



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Efectos del baile recreativo sobre el estrés laboral en los
colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San
Martín, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTOR:

Vela Valera, Max Goldenver (ORCID: 0000-0002-8067-5483)

ASESOR:

Mg. De Lama Morán, Raúl Alberto (ORCID: 0000-0003-0662-8571)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

TARAPOTO – PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios, por su gracia y misericordia cada día, por permitirme disfrutar de sus bendiciones.

A mis padres, Marvin y María, por su apoyo y amor incondicional, para hacer de mí una mejor persona.

A mi persona, por aquellos momentos en el que el trabajo y el estudio, ocuparon mi esfuerzo, perseverancia y mi tiempo.

Agradecimiento

A Dios, por llenarme de sabiduría e inteligencia para poder alcanzar mis metas. A mis padres, por su apoyo infinito. A mis hermanos, por su confianza puesta en mi persona.

Índice de contenidos

| | |
|---|------|
| Carátula | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Página del jurado | iv |
| Declaratoria de autenticidad | v |
| Índice de contenidos | vi |
| Índice de tablas | vii |
| Índice de gráficos y figuras | viii |
| Resumen | ix |
| Abstract | x |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 5 |
| III. METODOLOGÍA | 13 |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación | 13 |
| 3.2 Variables y operacionalización | 13 |
| 3.3 Población, muestra y muestreo | 15 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 16 |
| 3.5 Procedimientos | 21 |
| 3.6 Métodos de análisis de datos | 21 |
| 3.7 Aspectos éticos | 22 |
| IV. RESULTADOS | 24 |
| V. DISCUSIÓN | 34 |
| VI. CONCLUSIONES | 36 |
| VII. RECOMENDACIONES | 37 |
| REFERENCIAS | 38 |
| ANEXOS | 44 |

Índice de tablas

| | Pág. |
|--|------|
| - Tabla 1 Estadísticos de Fiabilidad | 24 |
| - Tabla 2 Pruebas de normalidad | 25 |
| - Tabla 3 Prueba U de Mann Withney..... | 25 |
| - Tabla 4 Efecto del programa de baile recreativo en el estrés laboral | 26 |
| - Tabla 5 Variables sociodemográficas | 28 |
| - Tabla 6 Estrés laboral – Pre test grupo control | 28 |
| - Tabla 7 Estrés laboral – Pre test grupo experimental | 29 |
| - Tabla 8 Estrés laboral – Post test grupo control | 30 |
| - Tabla 9 Estrés laboral – Post test grupo experimental | 31 |
| - Tabla 10 Encuesta de satisfacción al final del programa de baile recreativo .. | 33 |

Índice de gráficos y figuras

| | Pág. |
|---|------|
| - Figura N° 1 Análisis de diferencia de medias entre el pre test y post test | 27 |
| - Figura N° 2 Tamaño del efecto y potencia estadística después del programa | 27 |
| - Figura N° 3 Nivel de estrés laboral en el grupo control antes del programa | 29 |
| - Figura N° 4 Nivel de estrés laboral en el grupo experimental antes del programa | 30 |
| - Figura N° 5 Nivel de estrés laboral en el grupo control después del programa | 31 |
| - Figura N° 6 Nivel de estrés laboral en el grupo experimental después del programa | 32 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general, identificar el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en colaboradores de una clínica privada del distrito Morales, Región San Martín, 2021. Del mismo modo, tuvo como objetivo específico, identificar los niveles de estrés laboral del pre test y post test en los colaboradores de una clínica privada; bajo un diseño cuasi-experimental, con muestreo no probabilístico intencional de dos grupos, a quienes se le aplicó un pre test y un post test. Se trabajó con una muestra de 28 colaboradores distribuidos en 50% para el grupo control y 50% para el grupo experimental. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS, el mismo que fue validado mediante el juicio y criterios de expertos, también, se hizo un análisis por consistencia interna, obteniendo un $\alpha = .801$ y $\omega = .804$. Antes de la aplicación del programa de baile recreativo, los colaboradores tanto del grupo control (GC) y grupo experimental (GE), mostraban niveles de estrés alto, después de ejecutar el programa de baile recreativo no se encontró diferencia significativa para el GC ($p = .836$), pero para el GE se evidenció una diferencia significativa ($p = .002$), se obtuvo un tamaño de efecto grande ($d = 1.72$), lo que indica tener un grado relevante e importante para aquellos que participaron del programa. Los resultados de este estudio en relación a los que no participaron del programa de baile recreativo para reducir el estrés laboral, concuerdan con el trabajo realizado por Soljancic (2011) sobre “La influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas”, donde concluyó que las personas que bailan, presentan mejores niveles de estado de ánimo, autoestima y menor estrés. Se identificó que la aplicación del programa de baile recreativo, tiene un efecto positivo y significativo sobre el estrés laboral, logrando reducir los niveles de estrés en referencia al pre test y post test del GE. Finalmente, a los investigadores interesados en el tema, por los resultados obtenidos, los mismos que tienen sustento teórico y científico, se recomienda la disposición de este programa y que pueda ser mejorado para el aporte de la ciencia.

Palabras Clave: baile recreativo, estrés laboral, clínica privada.

Abstract

The general objective of this research was to identify the effect of recreational dancing on work stress in collaborators of a private clinic in the Morales district, San Martín Region, 2021. Similarly, it had the specific objective of identifying the levels of work stress of the pre-test and post-test in the collaborators of a private clinic; under a quasi-experimental design, with intentional non-probabilistic sampling of two groups, to whom a pre-test and a post-test were applied. We worked with a sample of 28 collaborators distributed in 50% for the control group and 50% for the experimental group. The instrument used was the ILO-WHO Occupational Stress Questionnaire, which was validated by the judgment and criteria of experts, also, an analysis was made by internal consistency, obtaining $\alpha = .801$ and $\omega = .804$. Before the application of the recreational dance program, the collaborators of both the control group (CG) and experimental group (EG), showed high stress levels, after executing the recreational dance program, no significant difference was found for the CG ($p = .836$), but for EG a significant difference was evidenced ($p = .002$), a large effect size was obtained ($d = 1.72$), which indicates having a relevant and important degree for those who participated in the program. The results of this study in relation to those who did not participate in the recreational dance program to reduce work stress, agree with the work carried out by Soljancic (2011) on "The influence of recreational dancing on the mood and self-esteem of adults", Where he concluded that people who dance have better levels of mood, self-esteem and less stress. It was identified that the application of the recreational dance program has a positive and significant effect on work stress, managing to reduce stress levels in reference to the pre-test and post-test of the EG. Finally, to researchers interested in the subject, due to the results obtained, the same ones that have theoretical and scientific support, the provision of this program is recommended and that it can be improved for the contribution of science.

Keywords: recreational dancing, work stress, private clinic.

I. INTRODUCCIÓN

Trabajar es una necesidad básica y significativa para el ser humano, cuyo fin es crear fuentes de servicios para bienes individuales y colectivos. El gran desarrollo de la tecnología genera cambios relevantes en el proceder de vida diaria de las personas y con ello también, grandes problemas de salud (OPS, 2016). El ser humano llega a padecer diferentes problemas físicos y psicológicos producidos por un agente del estrés, especialmente en el contexto de labores (OMS, 2016). El estrés por trabajo es un problema que perjudica a muchos trabajadores y con ello se suma las bajas prácticas de actividades físicas, como, por ejemplo, correr, saltar, jugar, bailar, etc. Por lo mencionado anteriormente, hablar de estrés laboral, es dialogar de la inestabilidad entre las funciones y exigencias que contrarresta el individuo en relación a sus competencias, dentro de su contexto laboral (OIT, 2016). Para los indagadores de la International Labour Organization (ILO, 2016), el estrés es la reacción psicosomática a un suceso provocado por un desbalance de las experiencias propias y los medios del trabajador para contrarrestar esos requerimientos experimentados. De tal modo, que existen consideraciones epidemiológicas que deben ser tomadas en cuenta, debido a las consecuencias que emanan a partir de dicha problemática.

El Dr. Francisco Becerra (2016), subdirector de la OPS, reafirmó que el estrés laboral puede derivarse en disfunciones físicas, mentales y sociales, dañando nuestra salud en su totalidad.

En consecuencia, estudios realizados en todo el Continente Americano por expertos de la OIT, indican que es un problema significativo, y de acuerdo con una encuesta sobre condiciones laborales y de salud, realizada en el año 2012 en

América Central, se concluyó que más del 10% de los encuestados, reportaron haber sentido frecuentemente estrés, tensión, tristeza, depresión, pérdida de sueño, todo esto, debido a sus preocupaciones por condiciones de trabajo (OIT, 2016).

Del mismo modo, una encuesta del año 2009 realizada en Argentina, encontró que un 26.7% de colaboradores manifestaron sentir estrés mental, debido a la carga excesiva de trabajo (OMS, 2016). En Brasil, una investigación ejecutada sobre accidentes y enfermedades ocupacionales, mostró que un 14% de los usuarios del servicio de salud que utilizan cada año, están ligados con enfermedades mentales (OPS, 2016). Y una encuesta aplicada en Chile en el año 2011, demostró que el 27.9% de colaboradores y el 13,8% de dueños de empresas, informaron padecer de estrés y depresión en su organización (OPS/OMS, 2016). De acuerdo con los catedráticos del Organismo Internacional del Trabajo (OIT, 2016), el estrés es un factor presente en el 50% a 60% de todos los días laboralmente perdidos. Asimismo, aseguran que el estrés es la segunda causa que genera problemas mentales relacionados al trabajo y que afectó un 22% a colaboradores de la Unión Europea en el año 2005. Afirmaron también que, varios países en desarrollo están investigando nuevas formas de contrarrestar al estrés vinculado con el trabajo y evalúan los efectos de otros factores psicosociales, lo cual lleva a tomar medidas preventivas para disminuir esta problemática que afecta a muchos trabajadores y que genera pérdidas económicas dentro de cada empresa. Este aumento acelerado de estrés laboral, sigue generando un tema de interés e investigación, y se refleja en todas las empresas del mundo, puesto que no es considerado como un problema aislado, sino que, junto a esta variable, se

encuentran sucesos que perjudican la calidad de vida, la alteración conductual del trabajador y la salud mental (OIT, 2016).

Corroborando con lo antes mencionado, se puede afirmar, que los técnicos en enfermería, sienten frecuentemente estrés laboral, ya que enfrentan una serie de eventos que generan una gran intensidad emocional y carga psicosocial, asumiendo la responsabilidad de garantizar y preservar la salud de los pacientes, y sumado a ello, los horarios, las rotaciones y las condiciones laborales empeoran más esta problemática (OMS, 2016). Por una o más de estas razones, los técnicos en enfermería de la clínica privada en el distrito de Morales, departamento de San Martín, no realizan actividades físicas con música (bailar), ya sea por la falta de orientación o por programas de intervención motora, que les permita enriquecer la calidad de vida y disminuir el estrés laboral. Cabe recalcar, que las actividades físicas con música (bailar) son una alternativa para disminuir el estrés laboral, y actualmente, realizar actividades físicas a través de la música y el baile, es un tema cada vez más interesante entre los profesionales de diversas áreas, sobre todo en el sector salud y la cultura física (Ramírez, 2004).

En ese contexto, entre las actividades físicas, como un ingrediente adicional y favorecedor en la salud, se encuentra el baile recreativo, que además de aportar beneficios para la salud, posee otras características que contribuyen al bienestar de las personas; es así que el baile puede surgir como el producto de una expresión emocional del ser humano (Sampayo, 2006). En la danza se dividen los estilos de práctica, pero el que se tratará en este estudio, es el baile recreativo (danza básica), donde no hay rigor en su ejecución y se desarrolla con fines de recreación y esparcimiento. Se habla de baile recreativo cuando la finalidad es social o

aficionada, donde lo que importa son los beneficios que este tipo de danza aporta (Sampayo, 2006). El éxito obtenido del baile recreativo, se debe a la combinación de un contenido más lúdico por el baile y la música actual o moderna. Y estos cambios, de alguna manera, se rigen a la realidad sociocultural de cada lugar y empresa en el mundo. Razón por la cual, la pregunta que se formula para esta investigación es: ¿Cuál es el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021?. Por consiguiente, se origina la necesidad de plantear el objetivo general: identificar el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021. Del mismo modo, se formula el objetivo específico: identificar los niveles de estrés laboral del pre test y post test en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021. Sumado a ello, se plantea la hipótesis general: Existe efecto significativo del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada del distrito de Morales, departamento de San Martín, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Con lo que respecta a antecedentes internacionales de estudios cuasi experimentales en relación al baile recreativo sobre el estrés laboral, no se han encontrado material de investigación directo de las variables tratadas en este estudio. Por lo que respaldan a esta investigación, programas ejecutados para disminuir estrés laboral, como lo presentado por Aristizábal (2021) en su estudio que logró identificar los beneficios del baile recreativo en el estado de ánimo en mujeres y hombres del municipio de Marinilla – Antioquia en épocas de pandemia. Implementó un estudio de tipo experimental, con un diseño de pre prueba y post prueba, en el cual se evaluó un grupo de 9 personas (7 mujeres y 2 hombres) residentes en el municipio de Marinilla. Aplicó el cuestionario POMS (Profile of Mood States), donde se examinaron los siguientes factores: tensión-ansiedad, depresión-melancolía, angustia-hostilidad-cólera, vigor-actividad, fatiga-inercia y confusión-orientación. Su estudio concluyó con una reducción significativa de sensaciones relacionadas con la ansiedad, la depresión y el estrés, al mismo tiempo que aumentó la sensación de vigor–energía en los participantes del estudio después de ejecutar el baile recreativo.

También Salihu, Wong y Kwan (2021) en su estudio denominado “Efectos de un programa de danza del círculo africano en personas desplazadas internamente con síntomas depresivos: un estudio cuasi-experimental” concluyeron que el grupo experimental demostró mejoras significativas en relación a síntomas depresivos como la tristeza, el estrés y la ansiedad. Del mismo modo, Duberg et al. (2020) en su estudio titulado “Los efectos de una intervención de danza sobre los síntomas somáticos y la angustia emocional en las adolescentes: un ensayo controlado aleatorio”, con el objetivo de investigar si una intervención de baile para

niñas adolescentes reduce los síntomas relacionados con el estrés, concluyeron que hubo un descenso significativo mayor en los síntomas somáticos y la angustia emocional del grupo de experimentación.

Sotelo et al. (2020) en su investigación sobre los efectos de un programa de danza terapéutica para controlar el estrés laboral en docentes, concluyeron con una efectividad positiva del programa en relación al grado de estrés por el trabajo. Del mismo modo, el programa influyó en la liberación de tensiones, identificación de emociones negativas y el olvido de problemas personales.

Por otro lado, Jiménez, Días y Álvarez (2015) presentaron un programa de bailoterapia para mejorar el nivel de vulnerabilidad al estrés en mujeres adultas cubanas, llegando a concluir que, en las distintas etapas del proceso investigativo, la apreciación de los niveles de satisfacción es escasa para el grupo control, pero para el grupo experimental se evidenció la mejoría del nivel de vulnerabilidad del estrés. Sumado a ello, Marín (2011) ejecutó un programa sobre los efectos de la danza terapéutica para controlar estrés laboral en adultos de 25 a 50 años, con el objetivo de evaluar y comparar los efectos del programa, demostró que existe una influencia alta de la danza terapéutica sobre estrés laboral, confirmando que estrés laboral puede disminuir con la práctica constante de danza terapéutica o actividad física.

Asimismo, Soljancic (2011) en su trabajo sobre “La influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas”, busca determinar si hay diferencias en el estado de ánimo y la autoestima de personas adultas que practican baile recreativo en comparación de las personas que no

practican baile. Concluyó que las personas que bailan, presentan mejores niveles de estado de ánimo y autoestima.

En lo que respecta a antecedentes nacionales, muy pocos son los investigadores que llegaron a realizar estudios sobre la variable baile recreativo y la implementación de diferentes programas para reducir el estrés. Pero respaldan estudios similares con mejoras continuas en el estrés laboral, como, por ejemplo, Gutiérrez, Torres y Zavaleta (2018) quienes realizaron un estudio para identificar el efecto de un programa sobre pausas activas para la disminución del nivel de estrés laboral con la población administrativa de una clínica privada. El estudio fue de tipo cuasi experimental y de corte transversal, cuya muestra fue de 40 trabajadores administrativos. Obteniendo un efecto significativo sobre la variable de estrés laboral. Por otro lado, Uracahua (2017) desarrolló una investigación cuyo objetivo se basó en establecer los efectos de un programa para reducir el estrés por el trabajo, para lo cual se basó en una muestra de 30 licenciadas en enfermería. Como resultado, disminuyó el estrés laboral en 20%. Aldana (2017) en su estudio sobre un programa para reducir el estrés por el trabajo en colaboradores del Ministerio de la Producción en Chimbote, con una muestra de 30 personas, encontró niveles de estrés alto (pre test) a un 89,67 % y obteniendo resultados positivos de reducción en el estrés laboral (post test) de 56.73 %.

Con todo lo mencionado anteriormente, para entender mejor cada variable de este presente estudio, se comenzó describiendo el baile recreativo y qué teoría respalda a la misma.

En el Perú, los bailes se utilizan para reflejar nuestros sentimientos y emociones a través de señas y ritmos armoniosos. Su ejecución abarca un

contenido social, para revelar las expresiones más profundas y costumbristas que se transfieren a las generaciones (Duberg, 2012). Bailar ha estado presente en el ser humano desde siempre, ya sea como movimientos prácticos o como complejas coreografías, pues, es una actividad altamente motivante y con un efecto purificador o relajante (Kaeppler, 2000). El baile es una acción naturalmente expresiva a través del cuerpo (Rabago, 2011), puede estar acompañado de música o no (Cavazos, 2012), es aquella parte que crea de la danza una realidad y es el medio a través del cual se manifiestan en escena un conjunto de ideas, pasiones, emociones y sentimientos, (Jaramillo & Murcia, 2002). Cuando se baila, la mente se despeja, permite que olvides tus preocupaciones, y el cerebro genera dopamina y serotonina, puesto que son sustancias que permiten al cerebro liberar el estrés (Díez, 2017). Algunos estudios localizaron datos que amparaban la hipótesis de que el baile ayuda a mejorar los dolores del cuerpo y algunos síntomas de la depresión, como, por ejemplo, la angustia, el estrés, la sudoración excesiva, baja autoestima (Duberg et al., 2020). El baile permite fusionar el cuerpo, alma y mente, mejora las conexiones cerebrales, reconforta la autoestima de quienes lo practican y posibilita también propagar más confianza con uno mismo y con los demás (Gimeno, 2017). Gran parte de investigaciones, usan el término dance o danza para cada uno de los movimientos corporales asociados a la música, pero se debe tener en cuenta que, este es un término impuesto por las escuelas de danza, por lo tanto, hay más información enfocada a la danza que al baile (Kaeppler, 2000). Si bien el baile se puede realizar de manera espontánea, seguir el ritmo de una música, permite expresar un determinado movimiento con nuestro cuerpo y estas acciones lo que hacen, es reflejar un lenguaje corporal, manifestando lo que se siente al momento de bailar (Bozzoni & Marrazo, 1975).

El baile tiene todos los valores que se le han reconocido, cuyo aporte es imposible de dejar de lado y que además cumple con los objetivos psicológicos y esenciales. El baile es una herramienta educativa que generalmente se desperdicia por desconocer su inmenso valor (Nicolás et al., 2010). Por otra parte, es más económico, solo se necesita practicarlo, sea o no, en un espacio libre, con o sin música.

El baile impulsa la motivación, mucho más que cualquier otra actividad física, pues proporciona placer y se ha determinado que el ser humano baila porque siente y vive el ritmo de la música (Martínez, 2003).

En este mismo orden, Ucha (2008), confirma que el baile es un movimiento, donde se ve fusionado el cuerpo completo por un compás musical determinado, y agrega que el baile está conectado a un fin recreativo, de entretenimiento y hasta de agasajo. Así que, el enfoque desde la psicología que respalda al baile recreativo, se basa en el enfoque histórico-cultural sostenido por Lev S. Vigotsky, en la cual argumentó que sólo en movimiento, el ser humano muestra lo que es, mediante el empleo de la expresión y la capacidad rítmica del cuerpo como respuesta a impulsos emotivos (Vigotsky, 1987).

De acuerdo a lo que se mencionó, se evidencia que el baile recreativo es una actividad que envuelve todos los componentes del ser humano, es igual de importante que cualquier otra actividad física y es de especial interés realizar en las empresas, siendo éste un mecanismo que ayuda a desarrollar una buena calidad de vida, contribuye en la prevención del estrés laboral, mejora el bienestar biopsicosocial de cada trabajador y genera satisfacción con diversión espontánea (Salihu, Wong y Kwan, 2021).

Referente a la segunda variable, el estrés laboral aparece como un tema ligado a grandes problemas físicos y psicológicos, sobre todo, en el contexto social y laboral (OPS, 2016). De este modo, surgieron estudios científicos afirmando que el estrés en sus múltiples manifestaciones tiene vínculos positivos y negativos (OIT, 2016), pero lo que corresponde a este presente estudio, es describir el estrés negativo, relacionado con el trabajo.

Partiendo del término “estrés” utilizado por primera vez por Hans Selye en 1956, quien definió al estrés como la respuesta indefinida del cuerpo a cualquier situación de cambio, desencadenando a una respuesta física y psicológica del organismo en relación a estímulo-respuesta (Selye, 1956). Expertos del Organismo Internacional del Trabajo (2012) mencionan que el estrés, es el resultado físico y emocional a un daño causal de desequilibrio sobre las exigencias y recursos percibidos del individuo en demanda de sus exigencias. Es por eso que, para los indagadores de la International Labour Organization (ILO, 2016) el estrés es la reacción psicosomática a un suceso provocado por un desbalance de las demandas experimentadas y los recursos del trabajador para contrarrestar esos requerimientos.

Para los investigadores Ivancevich y Matteson (1989) crearon un modelo didáctico de estrés ocupacional, donde plantean que el estrés está demarcado por las características personales del colaborador, y que el resultado adaptativo estará mediado por características individuales y por la acción de un suceso externo, provocando en cada persona, reacciones biopsicosociales, y manifestando con ello, diferencias conductuales en relación a las presiones de eventos externos.

La génesis del estrés laboral puede estar derivado por una sobrecarga de actividades laborales, por una exigencia mayor de responsabilidad en el puesto de trabajo, por preocupaciones personales, etc (ILO, 2016).

El estrés laboral se manifiesta por presiones del entorno, porque superan la disposición del individuo para contrarrestarlo, evidenciándose de múltiples formas de reacción (Lazarus, 1985). Los síntomas más recurrentes van desde la irritabilidad hasta la depresión, que generalmente se acompaña de agobio físico y/o psicológico (Lazarus, 1993). El estrés producto del trabajo, debido a mayor presión del entorno de labores, provoca mayor reacción negativa de manera física y/o mental del colaborador, originando consecuencias, que dañan la salud integral y dañan el entorno más cercano (Lazarus, 1999). Por lo tanto, cualquier indicio en el trabajo, puede crear estrés laboral, así como también, producir estados más complejos para su abordaje a partir de una fusión con otros factores (McGrath, 1976). Además, se unen otros factores que también generan situaciones de estrés, por ejemplo, la baja planificación de horarios y turnos, o un salario inadecuado del trabajador (OIT, 2016).

Paralelamente a las definiciones del estrés laboral mencionados en este estudio, se aproxima mejor a la explicación y entendimiento el modelo teórico de demanda – control de Karasek (1979) quien formuló un modelo explicativo sobre el estrés laboral en acción al equilibrio de las exigencias psicológicas producidas por el trabajo y la capacidad para controlar aquellas demandas. Para Karasek (1979) el control refiere básicamente al cómo trabajar y se divide en dos componentes: 1) las oportunidades para desarrollar habilidades propias y 2) la autonomía para la toma de decisiones. En la actualidad, numerosos estudios indican que los trabajos

con mayor vulnerabilidad ante estrés laboral son de personas que ayudan en construcciones (Karasek & Theorel, 1990), personal administrativo (Almirall, 2000), y los (as) licenciados y técnicos (as) en enfermería (Arita & Arauz, 2001 y Arita, 1998).

Según Slipack (1996) el estrés laboral se descompone en dos tipos: a). Estrés episódico, que surge de manera instantánea, no se manifiesta por un tiempo extenso y que al ser contrarrestado desaparecen todos los síntomas; como es el caso de un colaborador que es retirado de su puesto laboral. b) Estrés crónico, que se produce en distintas ocasiones de manera frecuente, como cuando el personal que labora, es expuesto a agentes estresantes con frecuencia, por lo que los síntomas se presentan cuando se da el evento (entorno laboral inapropiado, sobrecarga de trabajo, compromisos y decisiones laborales) y mientras el colaborador no contrarreste a esta exigencia, el estrés no desaparecerá (Campos, 2006).

De tal modo, que estrés laboral es un gran problema que afecta la salud pública, y cada vez son en mayor grado los afectados (Mansilla y Favieres, 2016).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Según expertos del CONCYTEC (2018) el tipo de investigación corresponde a un estudio aplicado, porque se dirigió a determinar a través del conocimiento científico, los procedimientos y las metodologías mediante un programa que aborda un problema reconocido y específico (Art. 5, numeral 5.4). De esta manera, de acuerdo con Bernal (2010) el estudio se ubica en el tipo cuasi experimental, con el fin de identificar el efecto que tiene la variable independiente sobre la dependiente.

El diseño que se utilizó, es el experimental, se creó un programa de intervención, donde las unidades de observación no han sido asignados por un criterio aleatorio (Arnau, 1995).

Esquema: G.E.: O₁ - X - O₂

G.C.: O₁ O₂

Dónde:

G.E. = Grupo experimental

G.C. = Grupo control

O₁ = Primera observación (pre test) que se ejecuta en ambos grupos.

X = Se refiere al tratamiento o programa que se somete solo al grupo experimental.

O₂ = Observación final (post test) que se aplica en ambos grupos.

3.2 Variables y Operacionalización

Variable Independiente: Programa de baile recreativo

Definición conceptual

Diferentes formas de expresarse, moverse y comunicarse corporalmente, no hay rigor en su ejecución y se desarrolla con fines de recreación y esparcimiento en función a la práctica de actividades físicas.

Definición operacional

El programa está diseñado para ser aplicado en diez sesiones, equivalente a dos sesiones por semana, por una hora y una duración de dos meses.

Indicadores

Conciencia (Sesión I), Liberación (Sesión II, III), Adaptación (Sesión IV, V, VI, VII), Energía (Sesión VIII, IX, X).

Escala de medición

Ordinal.

Variable Dependiente: Estrés laboral

Definición conceptual

Estado general de tensión y desencadenante de reacciones a modo cognitivo, emocional, fisiológico y del comportamiento, determinados por agentes adversos del puesto en el que laboramos (Miralles, 2017).

Definición operacional

Para medir esta variable se utilizará el cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS. Que cuenta con 25 ítems que identifican los niveles de estrés por el trabajo.

Dimensiones, indicadores e ítems

Respaldo del grupo (8, 19, 23), Falta de cohesión (7, 9, 18, 21), Influencia del líder (5, 6, 13, 17), Territorio organizacional (3, 15, 22), Tecnología (4, 14, 25), Estructura organizacional (2, 12, 16, 24), Clima organizacional (10, 11, 20).

Escala de medición

Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Es la unión o totalidad de elementos (individuos, objetos o acontecimientos) que transfieren determinados criterios y que se identifican en un área de interés para realizar un estudio (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018). Para este trabajo, la población contó con 28 técnicos en enfermería, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Técnicos en enfermería con nivel de estrés y alto estrés laboral.
- Que laboran en la clínica.
- Ambos sexos.

Criterios de exclusión

- Personal administrativo y licenciados en enfermería.
- Técnicos en enfermería con nivel de estrés laboral intermedio y bajo.
- Colaboradores con alguna dificultad motriz (lesiones físicas).

Muestra

Fragmento o parte del total de la población donde se realiza un estudio (López, 2004). De tal manera que, para esta investigación, la muestra estuvo conformada por 14 técnicos en enfermería que fueron asignados como grupo experimental (GE) y 14 técnicos en enfermería como grupo control (GC); los mismos que registraron niveles de estrés y alto estrés laboral.

Muestreo

Proceso donde se realiza la distribución de unidades específicas en el total de una población llamada muestra (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018). Por tal motivo, se utilizó el muestreo de tipo no probabilístico, de manera intencional, basándose en la elección del que investiga, dado que, el muestreo no es seleccionado al azar.

Unidad de análisis

Técnico (a) en enfermería.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Procedimiento típico, validado por la práctica, orientado generalmente a obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento en las disciplinas científicas (Rojas, 2011). Se utilizó la observación, para poder distinguir las múltiples conductas manifestadas antes, durante y después de ejecutar el programa.

3.4.2 Instrumentos

Se utilizó un cuestionario de satisfacción para valorar su participación y recopilar información de la experiencia del programa.

Cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS

Ficha Técnica

| | |
|-------------------------|---|
| Nombre del cuestionario | : Cuestionario sobre estrés laboral OIT-OMS. |
| Autores | : Ivancevich y Matteson. |
| Año | : 1989. |
| Evalúa | : Factores intrínsecos y temporales del puesto. |
| Dimensiones | : Clima organizacional, Estructura organizacional, Territorio organizacional, Tecnología, Influencia del líder, Falta de cohesión y Respaldo del grupo. |
| Escala | : Ordinal de tipo Likert. |
| Tiempo de aplicación | : 10 a 15 minutos. |
| Administración | : Individual y colectivo. |
| Aplicación | : 18 años a más. |
| Niveles | : Bajo, Intermedio, Estrés y Alto. |

Reseña histórica

El cuestionario sobre estrés laboral de la OIT - OMS es una prueba creada en el año 1989 por Ivancevich y Matteson. El instrumento posee siete dimensiones: (a) clima organizacional, (b) estructura organizacional, (c) territorio organizacional, (d) tecnología, (e) influencia del líder, (f) falta de cohesión y (g) respaldo del grupo. Cuenta con 25 ítems, los cuales se asocian con cada una de las dimensiones, con respuestas de tipo Likert en 7 niveles. La interpretación de los resultados se realiza mediante la clasificación del puntaje obtenido tanto en las dimensiones como en la escala de estrés laboral.

Consigna de aplicación

Se pidió a los técnicos en enfermería que respondan el cuestionario de manera sincera. Asimismo, se encontraron con preguntas que servían para identificar el grado de estrés en el trabajo y que, en cada ítem, indicaron qué tan frecuente es la condición que describe como fuente relevante de estrés, seleccionando el número que mejor lo (a) describa con cada enunciado.

Calificación e interpretación

Respuestas que van del nivel 1 a 7, es decir:

1 = si la condición 'Nunca' es fuente de estrés.

2 = si la condición 'Raras veces' es fuente de estrés.

3 = si la condición 'Ocasionalmente' es fuente de estrés.

4 = si la condición 'Algunas veces' es fuente de estrés.

5 = si la condición 'Frecuentemente' es fuente de estrés.

6 = si la condición 'Generalmente' es fuente de estrés.

7 = si la condición 'Siempre' es fuente de estrés

Puntajes:

Nivel Bajo = menor que 90.2

Nivel intermedio = de 90.3 hasta 117.2

Estrés = de 117.3 hasta 153.2

Nivel Alto = mayor que 153.3

Propiedades psicométricas originales

El cuestionario intenta medir estresores organizacionales, grupales e individuales. La versión original cuenta con 55 indicadores y fue aplicado en múltiples colaboradores. Se validó con una muestra de 38 072 trabajadores de

todos los sectores de producción, por actividades, tamaño de las empresas, situación socioeconómica de la organización, edad, género, antigüedad en organización y puesto de trabajo de los sujetos. Su utilidad estriba en la capacidad para predecir las fuentes de riesgos psicosociales. Ha demostrado ser confiable, con un Alpha de Cronbach 0.70 (superior), y validez de contenido 0.90. Este cuestionario fue sustentado por Ivancevich & Matteson en 1989.

Propiedades psicométricas peruanas

Suárez (2013) adaptó la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS, en una muestra de 203 trabajadores que se desempeñaban como asesores telefónicos, entre los que se encontraron 89 trabajadores en el área de Atención al Cliente y 114 en el área de Ventas de un Contact Center de Lima. Los resultados indicaron que la Escala de Estrés Laboral obtiene adecuadas propiedades psicométricas: Confiabilidad por el método de consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0.972) y la validez de constructo y contenido. Finalmente se realizaron los baremos en la muestra total.

Propiedades psicométricas de la prueba piloto

La validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken, se obtuvo mediante el criterio de cinco jueces, determinando cada ítem con valores entre 0.8 y 1, resultando 0.984 el valor total de la V de Aiken, por lo que Sireci y Faulkner (2014) afirmaron que si el valor de un ítem o prueba resulta ser mayor o igual a 0.8, entonces el ítem o prueba obtiene un adecuado nivel de validez en relación a su contenido. Asimismo, se ejecutó la prueba piloto en una muestra conformada por 37 trabajadores, obteniendo una confiabilidad por Alfa de Cronbach de 0.823.

Programa de Baile Recreativo

Ficha técnica

| | |
|----------------------|--|
| Nombre del programa | : Programa de Baile Recreativo |
| Autor | : M. Goldenver |
| Año | : 2020 |
| Dimensiones | : Conciencia, Liberación, Adaptación y Energía |
| Sesiones | : 10 sesiones |
| Tiempo de aplicación | : 60 minutos |
| Aplicación | : 18 años a más |
| Administración | : Grupal |
| Duración | : 2 meses |
| Escala de medición | : Ordinal |

Reseña Histórica

El programa de baile recreativo tiene como objetivo primordial disminuir el estrés laboral en los trabajadores de una clínica privada, por lo que cuenta con diez sesiones de una hora por cada sesión y por un tiempo aproximado de dos meses. Se diseñó este programa para promover un tratamiento que disminuya el estrés por el trabajo mediante el baile recreativo, optando por los beneficios que aporta.

Consigna de aplicación

La metodología que se emplea es con base teórica del 40% y con práctica al 60%, donde no hay rigor en su ejecución y se desarrolla con fines de recreación.

Calificación e interpretación

Se emplea un cuestionario de satisfacción que va desde: Deficiente, Regular, Bueno y Excelente. Según los siguientes indicadores:

1. Dominio del tema.
2. La comunicación fue.
3. El contenido y el tema fue.
4. Se respetó el horario establecido.
5. Mi participación fue.

3.5 Procedimientos

Se procedió a solicitar permiso del cuestionario a los autores para poder evaluar y aplicar en los técnicos en enfermería. Del mismo modo, se solicitó permiso al director médico de la clínica privada en el distrito de Morales, San Martín para la aplicación del instrumento y el programa, luego los técnicos en enfermería fueron sometidos a la ejecución del programa de baile recreativo con fines de reducir o eliminar el estrés laboral. Asimismo, antes de iniciar con la ejecución del programa, se le indicó a cada técnico en enfermería el procedimiento sobre su participación y sobre el consentimiento informado. De tal modo, que se les pidió que respondan de manera sincera cada ítem del cuestionario. Por lo tanto, los resultados del cuestionario y el programa fueron trasladados a una base de datos.

3.6 Método de análisis de datos

Para obtener la validez de contenido, se utilizó el coeficiente de la V de Aiken mediante la experticia y experiencia del criterio de los jueces en relación a los ítems de una prueba (Deckers, 2001). Asimismo, para medir la confiabilidad, se utilizó el Alfa de Cronbach, siendo un indicador estadístico que estima el nivel de

confiabilidad por consistencia interna de una prueba (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018). Del mismo modo, se aplicó el coeficiente Omega de McDonald, siendo un indicador más preciso de confiabilidad por consistencia interna (McDonald, 1999). Por lo tanto, se usó el programa estadístico IBM SPSS Statistics v.25, el programa Jamovi 1.6.15, el programa G*Power para el cálculo de la potencia estadística y el tamaño del efecto, y para el vaciado de datos, se empleó la hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016.

De tal modo que para la estadística inferencial se empleó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk para estimar si existe o no, una distribución normal (Pedrosa et al. 2015). Para el estudio comparativo, resultó como no paramétrica, no se ajustó a la distribución normal y se utilizó la prueba U de Mann Withney (Ventura, 2016).

Por último, se utilizó estadísticos descriptivos para los niveles y porcentajes del pre y el post test.

3.7 Aspectos éticos

Para la ejecución de esta investigación se consideraron los principios de la bioética, donde la autonomía de cada participante radica en asumir su libertad de opinión mediante el consentimiento libre e informado, el cual fue anunciado a cada técnico en enfermería de la clínica privada. Así también, el principio de beneficencia, dado que se respetó sus derechos en todo momento. Sumado a ello, el principio de la no maleficencia, protegiendo la integridad del individuo; y finalmente, la justicia para entender si los procedimientos se aplicaron con ética (Gómez, 2009, pp.231-232).

De igual manera, se respetó los derechos de autoría, citando las referencias bibliográficas bajo las consignas de la American Psychological Association (APA). Por otro lado, la identidad de cada participante de esta investigación es confidencial, haciendo referencia de la ley n° 29733, la cual asegura y protege la identidad de cada individuo, según la Constitución Política del Perú (2011, pp.1-17).

Además de ello, se siguió los lineamientos expuestos por los expertos de la Asociación Médica Mundial (2017) mediante la declaración de Helsinki, donde se cuidó el bienestar de cada participante, de manera que se les informó detalladamente el proceso de esta investigación para la aplicación del cuestionario y el programa.

Finalmente, se cumplió con el artículo 24º del Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), donde reafirman que es necesario dar a conocer el consentimiento y asentimiento informado para la realización de una investigación.

IV. RESULTADOS

Para determinar la confiabilidad por consistencia interna del cuestionario de estrés laboral OIT-OMS en el grupo control y el grupo experimental, se utilizó el Alfa de Cronbach y el Omega de McDonald. Por lo tanto, se encontró un Alfa de Cronbach ($\alpha=.801$), lo que indica ser un coeficiente alfa bueno. Del mismo modo, se encontró un Omega de McDonald ($\omega=.804$), lo que indica ser un valor aceptable. Los resultados se pueden ver en la Tabla 1.

Tabla 1.

| <i>Estadísticas de Fiabilidad</i> | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| | Cronbach's α | McDonald's ω | N de elementos |
| Pretest Posttest GC y GE | .801 | .804 | 25 |

n = 28 (Grupo control = 14; Grupo experimental = 14)

Para estimar la existencia o no, de una distribución normal, se empleó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk como parte del análisis inferencial. Por lo que se encontró, que en el grupo control (pre test) los datos no tienen una distribución normal ($p=.046$), mientras que en el grupo experimental (pre test) los datos se ajustan a una distribución normal ($p=.065$). Asimismo, en el grupo control (post test) los datos si tienen una distribución normal ($p=.121$), pero en el grupo experimental (post test) los datos no se ajustan a una distribución normal ($p=.000$). Los resultados se pueden ver en la Tabla 2.

Tabla 2.

| | | <i>Pruebas de normalidad</i> | | | | | |
|----------|--------------------|------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| GRUPO | | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Estadístico | gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| Pretest | Grupo Control | ,241 | 14 | ,027 | ,873 | 14 | ,046 |
| | Grupo experimental | ,190 | 14 | ,183 | ,884 | 14 | ,065 |
| Posttest | Grupo Control | ,189 | 14 | ,186 | ,902 | 14 | ,121 |
| | Grupo experimental | ,344 | 14 | ,000 | ,709 | 14 | ,000 |

n = 28 (Grupo control = 14; Grupo experimental = 14)

Tomando en cuenta la participación de los colaboradores en el programa de baile recreativo como variable independiente y como variable dependiente el nivel de estrés laboral, se encontró la existencia de una diferencia significativa en el post test del grupo experimental, que prueba la veracidad de la hipótesis alternativa con una $U=30,000$, $W=135,000$, $Z= -3,145$, y $p=.002$. Los resultados se pueden ver en la Tabla 3.

Tabla 3.

| <i>Prueba U de Mann Withney</i> | | |
|---------------------------------|---------|----------|
| | Pretest | Posttest |
| U de Mann-Whitney | 95,500 | 30,000 |
| W de Wilcoxon | 200,500 | 135,000 |
| Z | -,115 | -3,145 |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,908 | ,002 |

Con el fin de cumplir con el objetivo para identificar el efecto del baile recreativo en el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, dependiendo si habían participado del programa o no. Se llevó a cabo la prueba U de Mann Withney con el grupo control, encontrando un rango promedio entre el pre

test y post test [14,18 – 19,21]; un p valor de .836, concluyendo que, no se identifica un efecto significativo en aquellos colaboradores que no participaron del programa. Del mismo modo, para el grupo experimental se encontró un rango promedio entre el pre test y post test [14,82 – 9,79]; un p valor de .002, afirmando que, se identificó un efecto significativo, en aquellos colaboradores que, si participaron del programa, tomando como variable independiente el baile recreativo y como variable dependiente el estrés laboral. Asimismo, se aprecia que el tamaño del efecto ($d=1.72$) es considerado grande, ya que se encuentra por encima del valor a .80. Los resultados se pueden ver en la Tabla 4, Figura N° 1 y N° 2.

Tabla 4.

Efecto del programa de baile recreativo en el estrés laboral

| | Grupo | | M | Z | U | p | 1- β | d |
|-----------|-------------------|----------------------|--------|--------|--------|------|------------|------|
| | Control n=14 | Experimental n=14 | | | | | | |
| | Rango promedio | Rango promedio | | | | | | |
| Pre Test | 14,18 | 14,82 | 147,57 | -,208 | 93,500 | .836 | .84 | 0.09 |
| Post Test | 19,21 | 9,79 | 135,71 | -3,051 | 32,000 | .002 | .82 | 1.72 |

* Probabilidades significativas.

Figura N° 1

Análisis de diferencia de medias entre el pre test y post test

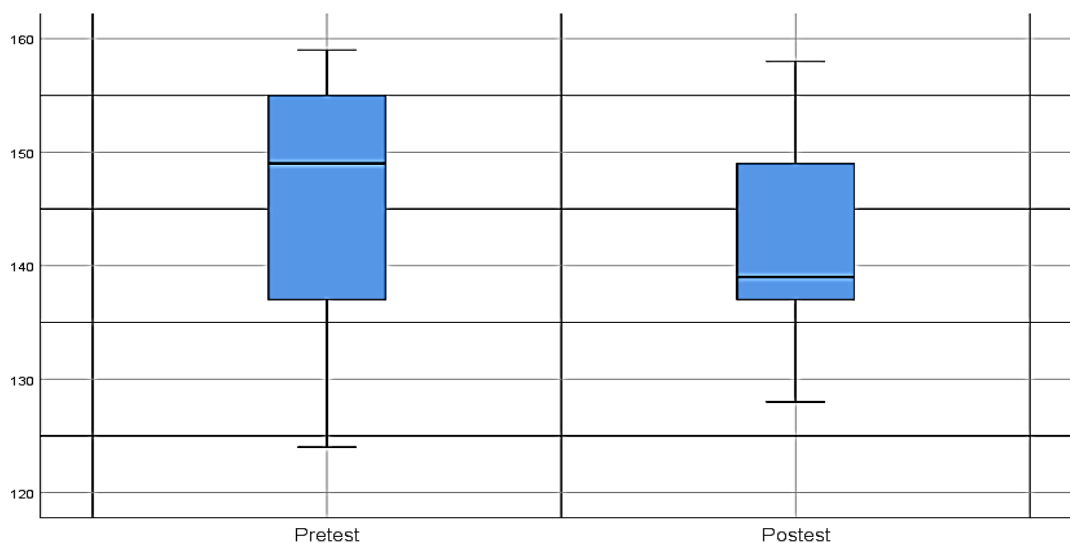
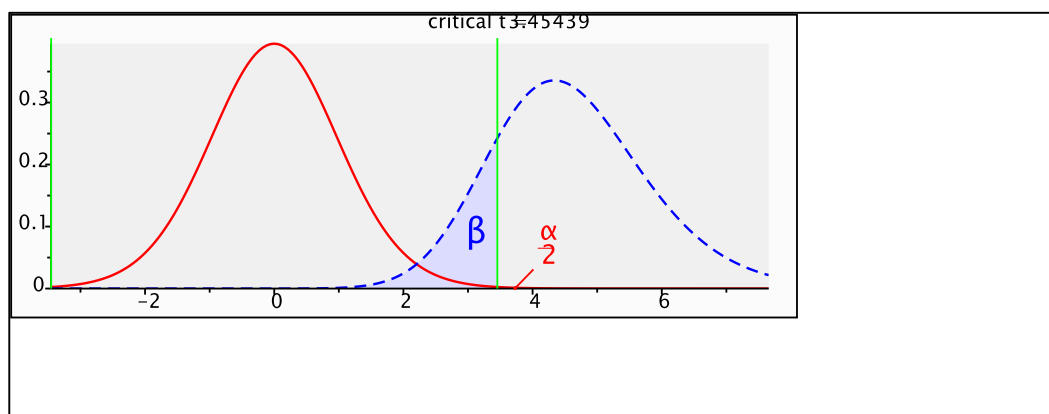


Figura N° 2

Tamaño del efecto y potencia estadística después del programa



Fuente: G*Power

También, se utilizó estadísticos descriptivos para las variables sociodemográficas. Se contó con 28 colaboradores de ambos sexos (9 hombres = 32.1%; 19 mujeres = 67.9%), las edades varían de 18 a 25 años (18 colaboradores = 64.3%) y de 26 a 35 años (10 colaboradores = 35.7%), el puesto que ocupan los colaboradores son Técnicos en enfermería (28 colaboradores = 100%). Los resultados se pueden ver en la Tabla 5.

Tabla 5.

Variables sociodemográficas

| Variable demográfica | Categoría | Frecuencia | Porcentajes % |
|----------------------|-----------------|------------|---------------|
| SEXO | Hombre | 9 | 32.1 |
| | Mujer | 19 | 67.9 |
| EDAD | 18 a 25 | 18 | 64.3 |
| | 26 a 35 | 10 | 35.7 |
| PUESTO | Téc. Enfermería | 28 | 100 |
| | Lic. Enfermería | 0 | 0 |

Asimismo, con el fin de cumplir con el objetivo específico, se observó los niveles y porcentajes de estrés laboral en el pre test para el grupo control, obteniendo 9 colaboradores con un nivel de estrés (64.3%) y 5 colaboradores con un nivel alto de estrés laboral (35.7%) en un total de 14 participantes (100%). Los resultados se pueden ver en la Tabla 6.

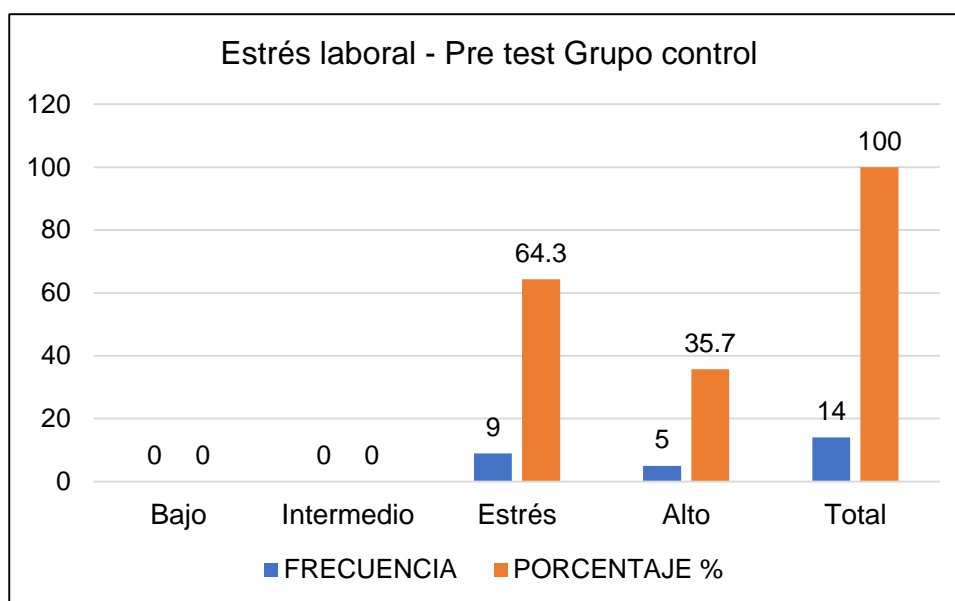
Tabla 6.

Estrés laboral - Pre test grupo control

| NIVEL | FRECUENCIA | PORCENTAJE % |
|------------|------------|--------------|
| Bajo | 0 | 0 |
| Intermedio | 0 | 0 |
| Estrés | 9 | 64.3 |
| Alto | 5 | 35.7 |
| Total | 14 | 100 |

Figura N° 3

Nivel de estrés laboral en el grupo control antes del programa



También, se observó los niveles y porcentajes de estrés laboral en el pre test para el grupo experimental, obteniendo 9 colaboradores con un nivel de estrés (64.3%) y 5 colaboradores con un nivel alto de estrés laboral (35.7%) en un total de 14 participantes (100%). Los resultados se pueden ver en la Tabla 7.

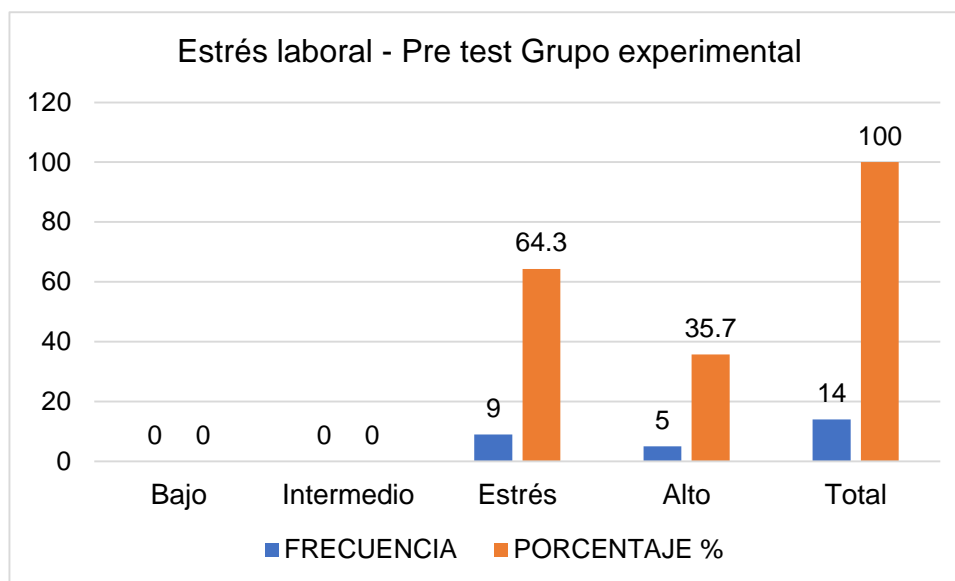
Tabla 7.

Estrés laboral - Pre test grupo experimental

| NIVEL | FRECUENCIA | PORCENTAJE % |
|------------|------------|--------------|
| Bajo | 0 | 0 |
| Intermedio | 0 | 0 |
| Estrés | 9 | 64.3 |
| Alto | 5 | 35.7 |
| Total | 14 | 100 |

Figura N° 4

Nivel de estrés laboral en el grupo experimental antes del programa



Sumado a ello, se observó los niveles y porcentajes de estrés laboral en el post test para el grupo control, obteniendo 9 colaboradores con un nivel de estrés (64.3%) y 5 colaboradores con un nivel alto de estrés laboral (35.7%) en un total de 14 participantes (100%). Los resultados se pueden ver en la Tabla 8.

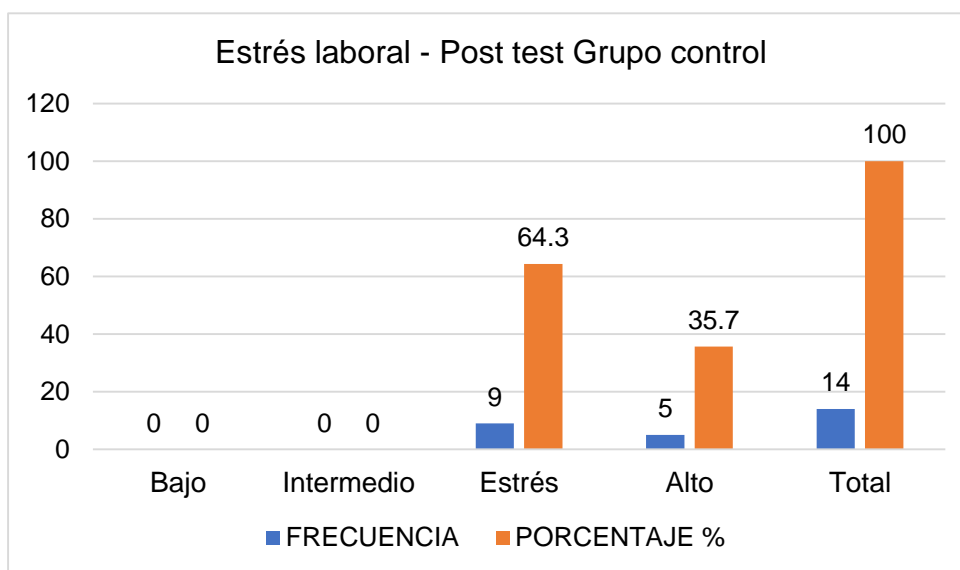
Tabla 8.

Estrés laboral - Post test grupo control

| NIVEL | FRECUENCIA | PORCENTAJE % |
|------------|------------|--------------|
| Bajo | 0 | 0 |
| Intermedio | 0 | 0 |
| Estrés | 9 | 64.3 |
| Alto | 5 | 35.7 |
| Total | 14 | 100 |

Figura N° 5

Nivel de estrés laboral en el grupo control después del programa



Para complementar, se observó los niveles y porcentajes de estrés laboral en el post test para el grupo experimental, obteniendo 14 colaboradores con un nivel de estrés (100%) en un total de 14 participantes (100%). Los resultados se pueden ver en la Tabla 9.

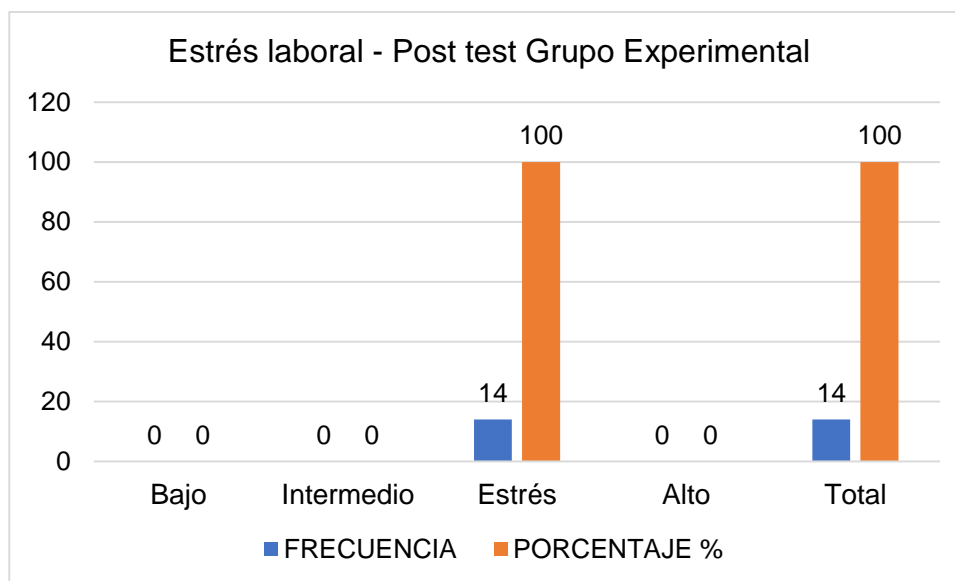
Tabla 9.

Estrés laboral - Post test grupo experimental

| NIVEL | FRECUENCIA | PORCENTAJE % |
|------------|------------|--------------|
| Bajo | 0 | 0 |
| Intermedio | 0 | 0 |
| Estrés | 14 | 100 |
| Alto | 0 | 0 |
| Total | 14 | 100 |

Figura N° 6

Nivel de estrés laboral en el grupo experimental después del programa



Por último, se empleó una encuesta de satisfacción al finalizar el programa de baile recreativo, obteniendo que 5 participantes (35.7%) califica el dominio del tema como bueno y 9 participantes (64,3%) califica como excelente; para la comunicación en el programa 2 participantes (14.3%) calificaron como bueno, mientras que 12 participantes consideraron que la comunicación fue excelente; para el contenido y el tema, 4 participantes (28.6%) calificaron como bueno, mientras que 10 participantes (71.4%) consideraron que el contenido y el tema fue excelente; por otro lado, en el horario respetado, 2 participantes (14.3%) calificaron como regular, 7 participantes (50%) como bueno y 5 participantes (35.7%) como excelente; finalmente 2 participantes (14.3%) calificaron que su participación fue regular y 12 participantes (85.7%) reportaron que su participación fue excelente. Los resultados se pueden ver en la Tabla 10.

Tabla 10.

Encuesta de satisfacción al final del programa de baile recreativo

| GRADO DE SATISFACCIÓN | DEFICIENTE | % | REGULAR | % | BUENO | % | EXCELENTE | % | TOTAL | % |
|------------------------------------|------------|---|---------|------|-------|------|-----------|------|-------|-----|
| Dominio del tema. | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 35.7 | 9 | 64.3 | 14 | 100 |
| La comunicación fue. | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 14.3 | 12 | 85.7 | 14 | 100 |
| El contenido y el tema fue. | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 28.6 | 10 | 71.4 | 14 | 100 |
| Se respetó el horario establecido. | 0 | 0 | 2 | 14.3 | 7 | 50 | 5 | 35.7 | 14 | 100 |
| Mi participación fue. | 0 | 0 | 2 | 14.3 | 0 | 0 | 12 | 85.7 | 14 | 100 |

V. DISCUSIÓN

El proceso para la discusión de resultados del presente estudio, se estructuró de acuerdo a lineamientos institucionales, por lo cual, en el objetivo general para identificar el efecto del baile recreativo en el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada del distrito de Morales, San Martín, 2021, se encontró que después de haber aplicado el programa de baile recreativo, se logró disminuir el estrés laboral en el grupo de estudio. Asimismo, se determinó que el tamaño del efecto ($d= 1.72$) es considerado grande, ya que se encuentra por encima del valor $\alpha .80$; esto quiere decir, que la diferencia del programa de baile recreativo, se debe a un tamaño del efecto grande sobre la reducción del estrés laboral (Tabla 4).

Como se puede dar cuenta con el objetivo específico, el que se haya reducido el estrés laboral y se ha identificado sus niveles, concuerda con la definición teórica de Díez (2017) cuando afirma que, al bailar, la mente se despeja, permitiendo olvidar preocupaciones, generando dopamina y serotonina, puesto que son sustancias que permiten a la mente liberar el estrés.

Del mismo modo, los resultados de este estudio en relación a los que participaron y los que no participaron del programa de baile recreativo para reducir el estrés laboral, se relacionan con el trabajo realizado por Soljancic (2011) sobre “La influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas”, donde concluyó que las personas que bailan, presentan mejores niveles de estado de ánimo y autoestima. Resultados similares al de este estudio, donde la diferencia del rango promedio entre el pre test y el post test fue significativo,

concluyendo que si hubo un efecto con el grupo experimental (participaron del programa) a diferencia del grupo control (no participaron del programa).

También, se concuerda con Martínez (2004) que afirma, que la práctica del baile disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad, ya que ayuda a la expresión de las emociones y la canalización de adrenalina.

De todo lo antes expuesto, se puede decir que, el baile tiene todos los valores que se le han reconocido, cuyo aporte es imposible de dejar de lado y que además cumple con los objetivos psicológicos y esenciales. Confirmando que, el baile es una herramienta educativa que generalmente se desperdicia por desconocer su inmenso valor (Nicolás et al., 2010).

VI. CONCLUSIONES

Del análisis estudiado a los datos en esta investigación, tomando en cuenta referentes teóricos e investigaciones previas, se llegó a concluir con lo siguiente:

Se identificó que la aplicación del programa de baile recreativo, tiene un efecto positivo y significativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada del distrito de Morales, departamento de San Martín, logrando reducir los niveles de estrés laboral en referencia del pre test y post test del grupo experimental (GE) tal y como se aprecia en la Tabla 4 y Figura N° 2.

El nivel de estrés laboral en el pre test para el grupo experimental, no demuestra un valor significativo ($p = .836$), mientras que para el post test del grupo experimental, si se observa un valor significativo ($p = .002$) lo que demuestra que la comparación de las medias en cuanto al programa ejecutado en los colaboradores, mostró una diferencia significativa. Se pueden visualizar en la Figura N° 1.

Del programa ejecutado a los colaboradores de una clínica privada, según la encuesta de satisfacción realizada al final del programa, se concluye que el nivel de satisfacción para cada indicador puntúa dentro de regular, bueno y excelente en referencia al programa de baile recreativo, los cuales se visualizan en la Tabla 10.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

Al personal directivo, que se tenga en cuenta las actividades ejecutadas con la aplicación del programa de baile recreativo, las cuales han tenido un efecto positivo y significativo, al disminuir los niveles de estrés laboral en los técnicos en enfermería, por lo cual se sugiere considerar en los planes organizacionales para prevenir situaciones estresantes.

Al personal técnico en enfermería, realizar actividad física (bailar) continuamente, para la mejora de condiciones saludables y fortalecer su bienestar biopsicosocialmente.

A los investigadores, que, por los resultados obtenidos, los mismos que tienen sustento teórico y científico, se recomienda la disposición de este programa que pueda ser mejorado para el aporte de la ciencia.

A futuros investigadores interesados en el tema y la ejecución de programas de intervención como el baile recreativo sobre el estrés laboral, se recomienda ahondar más el tema y confrontar los resultados.

REFERENCIAS

- Cavazos, V. & Ysaccis, L. (2012). La danza y el baile. <http://es.slideshare.net/victormcavazosg/danzar-bailar>
- Duberg A., Jutengren G., Hagberg L., Möller M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. J. Int. Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32019389/>
- Duberg A., RPT; Lars Hagberg, PhD; Helena Sunvisson, PhD; Margareta Möller, PhD. (2012). Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention. A Randomized Controlled Trial. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1390784>
- Duberg A., Möller M., Sunvisson H. (2016). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. Int. J. Qual. Stud. Heal.;11:31946. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4944595/>
- Duberg, Anna & Jutengren, Göran & Hagberg, Lars & Möller, Margareta. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. Journal of International Medical. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7111017/>
- Gutiérrez Cabello, C. G., Torres Zavaleta, K. A. y Zavaleta Evangelina, L. «Efectividad de un Programa de pausas Activas para la reducción de nivel de estrés en el personal Administrativo en un Clínica de Lima,» Universidad Cayetano Heredia, Lima, 2018
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio, P. Metodología de la Investigación, México: McGraw-Hill, 2016.
- Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. Madrid. https://books.google.com.co/books?id=zn3dDE0R3IMC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- International Labour Organization. (2009). The new solve training package: Integrating health promotion into workplace OSH policies. Frankfurt: ILO.
- International Labour Organization. (2012). Stress Prevention at Work Checkpoints: Practical improvements for stress prevention in the workplace. Frankfurt: ILO
- IVANCEVICH, John., y Matteson, M. (1989). Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial. México: Trillas.
- Jaramillo, L., & Murcia, N. (2002). La Danza y el Baile. Febrero 20, 2017, <http://www.efdeportes.com/efd46/baile.htm>
- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. Revista Universidad y Sociedad [seriada en línea], 7 (3). pp. 79-87. <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Jiménez González, J.F. (2011). Programa comunitario de Bailoterapia y su incidencia en los niveles de depresión y bienestar subjetivo. Tesis de maestría. Cienfuegos. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- LAZARUS, R. S. (1985). Stress, appraisal and coping capacities. A scientific debate: How to define stress research. National Institute of Mental Health, Center for Prevention Research. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, Public Health Service.
- KARASEK, R. A. (1976). The impact of the work environment on life outside the job. Tesis Doctoral. Cambrigde: MA. Disponible en el Servicio Nacional de Información Técnica. Número de orden PB-263-073.
- KARASEK, R. A. (1979). "Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign". Administrative Science Quarterly, 24, 285 – 378.
- KARASEK, R. A. y THEORELL, T. (1990). Healthy work: Stress productivity and the reconstruction of working life. Basic Books, New York.
- KRISHNAMURTHY, Manikandan., Ramalingam, P., Perumal, K., Perumal, L., Chinnadurai, J., Shanmugam, R., Venugopal, V. Occupational Heat Stress

Impacts on Health and Productivity in a Steel Industry in Southern India. *Safety and Health at Work*, Vol. 8, Año 2016, núm. 1, Pág. 99-104.

La OIT alerta de los graves riesgos del estrés laboral. *Ergonoticias*, Junio, 2020.
<http://ergonoticias.com/la-oit-alerta-de-los-graves-riesgos-del-estres-laboral-3/>

LAZARUS, R. S. (1993). "From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks". *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

LAZARUS, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
<https://psycnet.apa.org/record/1999-02362-000>

Llaneza Álvarez, J. (2009). *Ergonomía y Psicología. Manual para la Información del Especialista*, Lex Nova.

Leka, S. (2016). "La organización del trabajo y el estrés".
https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf

López, L. M. (Coordinador) (2002) *Actividad física y salud*. Editorial CIE Dossat 2000. S.L. Madrid. 1982.

MATTESON, M. E. e IVANCEVICH, J. (1987). *Controlling work stress*. San Francisco: Jossey-Bass.

MARRAZO, Teófilo, DE MARRAZO BOZZONI, María Cristina. *Mi cuerpo es mi lenguaje, expresión corporal de la danza*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Ciordia, 1975. 29p.

McGRATH, J. E. (1976). "Stress and behaviour in organizations". En M. D. DUNNETTE (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, (págs.1351 – 1395). Chicago: Rand McNally.

Miralles Muñoz, F. **ESTRÉS LABORAL**. Universidad San Pablo CEU
<https://www.fernandomiralles.es/LECTURAS/estreslaboral.pdf>

Occupational Safety & Health Administration. (2009). *Estrés laboral y evaluación de riesgos*. *Seguridad y Salud en el trabajo*, 54 (1), 1-4.

- Occupational Safety & Health Administration. (2010). Committed to Safe and Healthful Workplaces. United States: OSHA
- Occupational Safety & Health Administration. (2013). Plan for protecting workers in high hazard workplaces. United States: OSHA.
- Organización Internacional del Trabajo (2016). "Estrés en el trabajo". <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Temas de Salud: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Evaluación y manejo de condiciones específicamente relacionadas con el estrés: Módulo de la Guía de Intervención mhGAP. Washington, OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015). Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo: Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo 53 tradicional. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004). The world health report. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
- Pachas, D. (2016). La danza en el Perú. Recuperado de: <https://pablogui.blogspot.com/2016/06/la-danza-en-el-peru.html>
- Rabago, A. (2011). Antropología y danza. En Memoria del XVIII Foro de Estudiantes Latinoamericanos de Antropología y Arqueología. Ecuador.
- Rojas Duarte O. J. y García Herrera, A. «Propuesta de un Plan de Intervención en Estrés Laboral en las empresas Petroindustrias S.A y Alfa gress,» Universidad de San Buenaventura, Colombia, 2017.
- Salihu D, Wong EML, Kwan RYC. 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):843. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020843>

- Salihu D., Wong E.M.L., Leung D.Y.P. Psychology Foundation of Australia. University of New South Wales; New South Wales, Australia: Depression Anxiety Stress Scale Hausa version (DASS-21 H): <http://www2.psy.unsw.edu.au/Groups/Dass/Hausa/Hausa.htm>
- Sampayo, S. (2006). Bailar para adelgazar y divertirse. Buenos Aires: El Ateneo.
- Sánchez Jiménez, A. & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. ISSN: 1794-3841. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4138/413835216011>
- Santana Aldana, N. M. (2017) «Plan de Motivación y Adaptabilidad para Reducir el Estrés Laboral en los Trabajadores del Ministerio de Producción,» Universidad Cesar Vallejo, Chimbote.
- Sistema Peruano de Información Jurídica. <https://www.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2013/04/LEY-29733.pdf>
- Slipack, O.E. (1996) Estrés Laboral. Extraído el 2 de marzo, 2008, de http://www.drwebsa.com.ar/aap/alcmeon/19/a19_03.htm
- Soljancic Bernardes, M. G. (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. Eureka. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000200009&lng=pt&tlng=es
- Sotelo Hernández, M., Hurtado Zeledón, Y., Canales García, J., & Solís Zúniga, F. (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), 77-90. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.1000>
- Strassel, J., Cherkin, D., Steuten, L., Sherman, K., & Vrijhoef, H. (2011). A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. AlternTher Health Med.

SUÁREZ, Á. Adaptación de la Escala de estrés Laboral de la OIT-OMS. Revista PsiqueMag, Vol. 2, Año 2013, núm. 1, Pág. 33-50.
<http://www.ucvlima.edu.pe/psiquemag/index.html>

Suarez, S. (2013) Niveles de estrés laboral en personal de salud de la red II de Carabayllo. [Tesis para optar el título de Especialista en Enfermería Emergencia y Desastres]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú.

Ucha, F. (2008). Definición de baile. Definición ABC.
<https://www.definicionabc.com/general/baile.php>

Uracahua Mamani, D. M. «Aplicación de un Programa de Intervención para Disminuir el Estrés Laboral en Enfermeras de Centro Quirurjico, Clínica San Juan de Dios,» Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, 2017.

ANEXOS

Anexo n° 1: Matriz de Consistencia

TITULO DEL TRABAJO: EFECTOS DEL BAILE RECREATIVO SOBRE EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA DEL DISTRITO DE MORALES, SAN MARTÍN, 2021.

INTEGRANTE: Vela Valera, Max Goldenver

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES E ÍTEMS | | METODOLOGÍA |
|--|---|---|---|---|--|
| ¿Cuál es el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021? | General | General | Variable independiente: Baile recreativo | | Tipo: Aplicado, cuasi experimental. |
| | Identificar el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada del distrito de Morales, San Martín, 2021. | Existe efecto significativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021 | Dimensiones | Ítems | |
| | | | Conciencia Liberación Adaptación Energía | Sesión I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X. | |
| | | | Variable dependiente: Estrés laboral | | |
| Específico | Identificar los niveles de estrés laboral del pre test y post test en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021. | Dimensiones | Ítems | POBLACIÓN - MUESTRA - MUESTREO N= 28 n: GC = 14 GE = 14 | |
| | | Respaldo del grupo Falta de cohesión Influencia del líder Territorio organizacional Tecnología Estructura organizacional Clima organizacional | 1 al 25 | | |
| INSTRUMENTOS | INSTRUMENTO 1: Cuestionario de estrés laboral OIT – OMS. | Propiedades psicométricas: Ha demostrado tener confiabilidad calculada por el Alpha de Cronbach 0.70 o superior, y validez factorial sobre 0.90. Este cuestionario fue sustentado por Ivancevich & Matteson en 1989, aplicado en el método llamado de Michigan. Fue validado en una muestra de 38,072 trabajadores de todos los sectores de producción, por actividades, tamaño de las empresas, situación socioeconómica de la organización, edad, género, antigüedad en organización y puesto de trabajo de los sujetos. | | | |
| | INSTRUMENTO 2: Programa de baile recreativo. | Propiedades psicométricas: El programa está diseñado para ser aplicado en diez sesiones, equivalente a una sesión por semana; donde se experimentarán diferentes estímulos de la mente y el cuerpo ligados al baile recreativo en función a la práctica de actividades físicas. | | | |

Anexo n° 2: Tabla de Operacionalización de variables

Variable Independiente

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Ítem | Escala de medición |
|------------------------------|---|---|-------------|---|-----------------------|--------------------|
| Programa de Baile recreativo | Diferentes formas de comunicarse y expresarse corporalmente, no hay rigor en su ejecución y se desarrolla con fines de recreación y esparcimiento en función a la práctica de actividades físicas (Vela, 2020). | El programa está diseñado para ser aplicado en diez sesiones, equivalente a una sesión por semana, por una hora y una duración de tres meses. | Conciencia | - Reconociendo el estrés laboral. | Sesión I | Ordinal |
| | | | Liberación | - Soy consciente del estrés laboral. - Liberándome de las tensiones. | Sesión II y III | |
| | | | Adaptación | - Controlando las situaciones de estrés laboral. - Bailo para sentirme mejor. - Bailo para equilibrar mi vida. - Bailar mantiene el cuerpo sano. | Sesión IV, V, VI, VII | |
| | | | Energía | - El baile es vida...Disfruta. - Bailar me motiva a vivir. - Fortaleciendo el alma con el baile. | Sesión VIII, IX, X. | |

Variable Dependiente

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Ítem | Escala de medición |
|----------------|---|--|---------------------------|---|---------------|--------------------|
| Estrés laboral | Estado general de tensión y desencadenante de reacciones a modo cognitivo, emocional, fisiológico y del comportamiento, determinados por agentes adversos del puesto en el que laboramos (Miralles, 2017, párr.11). | Para medir esta variable se utilizará el cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS. Que consta de 25 ítems que identifican los niveles de estrés laboral. | Respaldo del grupo | -Compañerismo -Apoyo técnico | 8, 19, 23 | Ordinal |
| | | | Falta de cohesión | Nivel de: -Organización -Presión laboral -Integración | 7, 9, 18, 21 | |
| | | | Influencia del líder | Nivel de: -Empatía -Comprensión -Capacidad del líder | 5, 6, 13, 17 | |
| | | | Territorio organizacional | -Condiciones laborales -Comodidad laboral | 3, 15, 22 | |
| | | | Tecnología | -Conocimiento técnico -Equipo adecuado -Tecnología disponible | 4, 14, 25 | |
| | | | Estructura organizacional | -Cadena de mando -Capacidad en puestos -Nivel de papeleo e informes | 2, 12, 16, 24 | |
| | | | Clima organizacional | -Efectividad de Políticas, dirección, estrategias y objetivo organizacional -Nivel de compromiso | 1, 10, 11, 20 | |

Anexo n° 3:

Anexo 3.1 Cuestionario de Estrés laboral OIT-OMS

Autor original: Ivancevich y Matteson (1989).

Autor de adaptación peruana: Ángela Suárez T. (2013).

Datos generales:

Edad: _____ Sexo: M F Puesto: _____

En estas páginas proporcionamos un cuestionario validado para medir el nivel de ESTRÉS LABORAL. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales, agrupados en las siguientes áreas:

- a) Mejora de las condiciones ambientales de trabajo.
- b) Factores intrínsecos del puesto y temporales del mismo.
- c) Estilos de dirección y liderazgo.
- d) Gestión de recursos humanos.
- e) Nuevas tecnologías.
- f) Estructura organizacional.
- g) Clima organizacional.

Para cada ítem se debe indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés, anotando el número que mejor la describa.

- 1. si la condición NUNCA es fuente de estrés.
- 2. si la condición RARAS VECES es fuente de estrés.
- 3. si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés.
- 4. si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés.
- 5. si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés.
- 6. si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés.
- 7. si la condición SIEMPRE es fuente de estrés.

| No. | Condición | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | La gente no comprende la misión y metas de la organización. | | | | | | | |
| 2 | La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado. | | | | | | | |
| 3 | No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo. | | | | | | | |
| 4 | El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado. | | | | | | | |
| 5 | Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes. | | | | | | | |
| 6 | Mi supervisor no me respeta. | | | | | | | |
| 7 | No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha. | | | | | | | |
| 8 | Mi equipo no respalda mis metas profesionales. | | | | | | | |
| 9 | Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización. | | | | | | | |
| 10 | La estrategia de la organización no es bien comprendida. | | | | | | | |
| 11 | Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño. | | | | | | | |
| 12 | Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo. | | | | | | | |
| 13 | Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal. | | | | | | | |
| 14 | No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo. | | | | | | | |
| 15 | No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo. | | | | | | | |
| 16 | La estructura formal tiene demasiado papeleo. | | | | | | | |
| 17 | Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo. | | | | | | | |
| 18 | Mi equipo se encuentra desorganizado. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes. | | | | | | | |
| 20 | La organización carece de dirección y objetivo. | | | | | | | |
| 21 | Mi equipo me presiona demasiado. | | | | | | | |
| 22 | Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo. | | | | | | | |
| 23 | Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario. | | | | | | | |
| 24 | La cadena de mando no se respeta. | | | | | | | |
| 25 | No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia. | | | | | | | |

Anexo 3.2 Programa de baile recreativo para el estrés laboral

PROGRAMA

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Denominación: "Programa de baile recreativo para disminuir el estrés"
- 1.2. Participantes: Técnicos en enfermería de una clínica privada.
- 1.3. N° de sesiones: 10.
- 1.4. Localización: Distrito de Morales, provincia de San Martín.
- 1.5. Autor: Max Goldenver Vela Valera

II. FUNDAMENTACIÓN

Bailar tiene múltiples beneficios, tanto físicos como psicológicos. A nivel internacional, nacional y local, hay muchas academias de baile, gimnasios y algunos lugares donde las personas bailan, con el fin de divertirse, recrearse, desestresarse y mantener su salud con actividades físicas (Jiménez et al., 2016). El enfoque desde la psicología para este programa de baile recreativo, se basa en el enfoque histórico-cultural sostenido por Lev S. Vigotsky, en la cual argumenta que sólo en movimiento, el ser humano muestra lo que es, mediante el empleo de la expresión y la capacidad rítmica del cuerpo como respuesta a impulsos emotivos (Vigotsky, 1987).

Este programa tiene como finalidad reducir el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada y está diseñado para ser aplicado en diez sesiones, equivalente a dos sesiones por semana; donde se experimentan diferentes estímulos de la mente y el cuerpo, ligados al baile recreativo en función a la práctica de actividades físicas; es decir, cada participante tiene diferentes formas de expresarse, moverse y comunicarse corporalmente; no hay rigor en su ejecución y se desarrolla con fines de recreación y esparcimiento, donde lo que importa son los beneficios que este tipo de danza aporta (Sampayo, 2006). El éxito del programa de baile recreativo se debe a la combinación de un contenido de movimiento, la música actual o moderna, la exhibición de los pasos de baile por parte del moderador y la adaptación o imitación de lo observado por parte de los participantes.

III. OBJETIVOS

General:

- Reducir los niveles de estrés laboral en los técnicos en enfermería de la clínica privada.

Específicos:

- Concientizar a los técnicos en enfermería sobre el estrés laboral.
- Minimizar síntomas emocionales, conductuales y fisiológicos que se presentan en el estrés laboral.
- Impulsar el baile recreativo para el control de emociones.
- Impulsar el baile recreativo para la práctica de actividades físicas.
- Negociar los síntomas del estrés laboral a través del baile recreativo.

IV. METODOLOGÍA

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Explicación precisa del programa a realizar.
- Diálogo breve a fin de solucionar algunas dudas.
- Técnicas participativas
- Fase inicial (teoría y calentamiento motriz), fase media (baile recreativo) y fase final (ejercicio de relajación física).
- Observación
- Realimentación

V. EVALUACIÓN

El cumplimiento de los objetivos se medirá con el cuestionario de estrés laboral de la OIT-OMS y un cuestionario de satisfacción.

VI. MATERIALES

- Laptop, celular, USB, parlante de sonido, cable auxiliar, folletos informativos, lápiz y/o lapicero.

VII. ACTIVIDADES

Características del programa

Participantes: Técnicos en enfermería.

Duración: 10 sesiones / 1 sesión por semana / 3 meses.

Tiempo por sesión: 1 hora.

Contenido: Base cinestésica.

Lugar: Patio de reuniones.

Materiales: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar, folletos informativos.

Componentes: Fase inicial (teoría y calentamiento motriz), fase media (baile recreativo) y fase final (ejercicio de relajación física).

1. Introducción

- a. Saludo y bienvenida a los participantes.
- b. Explicación precisa del programa a realizar.
- c. Diálogo breve a fin de solucionar algunas dudas.

2. Desarrollo

Sesión N° 1 “Reconociendo el estrés laboral”

Objetivo: Concientizar a los técnicos en enfermería sobre el estrés laboral.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar, folletos.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué es el estrés laboral?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre el estrés laboral, es decir, según los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Asimismo,

debemos reconocer las causas internas y externas que generan estrés laboral, como, por ejemplo, las causas internas son aquellas situaciones en las cuales se experimentan sensaciones, emociones del pasado (recuerdo) o pensamientos negativos por exceso de trabajo, repercutiendo en el cuerpo y generando malestar, de tal manera que las causas externas también no deben pasar por alto, ya que provienen del ámbito físico o material (entorno laboral) y provocan amenazas hacia la persona.

- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema sobre el estrés laboral y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física para culminar con la sesión.

c. Cierre

- Se realiza una encuesta de satisfacción, asimismo se entrega un folleto informativo para reforzar lo aprendido.

Anexo Sesión N° 1



Sesión N° 2 “Soy consciente del estrés laboral”

Objetivo: Minimizar síntomas emocionales, conductuales y fisiológicos que se presentan en el estrés laboral.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar, folletos.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué síntomas padece el ser humano con estrés laboral?

b. Desarrollo

- Explicación sobre los síntomas emocionales, conductuales y fisiológicos que se presentan en el estrés laboral. Los colaboradores que padecen de estrés laboral se ven afectados a diferentes niveles de su vida. Esto significa que no hay un único efecto y/o consecuencia del estrés, sino que son varias las facetas de la vida personal que resultan afectadas de manera significativa. Por lo tanto, podemos diferenciar los síntomas emocionales, conductuales y fisiológicos:

Síntomas emocionales

- Sensación de tristeza o depresión.
- Inestabilidad emocional, mal humor o dificultad para controlar la ira o el enfado.
- Desgano o falta de iniciativa (Falta de motivación).
- Miedos y sensaciones de inseguridad.
- Impaciencia y poca tolerancia a la frustración.
- Dificultad para concentrarse.

Síntomas conductuales

- Consumo excesivo de sustancias como café, alcohol, tabaco, fármacos, drogas, etc.
- Desarrollo de conductas agresivas o violentas.
- Aislamiento social.

- Ausencias del puesto de trabajo.
- Cambio en los horarios del sueño, tendencia a trasnochar o a dormir en exceso.
- Alteraciones de los hábitos de alimentación.

Síntomas fisiológicos

- Dolores musculares o de espalda.
 - Gastritis, dolores de barriga o problemas estomacales.
 - Náuseas o vómitos.
 - Jaquecas, cefaleas o dolores de cabeza.
 - Sensación de agotamiento extremo o falta de energía.
 - Insomnio, hipersomnia o alteraciones del sueño.
 - Pérdida o aumento significativos de peso.
 - Taquicardia o hipertensión.
 - Sudoración excesiva.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema sobre el estrés laboral y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
 - Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
 - Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física para culminar con la sesión.

c. Cierre

- Se realiza una encuesta de satisfacción.

Sesión N° 3 “Liberándome de las tensiones”

Objetivo: Minimizar síntomas emocionales, conductuales y fisiológicos que se presentan en el estrés laboral bailando.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué es el estrés laboral? ¿Qué siento antes y después de bailar?

b. Desarrollo

- Conversatorio con respecto al estrés laboral, para luego preguntar ¿Qué es lo que sienten cuando bailan?, seguido se brindan unas pautas para sentirnos mejor cuando bailamos y cuando terminamos de bailar, y cómo relacionarlo con el trabajo.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 4 “Controlando las situaciones de estrés laboral”

Objetivo: Impulsar el baile recreativo para el control de emociones.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar, folletos.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué emociones se expresan cuando nos sentimos estresados?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre las emociones y el mantener la calma cuando estamos estresados.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción y se entrega un folleto informativo.

Anexo Sesión N° 4

La infografía está organizada en tres columnas principales:

- Columna Izquierda: Cambios emocionales**
 - ✓ Ira (ilustración de un hombre gritando)
 - ✓ Tristeza (ilustración de un ojo llorando)
 - ✓ Ansiedad (ilustración de una persona agachada)
 - ✓ Baja autoestima (ilustración de una persona con la cabeza baja)
 - ✓ Mente en blanco (ilustración de una cabeza con un signo de interrogación)
- Columna Central: ESTRÉS LABORAL**
 - Ilustración central de una mujer con gafas y manos en la cara, rodeada de rayos.
 - TIPS**
 - ✓ Delega
 - ✓ Aprende a decir NO
 - ✓ Márcate hora de cierre
 - ✓ Relaciones sociales dentro y fuera del trabajo
- Columna Derecha: Cambios físicos**
 - ✓ Insomnio (ilustración de ojos con zzz)
 - ✓ Dolor de cabeza (ilustración de una cabeza con un signo de dolor)
 - ✓ Problemas digestivos (ilustración de un estómago)
 - ✓ Tensión muscular (ilustración de un brazo con un signo de dolor)
 - ✓ Hipertensión arterial (ilustración de un corazón con una línea roja)

Sesión N° 5 “Bailo para sentirme mejor”

Objetivo: Impulsar el baile recreativo para el control de emociones.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué rol cumplen las emociones y los neurotransmisores cuando bailamos?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre los neurotransmisores que actúan para producir estrés laboral, asimismo, que sucede cuando bailamos y cómo los neurotransmisores actúan.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 6 “Bailo para equilibrar mi vida”

Objetivo: Impulsar el baile recreativo para la práctica de actividades físicas.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Qué beneficios obtengo cuando bailo?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre los beneficios de practicar el baile recreativo, así como también, realizar otras actividades físicas.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 7 “Bailar mantiene el cuerpo sano”

Objetivo: Impulsar el baile recreativo para la práctica de actividades físicas.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Por qué el bailar te cansa, pero nos devuelve la vida?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre los beneficios de practicar el baile recreativo, así como también, realizar otras actividades físicas.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 8 “El baile es vida...Disfruta”

Objetivo: Negociar los síntomas del estrés laboral a través del baile recreativo.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Por qué es importante negociar el estrés laboral?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre las herramientas de negociar el estrés laboral, y el baile recreativo como estilo de vida saludable para eliminar o reducir el estrés. Por tal motivo, la práctica consecutiva del baile, puede ayudar a brindar solución y salida ante situaciones de agobio y tensión.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 9 “Bailar me motiva a vivir”

Objetivo: Negociar los síntomas del estrés laboral a través del baile recreativo y tomar decisiones.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Por qué bailar nos permite estar en paz y calma, después de los problemas?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre las herramientas de negociar el estrés laboral, y el baile recreativo como estilo de vida saludable para eliminar o reducir el estrés. Por tal motivo, la práctica consecutiva del baile, puede ayudar a brindar solución y salida ante situaciones de agobio y tensión.
- Cada ser humano posee estrategias y maneras de afrontar el estrés laboral, siempre y cuando sepamos tomar una decisión adecuada.
- Además, se brinda estrategias de habilidades sociales en cuestión de reforzamiento.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

Sesión N° 10 “Fortaleciendo el alma con el baile”

Objetivo: Negociar los síntomas del estrés laboral a través del baile recreativo y reforzar las estrategias de afrontamiento.

Duración: 1 hora.

Recursos: Laptop, USB, parlante de sonido, cable auxiliar.

a. Introducción

- Saludo y bienvenida a los participantes.
- Lluvia de ideas sobre ¿Consideras que el baile fortalece el cuerpo, alma y espíritu? ¿Permite un desarrollo personal?

b. Desarrollo

- Explicación breve sobre el desarrollo personal, y cómo el baile influye en las etapas de desarrollo profesional y como persona.
- Produce un efecto reparador, relajante y constructor el hecho de practicar el baile recreativo.
- Se realiza una realimentación (FeedBack) para dejar en claro el tema y se procede a invitarlos a realizar un calentamiento físico, según lo que muestra el moderador.
- Se procede a ejecutar el baile recreativo, haciendo que los participantes imiten lo que muestra el moderador al ritmo de la música.
- Finalmente se procede a realizar un ejercicio de relajación física.

c. Cierre

- Se realiza la encuesta de satisfacción.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Estimados (as) participantes, se necesita saber cuál es el grado de satisfacción respecto al programa y a cada sesión realizada, por lo que se pide y se agradece que dedique unos minutos para contestar esta encuesta de manera sincera.

| GRADO DE SATISFACCIÓN | DEFICIENTE | REGULAR | BUENO | EXCELENTE |
|---------------------------------------|-------------------|----------------|--------------|------------------|
| 1. Dominio del tema. | | | | |
| 2. La comunicación fue. | | | | |
| 3. El contenido y el tema fue. | | | | |
| 4. Se respetó el horario establecido. | | | | |
| 5. Mi participación fue. | | | | |

Anexo n° 4:

Ficha Sociodemográfica

Datos generales:

Edad: _____ Sexo: M H Puesto: _____

Anexo n° 5:
Carta de presentación para la prueba piloto

Perú - Tarapoto 27 de Noviembre de 2020

Dirigido: Sra. María Odalis Maluquis Fuentes

Presente:

De mi consideración

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y estima como Coordinador de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo y a la vez presentarle al estudiante VELA VALERA, MAX GOLDENVER del X ciclo de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios, quién realizará su proyecto de investigación titulado: **EFFECTOS DEL BAILE RECREATIVO EN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA, MORALES, SAN MARTÍN, 2021.** Este Proyecto de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno. Por lo cual solicito le pueda brindar autorización para la aplicación de una prueba piloto en su empresa denominada "M & M CORPORACIÓN" en la ciudad de Tarapoto.

Agradezco con antelación por brindar las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para la aplicación de la prueba piloto, solo con fines académicos y así prosiga con el desarrollo de su Proyecto de Investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para reiterarle el agradecimiento y consideración personal,

Atentamente,

A circular blue stamp from the "ESCUELA DE PSICOLOGIA" of the "UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO" in "TARAPOTO". The stamp contains the acronym "UCV" and the year "2001". To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink.

MG. DIONER FRANCIS MARIN PUELLES
Coordinador EP Psicología
Universidad César Vallejo – Campus Tarapoto

Anexo n° 6:

Carta de autorización donde se ejecutó la prueba piloto



CONSTANCIA

YO, MARÍA ODALIS MALUQUIS FUENTES, GERENTE Y PROPIETARIA DE "M & M CORPORACIÓN", QUE SUSCRIBE.

CERTIFICA:

QUE, EL ESTUDIANTE DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, PERTENECIENTE A LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO – TARAPOTO, MAX GOLDENVER VELA VALERA, REALIZÓ LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL COMO PRUEBA PILOTO CON LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA M & M CORPORACIÓN EN LA CIUDAD DE TARAPOTO, SAN MARTÍN, CON FINALIDADES PARA SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

SE OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA PARA LOS FINES QUE CREA CONVENIENTE EL INTERESADO.

TARAPOTO, 20 DE NOVIEMBRE DE 2020

María O. Maluquis F.

DNI: 7.121.9440.

GERENTE / PROPIETARIA

Anexo n° 7:

Carta de solicitud de autorización para el desarrollo del proyecto de tesis en la clínica privada.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Tarapoto, 06 de mayo de 2021

CARTA N° 060-2021-ESC-PSIC/UCV-T

SEÑOR:
DR. ARMANDO ANTONIO ROJAS INJANTE
GERENTE GENERAL
Centro Modelo de Hemodiálisis EQUILUX SAC

Presente. -

ASUNTO: PRESENTA A ESTUDIANTE

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de saludarle cordialmente como Coordinador del Programa de Estudios de Psicología de la Universidad César Vallejo – Filial Tarapoto y a la vez presentar al estudiante **VELA VALERA, MAX GOLDENVER**, quien viene realizando el Desarrollo del Proyecto de Investigación denominado: **“EFECTOS DEL BAILE RECREATIVO EN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA DEL DISTRITO DE MORALES, SAN MARTÍN, 2021”**

En tal sentido, el estudiante necesita aplicar instrumentos de medición a los usuarios de su distinguida institución, con la finalidad de culminar dicha investigación en los plazos establecidos.

Solicito su amabilidad en considerar brindar el apoyo respectivo, permitiendo el acceso al estudiante a dicha población.

A la espera de poder contar con su apoyo, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Mg. Dioner Francis Marín Puelles
Coordinador del Programa de Estudios de Psicología
UCV – Tarapoto

EQUILUX SAC
[Signature]
Lic. Adm. VANESSA PISCO DEL AGUI
DNI N° 46230025
ADMINISTRADORA

11/05/2021

CAMPUS TARAPOTO
Carretera Marginal Norte
Fernando Belaúnde Terry Km, 8.5
Cacatachi - San Martín
Tel.: (042) 582200 Anx.: 3100

UCV.EDU.PE

Anexo n° 8:

Constancia del desarrollo del proyecto de tesis en la clínica privada.



CONSTANCIA

El Sr. Armando Antonio Rojas Injante, Gerente general del Centro de Hemodiálisis EQUILUX S.A.C., de la ciudad de Morales, con R.U.C 20542347164, da CONSTANCIA:

Que, el Sr. **Max Goldenver Vela Valera**, identificado con DNI 77429504, estudiante de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto, ha realizado en nuestra empresa el desarrollo de su proyecto de investigación denominado "EFECTOS DEL BAILE RECREATIVO EN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA, DISTRITO MORALES, SAN MARTÍN, 2021", demostrando su responsabilidad, honestidad y dedicación en el programa, el cual fue ejecutado con los colaboradores de nuestra empresa.

Se expide la presente, a solicitud del interesado, para los fines que crea conveniente.

Morales, 05 de Julio de 2021

EQUILUX S.A.C.
RUC: 20542347164
ARMANDO ANTONIO ROJAS INJANTE
DNI: 10804276
GERENTE

Anexo n° 9:
Carta de solicitud de autorización al autor del instrumento

Perú - Tarapoto 27 de Noviembre de 2020

Dirigido: **Mg. Luis Antonio Álvarez Silva**

Presente:

De nuestra consideración

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y estima como Coordinador de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo y a la vez presentarle al estudiante VELA VALERA, MAX GOLDENVER del X ciclo de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios, quién realizará su proyecto de investigación titulado: **EFFECTOS DEL BAILE RECREATIVO EN EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA, MORALES, SAN MARTÍN, 2021**. Este Proyecto de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno. Por lo cual solicito le pueda brindar autorización del CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS.

Agradezco con antelación por brindar las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, solo con fines académicos y así prosiga con el desarrollo de su Proyecto de Investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para reiterarle el agradecimiento y consideración personal,

Atentamente,



MG. DIONER FRANCIS MARIN PUELLES
Coordinador EP Psicología
Universidad César Vallejo – Campus Tarapoto

Anexo n° 10: Autorización del uso del instrumento

The screenshot shows a Gmail interface on a desktop browser. The address bar shows a mail.google.com URL. The email is from Luis Antonio Alvarez Silva, dated 10:27 (hace 3 horas). The email content includes a greeting, a thank you for interest in an article, and an attachment. The sender's contact information is listed below the email body, including his name, title, registration number, and university affiliation. The UEES logo is also visible at the bottom of the email content.

 **LUIS ANTONIO ALVAREZ SILVA** mié, 25 nov 10:27 (hace 2 días)
para mí ▾

Estimado
Max Goldenver
Buendía

Gracias por el interés en el artículo, le comento que el cuestionario es de libre acceso.
Adjunto el que rediseñamos. Deseo que le vaya muy bien en todo su proceso de titulación y graduación. Bendiciones y éxitos.

Saludos cordiales
Msc. Luis Alvarez Silva, Psic.
Docente - Investigador
REG-INV No. 19-03680
Maestría en Gestión Educativa
Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES)
lavarezsilva@uees.edu.ec



Anexo n° 11:

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un cordial saludo, soy Max Goldenver Vela Valera, estudiante del X ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

En la actualidad me encuentro realizando un proyecto de investigación titulado: **“Efectos del baile recreativo en el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, Morales, San Martín, 2021”**, con la finalidad de obtener el grado académico de Licenciado en Psicología, por lo que agradezco contar con su valioso tiempo y participación.

La participación en esta investigación es de manera voluntaria, con fines académicos, por lo tanto, la información que usted brinde será confidencial y respetando el código de ética profesional.

Usted brindará información sincera a través del desarrollo de un cuestionario que le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. Asimismo, agradecer infinitamente por tu apoyo y tu tiempo.

Atentamente,

Vela Valera, Max Goldenver.

Psicología / UCV – Tarapoto.

Anexo n° 12: Evidencias Validez de contenido

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO ESCALA DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

| N° | Dirección del ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias/Observaciones |
|----|--------------------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|---------------------------|
| | | | Sí | No | Sí | No | Sí | No | |
| 1 | Directo | La gente no comprende la misión y metas de la organización. | X | | X | | X | | |
| 2 | Directo | La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado. | X | | X | | X | | |
| 3 | Directo | No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo. | X | | X | | X | | |
| 4 | Directo | El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado. | X | | X | | X | | |
| 5 | Directo | Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes. | X | | X | | X | | |
| 6 | Directo | Mi supervisor no me respeta. | X | | X | | X | | |
| 7 | Directo | No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha. | X | | X | | X | | |
| 8 | Directo | Mi equipo no respalda mis metas profesionales. | X | | X | | X | | |
| 9 | Directo | Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización. | X | | X | | X | | |
| 10 | Directo | La estrategia de la organización no es bien comprendida. | X | | X | | X | | |
| 11 | Directo | Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño. | X | | X | | X | | |
| 12 | Directo | Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo. | X | | X | | X | | |
| 13 | Directo | Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal. | X | | X | | X | | |
| 14 | Directo | No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo. | X | | X | | X | | |
| 15 | Directo | No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo. | X | | X | | X | | |
| 16 | Directo | La estructura formal tiene demasiado papeleo. | X | | X | | X | | |
| 17 | Directo | Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo. | X | | X | | X | | |
| 18 | Directo | Mi equipo se encuentra desorganizado. | X | | X | | X | | |
| 19 | Directo | Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes. | X | | X | | X | | |
| 20 | Directo | La organización carece de dirección y objetivo. | X | | X | | X | | |
| 21 | Directo | Mi equipo me presiona demasiado. | X | | X | | X | | |
| 22 | Directo | Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo. | X | | X | | X | | |
| 23 | Directo | Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario. | X | | X | | X | | |
| 24 | Directo | La cadena de mando no se respeta. | X | | X | | X | | |
| 25 | Directo | No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia. | X | | X | | X | | |

Anexo n° 11: Certificado del criterio de Jueces

Juez 01 - Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Rosana Jiménez Valencia

DNI: 09891220

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Nacional Mayor de San Marcos | Psicología Ocupacional | 2019-2020 |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|-----------------------|----------|-----------------|---|
| 01 | Hospital II-2 Tarapoto | Psicólogo | Tarapoto | 2019-2020 | Entrevista, Orientación, Consejería, Teleconsulta en Salud Mental |
| 02 | Universidad Cesar Vallejo | Docente Universitario | Tarapoto | 2006-2020 | Docente y Administrativa |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

13 de Noviembre de 2020

GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
UNIDAD EJECUTIVA HOSPITAL II-2, TARAPOTO
Mg. ROSANA JIMÉNEZ VALENCIA
PSICOLOGA
C.F.P. 1987

Firma y sello

Juez 02 - Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO: CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mtra. Janina Saavedra Meléndez

DNI: 70761493

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Psicología – Docente de investigación | |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|---------|----------|------------------|--------------------------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Tarapoto | 2020 I – 2020 II | Docente de Proyecto de investigación |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |


¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

13 de Noviembre de 2020


Mg. Janina Saavedra Meléndez
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 23053

Firma y sello

Juez 03 - Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO: CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Eulalia Mendoza Castañeda

DNI: 70761493

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo | Psicología clínica | 2015 -2017 |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|-----------|------------|-----------------|--|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lambayeque | 2012 – 2020 | Asesora de prácticas pre profesionales |
| 02 | Essalud | Psicóloga | Lambayeque | 2015 – 2020 | Psicóloga Clínica |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

08 de Noviembre de 2020


Eulalia Mendoza Castañeda
psicóloga
CPSP: 128214

Firma y sello

Juez 04 - Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Reynaldo Murillo Vega

DNI: 08494108

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------------------|---|-------------------|
| 01 | Universidad Particular de Chiclayo | Docencia universitaria y Gerencia Educativa | 2005 - 2006 |
| 02 | Universidad Inca Garcilazo de la Vega | Psicología | 1991 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------------------------|---------|-------|-----------------|--------------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lima | 2017 – 2020 | Docente de investigación |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú | Docente | Lima | 2011 – 2020 | Psicóloga Clínica |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de Noviembre de 2020



C.Ps.P 3069 ✓
Firma y sello

Juez 05 - Cuestionario de estrés laboral OIT-OMS



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL OIT-OMS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Andrés Fernando Bartra Alegría

DNI: 01067329

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Peruana Unión | Psicólogo | 2007-2012 |
| 02 | Universidad Nacional de San Martín | Mg. Psicopedagogía | 2019 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------------------------|-----------|----------|-----------------|--------------------------|
| 01 | CEBA Hipólito Unanue | Docente | Tarapoto | 2014-2020 | Tutoría |
| 02 | Centro de Salud Barrio Huayco | Psicólogo | Tarapoto | 2013 | Intervención Psicológica |
| 03 | | | | | |


*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

17 de Noviembre de 2020


Andrés F. Bartra Alegría
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 23204

Firma y Sello

Juez 01 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Rosana Jiménez Valencia

DNI: 09891220

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Nacional Mayor de San Marcos | Psicología Ocupacional | 2019-2020 |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|-----------------------|----------|-----------------|---|
| 01 | Hospital II-2 Tarapoto | Psicólogo | Tarapoto | 2019-2020 | Entrevista, Orientación, Consejería, Teleconsulta en Salud Mental |
| 02 | Universidad Cesar Vallejo | Docente Universitario | Tarapoto | 2006-2020 | Docente y Administrativa |
| 03 | | | | | |

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

13 de Noviembre de 2020

GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
UNIDAD EJECUTORA HOSPITAL II-2, TARAPOTO
.....
Mg. ROSANA JIMÉNEZ VALENCIA
PSICOLOGA
C.P.S.P. 10637

Firma y Sello

Juez 02 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Eulalia Mendoza Castañeda

DNI: 70761493

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo | Psicología clínica | 2015 -2017 |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|-----------|------------|-----------------|--|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lambayeque | 2012 – 2020 | Asesora de prácticas pre profesionales |
| 02 | Essalud | Psicóloga | Lambayeque | 2015 – 2020 | Psicóloga Clínica |
| 03 | | | | | |

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

08 de Noviembre de 2020


Eulalia Mendoza Castañeda
PSICOLOGA
CPSP: 126214

Firma y sello

Juez 03 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Óscar Roberto Reátegui García

DNI: 42908592

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------|--------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Psicología | 2004 - 2010 |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------------------|-------------------|----------|-----------------|-------------------|
| 01 | Red de Salud San Martín | Psicólogo Clínico | Tarapoto | 2014 - 2020 | Psicólogo Clínico |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

07 de Noviembre de 2020

Dr. Óscar Roberto Reátegui García
PSICÓLOGO
C. Ps.P. 17080

Firma y Sello

Juez 04 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes

DNI: 06050170

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--------------------------------------|--------------|-------------------|
| 01 | Universidad Peruana Unión (Tarapoto) | Psicólogo | 2015 |
| 02 | Universidad César Vallejo (Tarapoto) | Psicólogo | 2015 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------|-----------|----------|-----------------|-------------------|
| 01 | UCV | Psicólogo | Tarapoto | 2010 hasta hoy | Psicólogo docente |
| 02 | UPEU | Psicólogo | Tarapoto | 2010 hasta hoy | Psicólogo Docente |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

14 de Noviembre de 2020



Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 5896
Firma y Sello

Juez 05 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mtra. Janina Saavedra Meléndez

DNI: 70761493

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Psicología – Docente de investigación | |
| 02 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|---------|----------|------------------|--------------------------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Tarapoto | 2020 I – 2020 II | Docente de Proyecto de investigación |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |


¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

13 de Noviembre de 2020


Mg. Janina Saavedra Meléndez
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 23053

Firma y Sello

Juez 06 – Programa de Baile Recreativo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Héctor Eduardo Ramírez Rodas
DNI: 46281505

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|--|---|
| 01 | “Universidad Particular de Chiclayo”, Lambayeque. | Licenciado en Psicología | 05 de febrero del 2007 – 26 de octubre del 2012 |
| 02 | “Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo”, Lambayeque. | Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva. | 28 de febrero del 2015 - 31 de marzo del 2017. |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|--|---|-------------------------------------|---|--|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Tarapoto | 2020 I – 2020 II | Docente de Proyecto de investigación |
| 02 | Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables – Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual | Profesional Social Comunitario | Distrito de Pacasmayo – La Libertad | 26 de abril de 2019 – Hasta la actualidad | Especialista profesional social comunitario. |
| 03 | “Universidad Cesar Vallejo” – Chiclayo – Lambayeque | Docente - Tutor de las escuelas académicas de: Psicología Derecho Ingeniería Civil Traducción e Interpretación | Distrito de Chiclayo - Lambayeque | 03 de Setiembre – 31 de Diciembre del 2018. | Docente a tiempo completo |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

16 de Noviembre de 2020

Firma y Sello

Juez 07 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Reynaldo Murillo Vega

DNI: 08494108

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------------------|---|-------------------|
| 01 | Universidad Particular de Chiclayo | Docencia universitaria y Gerencia Educativa | 2005 - 2006 |
| 02 | Universidad Inca Garcilazo de la Vega | Psicología | 1991 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------------------------|---------|-------|-----------------|--------------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lima | 2017 – 2020 | Docente de investigación |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú | Docente | Lima | 2011 – 2020 | Psicóloga Clínica |
| 03 | | | | | |

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

07 de Noviembre de 2020

C. Ps. P. 3069
Firma y Sello

Juez 08 – Programa de Baile Recreativo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

PROGRAMA DE BAILE RECREATIVO

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Andrés Fernando Bartra Alegría

DNI: 01067329

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 01 | Universidad Peruana Unión | Psicólogo | 2007-2012 |
| 02 | Universidad Nacional de San Martín | Mg. Psicopedagogía | 2019 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------------------------|-----------|----------|-----------------|--------------------------|
| 01 | CEBA Hipólito Unanue | Docente | Tarapoto | 2014-2020 | Tutoría |
| 02 | Centro de Salud Barrio Huayco | Psicólogo | Tarapoto | 2013 | Intervención Psicológica |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

17 de Noviembre de 2020

Andrés F. Bartra Alegría
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 23204

Firma y Sello



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VELA VALERA MAX GOLDENVER estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TARAPOTO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "EFECTOS DEL BAILE RECREATIVO SOBRE EL ESTRÉS LABORAL EN LOS COLABORADORES DE UNA CLÍNICA PRIVADA, DISTRITO MORALES, SAN MARTÍN, 2021", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

| Nombres y Apellidos | Firma |
|---|--|
| VELA VALERA MAX GOLDENVER DNI: 77429504 ORCID 0000-0002-8067-5483 | Firmado digitalmente por: VELAVMAX16 el 29-08- 2021 19:33:37 |

Código documento Trilce: INV - 0360926