.

1	repositorio.unheval.edu.pe Internet	4%
2	hdl.handle.net Internet	<1%
3	Universidad Nacional Hermilio Valdizan on 2022-12-07 Submitted works	<1%
4	Universidad Nacional de Educación a Distancia on 2022-06-13 Submitted works	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-19 Submitted works	<1%
7	idoc.pub Internet	<1%
8	repositorio.upch.edu.pe Internet	<1%

9	dspace.espoch.edu.ec Internet	<1%
10	scribd.com Internet	<1%
11	dspace.ups.edu.ec Internet	<1%
12	alicia.concytec.gob.pe Internet	<1%
13	ri.ues.edu.sv Internet	<1%
14	Universidad Manuela Beltrán on 2022-09-19 Submitted works	<1%
15	Universidad de San Martín de Porres on 2019-09-23 Submitted works	<1%
16	repositorio.udh.edu.pe Internet	<1%
17	docsity.com Internet	<1%
18	Universidad de Jaén on 2017-10-02 Submitted works	<1%
19	Universidad Argentina John F. Kennedy on 2023-06-22 Submitted works	<1%
20	rcseunefm.files.wordpress.com Internet	<1%

21	revistas.ut.edu.co Internet	<1%
22	1library.co Internet	<1%
23	Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2021-08-09 Submitted works	<1%
24	Universidad San Ignacio de Loyola on 2020-08-17 Submitted works	<1%
25	repositorio.upeu.edu.pe Internet	<1%
26	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
27	researchgate.net Internet	<1%
28	slideshare.net Internet	<1%
29	Stephen F. Austin State University on 2015-07-02 Submitted works	<1%

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: *(Marque con una "X")*

Pregrado	x	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	

Pregrado (*tal y como está registrado en **SUNEDU***)

Facultad	Psicología
Escuela Profesional	Psicología
Carrera Profesional	Psicología
Grado que otorga	
Título que otorga	Licenciado en Psicología

Segunda especialidad (*tal y como está registrado en **SUNEDU***)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (*tal y como está registrado en **SUNEDU***)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): *(Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)*

Apellidos y Nombres:	Zamudio Pardave Aaron Leoncio							
Tipo de Documento:	**DNI**	x	**Pasaporte**		**C.E.**		**Nro. de Celular:**	959420494
Nro. de Documento:	75376728						**Correo Electrónico:**	aronpardave@hotmail.com

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	**DNI**		**Pasaporte**		**C.E.**		**Nro. de Celular:**	
Nro. de Documento:							**Correo Electrónico:**	

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	**DNI**		**Pasaporte**		**C.E.**		**Nro. de Celular:**	
Nro. de Documento:							**Correo Electrónico:**	

3. Datos del Asesor: *(Ingrese todos los **datos** requeridos **completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)*

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: *(marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)*							**SI**	x	**NO**	
Apellidos y Nombres:	Martínez Morales Cecilia Vilma						**ORCID ID:**	0000-0001-6575-0556
Tipo de Documento:	**DNI**	x	**Pasaporte**		**C.E.**		**Nro. de documento:**	22422073

4. Datos del Jurado calificador: *(Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres completos según DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)*

Presidente:	Beraún Quiñones Edith Haydee
Secretario:	Calle Ilizarbe Jesús Aurelio
Vocal:	Chávez Huaman Elizabeth
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)*

a) **Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado:** *(Ingrese el título tal y como está registrado en el **Acta de Sustentación**)*
BAILE RECREATIVO Y SU INFLUENCIA EN EL NIVEL DE ESTRÉS EN JÓVENES, HUÁNUCO-2021
b) **El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de:** *(tal y como está registrado en **SUNEDU**)*
Título profesional de Licenciado en Psicología
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)*

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: *(Verifique la Información en el **Acta de Sustentación**)*					2023	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: *(Marque con **X** según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)*	**Tesis**	x	**Tesis Formato Artículo**		**Tesis Formato Patente de Invención**	
	Trabajo de Investigación		**Trabajo de Suficiencia Profesional**		**Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos**	
	Trabajo Académico		**Otros** *(especifique modalidad)*			

Palabras Clave: *(solo se requieren 3 palabras)*	Estrés	Baile Recreativo	Jóvenes

Tipo de Acceso: *(Marque con **X** según corresponda)*	**Acceso Abierto**	x	**Condición Cerrada (*)**		
	Con Periodo de Embargo (*)		**Fecha de Fin de Embargo:**		

¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? *(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):*	**SI**		**NO**	x
Información de la Agencia Patrocinadora:				

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Titulo completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.

7. **Autorización de Publicación Digital:**

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:		
Apellidos y Nombres:	Zamudio Pardave Aaron Leoncio	**Huella Digital**
DNI:	75376728	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		**Huella Digital**
DNI:		
Firma:		
Apellidos y Nombres:		**Huella Digital**
DNI:		
Fecha: 31/01/2024		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri, tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales *(recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde)*.
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.