



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Efecto del programa de Biodanza para reducir el nivel de estrés en los internos  
sentenciados por el delito de Tráfico Ilícito de Drogas en el Establecimiento Penitenciario  
de Tarapoto, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciado en Psicología**

**AUTORES:**

**Jimena Julissa Gonzáles Ramírez (ORCID: 0000-0002-10989049)**

**Franz Patrick Alca Villanueva (ORCID: 0000-0003-1098-0789)**

**ASESOR:**

**Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban (ORCID: 0000-0002-4086-4845)**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Violencia**

**TARAPOTO-PERÚ**

**2019**

## **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a mis padres, porque están siempre brindándome su apoyo y consejos para ser de mí una mejor persona.

A mis abuelos que están pendientes de mi progreso.

A Mario Francisco, mi novio, por sus palabras y confianza, así mismo por apoyarme en esta investigación, que desde un momento no fue fácil.

A cada interno del establecimiento penitenciario de Tarapoto que participaron en esta investigación.

**Jimena Julissa**

## **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a Dios, que me da la sabiduría, fuerza y sobre todo la vida para seguir adelante.

Dedico esta investigación a mis padres, porque están siempre brindándome su apoyo para ser de mí una mejor persona y así lograr siempre mis metas.

Dedico esta investigación a mi tío Ricardo Rivera Saldarriaga por siempre brindarme el apoyo necesario, el cual me sirve día a día para llegar a cumplir mis objetivos y metas.

A cada interno del establecimiento penitenciario de Tarapoto que participaron en esta investigación.

**Franz Patrick**

## **Agradecimiento**

Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional brindado en todo momento. Asimismo por acompañarme en mis procesos personales y profesionales para seguir creciendo como una mejor persona.

A Mario Francisco Rubio Arévalo, que nos apoyó desde el principio en esta investigación, además agradezco su cariño, tiempo, paciencia, sus palabras, y animarnos a desarrollar esta investigación, ya que desde el inicio no fue fácil.

A Renzo Carranza Esteban, por su paciencia, dedicación, sabiduría y entrega, quien fue un guía para esta investigación.

Al Ps. Jesús Manuel Palomino Fernández por la oportunidad, apoyo y confianza depositada en mí para el desarrollo de esta investigación dentro del establecimiento penitenciario de Tarapoto.

Al Odontólogo Ender Romero Pérez por el apoyo que nos brindó para recolectar material del desarrollo de esta investigación.

A los internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del establecimiento penitenciario de Tarapoto, por su participación, por la confianza y por su buena disposición en el desarrollo de este trabajo.

Al establecimiento penitenciario Tarapoto, que mediante sus autoridades me permitieron ser parte del equipo de trabajo, los cuales me brindaron la confianza y seguridad necesaria para poder desempeñarme de la mejor manera.

**Jimena Julissa**

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por darme la fortaleza, salud e inteligencia, para así poder lograr todo lo que me proponga en esta vida.

Agradezco a mis padres por el apoyo continuo e incondicional que me brindaron para seguir creciendo en cada paso que escalo en esta vida, llena de obstáculos y retos. Acompañándome en mis procesos personales y profesionales.

A mi tío Ricardo Rivera Saldarriaga, que siempre me dio su apoyo, por querer verme una persona de éxito, para así triunfar en la vida.

A mi familia, que siempre estuvo dándome aliento de apoyo y creyendo en mí, por medio de mis logros y errores.


A Renzo Carranza Esteban, por su paciencia, dedicación, sabiduría y entrega, quien fue guía para esta investigación.

Al Ps. Jesús Manuel Palomino Fernández por la oportunidad y apoyo para el desarrollo de esta investigación dentro del establecimiento penitenciario de Tarapoto.

A los internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del establecimiento penitenciario de Tarapoto, por su participación, por la confianza y por su buena disposición en el desarrollo de este trabajo.

**Franz Patrick**

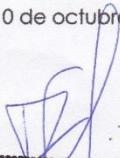
## Página del Jurado

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-063-2019 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	--

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por doña **GONZÁLES RAMÍREZ JIMENA JULISSA** cuyo título es: **"EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019"**


Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por la estudiante, otorgándole el calificativo de:  
**QUINCE (15).**

Tarapoto, 10 de octubre de 2019



---

**Mg. Dione Francis Marin Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**  
 PRESIDENTE


---

**Mg. Johanna Flores Tapullima**  
**PSICOLOGA**  
**C.Ps.P. 17526**  
 SECRETARIO


---

**Mg. Renzo F. Carranza Esteban**  
**PSICOLOGO**  
**C.Ps.P. 17119**  
 VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



**ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS**

Código : F07-PP-PR-02.02  
Versión : 10  
Fecha : 10-063-2019  
Página : 1 de 2

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don **ALCA VILLANUEVA FRANZ PATRICK** cuyo título es: **"EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019"**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de:  
**QUINCE (15).**

Tarapoto, 10 de Octubre de 2019

Mg. **Dióner Francis Marin Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**  
**PRESIDENTE**

Mg. **Johanna Flores** *Capullima*  
**PSICOLOGA**  
**C.Ps.P. 17526**

SECRETARIO

Ps. **Benzo Felipe Contreras Esteban**  
**PSICÓLOGO**  
**C.Ps.P. 17119**

VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## Declaratoria de Autenticidad

### Declaratoria de autenticidad

**JIMENA JULISSA GONZÁLES RAMÍREZ**, identificada con DNI N°: 71342087 y **FRANZ PATRICK ALCA VILLANUEVA**, identificado con DNI N°: 71426402; estudiantes de la Escuela Académico Profesional de **Psicología** de la Universidad César Vallejo – Tarapoto, con la tesis titulada: **“Efecto del programa de Biodanza para reducir el nivel de estrés en los internos sentenciados del tráfico ilícito de drogas en el establecimiento penitenciario de Tarapoto, 2019”**.

Declaramos bajo juramento que:

La tesis es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De considerar que el trabajo cuenta con una falta grave, como el hecho de contar con datos fraudulentos, de mostrar indicios de plagio (al no citar la información con sus autores), plagio (al presentar información de otros trabajos como propios), falsificación (al presentar la información e ideas de otras personas de forma falsa), entre otros, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 10 de octubre de 2019.



**Jimena Julissa González Ramírez**  
DNI: 71342087



**Franz Patrick Alca Villanueva**  
DNI: 71426402



## Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>iv</b>
<b>Página del Jurado</b> .....	<b>vi</b>
<b>Declaratoria de Autenticidad</b> .....	<b>viii</b>
<b>Índice</b> .....	<b>ix</b>
<b>Índice de tablas</b> .....	<b>xi</b>
<b>Índice de figuras</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>xiv</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>xv</b>
<b>I. Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>II. Método</b> .....	<b>32</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	32
2.2. Operacionalización de variables .....	32
2.3. Población, muestra y muestreo.....	42
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	42
2.5. Métodos de análisis de datos .....	43
2.6. Aspectos éticos.....	43
<b>III. Resultados</b> .....	<b>45</b>
<b>IV. Discusión</b> .....	<b>57</b>
<b>V. Conclusiones</b> .....	<b>60</b>
<b>VI.Recomendaciones</b> .....	<b>62</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>63</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>66</b>
Matriz de consistencia .....	67
Instrumento de recolección de datos .....	70
Validación de instrumentos .....	71
Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados .....	72
Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados .....	74
Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados .....	76
Criterio de jueces.....	77

Autorización de investigación .....	79
Constancia de investigación .....	80
Programa de Biodanza.....	81
Acta de aprobación de originalidad de tesis .....	84
Reporte de similitud.....	85
Autorización de publicación de tesis en repositorio.....	86
Autorización final del trabajo de investigación.....	88

## Índice de tablas

Tabla 1	Cuadro de Operacionalización de estrés	33
Tabla 2	Programa de Biodanza	35
Tabla3	Nivel de estrés en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	45
Tabla 4	Nivel de tensión, irritabilidad y fatiga en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	46
Tabla 5	Nivel de miedo y ansiedad en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	47
Tabla 6	Nivel de sobrecarga en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	48
Tabla 7	Nivel de energía y diversión en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	49
Tabla 8	Nivel de aceptación social de conflictos en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	50
Tabla 9	Nivel de satisfacción por autorrealización en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.	51
Tabla 10	Estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	52

Tabla 11	Nivel de tensión, irritabilidad y fatiga en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	52
Tabla 12	Nivel de miedo y ansiedad en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	53
Tabla 13	Nivel de sobrecarga en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	54
Tabla 14	Nivel de energía y diversión en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	54
Tabla 15	Nivel de aceptación social de conflictos en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	55
Tabla 16	Nivel de satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.	56
Tabla 17	Programa de Biodanza	81

## Índice de figuras

Figura 1	El estrés antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	45
figura 2	La dimensión de tensión, irritabilidad y fatiga antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	46
Figura 3	La dimensión de miedo y ansiedad antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	47
Figura 4	La dimensión de sobrecarga antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	48
Figura 5	La dimensión de energía y diversión antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	49
Figura 6	La dimensión de aceptación social de conflictos antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	50
Figura 7	La dimensión de satisfacción por autorrealización antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.	51

## Resumen

La ejecución de la presente tesis tuvo como objetivo determinar el efecto del programa de Biodanza sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el establecimiento penitenciario de Tarapoto, 2019. La metodología empleada fue el diseño de investigación experimental, con tipo pre experimental, con una población conformada por 120 personas privadas de la libertad. Se realizó en la recolección de datos un cuestionario basado en la variable estrés percibido y el formato del programa de Biodanza. Los resultados alcanzados fueron que los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas antes de la realización del programa obtuvieron valores con respecto a estrés un 38.5 % alto, 38.5 % promedio y 23.1 % bajo. Posterior al programa, valores de 53.8 % fue de bajo, 30.8 % fue alto y por ultimo 15.4 % de promedio. Descriptivamente se puede denotar un cambio en cuanto a dimensiones que se trabajaron del estrés referente al programa, demostrando un incremento notable posterior a la ejecución del programa de Biodanza, para así poder reducir el estrés.

Estadísticamente, según la prueba paramétrica de Wilcoxon, el Programa de Biodanza no tuvo efecto sobre los niveles de estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas. De acuerdo a lo que se obtuvo, el valor fue de 13.11 % en el pretest y 13.71 % en el post test; por otro lado, los valores de la media son semejantes.

**Palabras clave:** Programa de Biodanza, estrés, establecimiento penitenciario, personas privadas de la libertad.

## Abstract

The purpose of this thesis was to determine the effect of the *Biodanza* program on the stress levels of inmates sentenced for the crime of illegal drug trafficking in Tarapoto prison, in 2019. Methodology: The research design is experimental, with a pre-experimental type, with a population of 120 people deprived of their liberty. A questionnaire based on the perceived stress variable and the format of the *Biodanza* program was carried out in the data collection. Results: Before the implementation of the program, inmates sentenced for the crime of illegal drug trafficking obtained stress values of 38.5% high, 38.5% average and 23.1% low. After the program, values of 53.8% were low, 30.8% were high and 15.4% average. Descriptively, a change can be noted in the dimensions of the stress related to the program, demonstrating a notable increase later to the execution of the *Biodanza* program, in order to be able to reduce the stress. Statistically, according to Wilcoxon's parametric test, the *Biodanza* program had no effect on stress levels in inmates sentenced for illegal drug trafficking. According to what was obtained, the value was 13.11 % in the pre-test and 13.71 % in the post-test; on the other hand, the values of the average are similar.

**Keywords:** *Biodanza* program, stress, penitentiary establishment, people deprived of their liberty.

## **I. Introducción**

Los distintos delitos que hay hoy en día se han incrementado en diversos países. Ante esto la sociedad y el Estado piensa que la mejor solución a dicho problema es enviando a estas personas a un establecimiento penitenciario con el objetivo de eliminar ciertas conductas, evitando de esta forma que no infrinjan los derechos del otro, como consecuencia pierde y deja de gozar de su completa libertad, sometiéndose a las reglas y normas que el centro penitenciario establece.

Uno de los problemas que se evidencia a nivel mundial es el delito de tráfico ilícito de drogas, promoviendo la actividad en el consumo ilegal de sustancias dañinas, la fabricación y comercialización de manera ilícita. Chaparro, Pérez y Youngers (2017), afirman que, en Brasil, se incrementó un 55% la población carcelaria, por delito de drogas creció 267%, mientras que en Colombia, su población carcelaria creció 141%, pero la población por delitos de drogas aumentó 289%. Igualmente, en el Perú, la mayoría de los presos por drogas se dio en marzo del 2014, estando detenidos por el delito de tráfico ilícito de tipo base siendo 49.9%, continua de formas agravadas de tráfico ilícito con un total de 28.9%, promoción o favorecimiento del tráfico un 12.8% y micro comercialización un 8.2%.

Teniendo en cuenta la incrementación de la población carcelaria, existe diferentes problemas que se evidencian dentro de un establecimiento penitenciario, acerca de esto, Montaña (2017) describe que el hacinamiento es uno de los mayores inconvenientes dentro del penal de Cartagena, el cual generó brotes de insalubridad, con enfermedades como tuberculosis, gripas, estrés dentro de los detenidos, generando mucho malestar en la convivencia general del penal.

En consecuencia, a nivel local el informe estadístico penitenciario-INPE (2018), refiere que en Tarapoto existe una sobrepoblación de 73%, la capacidad de albergue es de 222 personas, actualmente la población penitenciaria es de 489 personas, así mismo surge una inquietud de que el delito por tráfico ilícito de drogas se ubica en tercer lugar con un 8.8%, estando por detrás de delitos como contra el patrimonio y libertad sexual, esto está conllevando a una gran preocupación por el creciente incremento en los índices de criminalidad.



Ignacio, citando a Harding y Zimmerman (1999) menciona, que en las primeras semanas de encarcelamiento, encontraron mayores niveles de ansiedad y estrés en muestras de internos, sin embargo aparecen otros factores que tienen un impacto en el individuo y mantienen o incrementan sus niveles de ansiedad o estrés, llevando a casos extremos a repercusiones en algunas dimensiones de la personalidad.

En primer lugar, Vizconde (2016) menciona que el ser humano tiene diversas reacciones fisiológicas ante el estrés, en el cual usa diferentes mecanismos de defensa para poder defenderse ante amenazas y/o ante el incremento de demandas, ello es provocado por síntomas de su vida cotidiana como situaciones o problemas que se le puedan presentar.

Se evidencia en el nerviosismo (temblores) o al estar impaciente, corazón acelerado, pupila dilatada, sudor en exceso, piel ruborosa y erizado en la piel.

En otras palabras, el estrés se muestra como una manifestación natural y que es esencial para que el ser humano pueda sobrevivir ante situaciones dadas, ante ello si esto se vuelve frecuente se convertirá en una patología.

En segundo lugar, según Toro (1998), asegura que biodanza es un procedimiento de integración afectiva, donde se renueva el organismo y es un reaprendizaje de las funciones originarias en nuestras vidas, el cual está establecido en las vivencias provocadas por danza, la música, ritmo, y en los medios de encuentro con la persona con su grupo.

Por otro lado, Castañeda (2009), menciona que, en el encuentro corporal en biodanza, se siguen normas determinadas, las cuales son como objetivo de tener resistencia al estrés, realzando la buena salud, optimando la comunicación y el de crear lazos con la naturaleza, con uno mismo y con las personas. Es una técnica que permite conocer nuevas actitudes, nuevos estilos que permitan mejorar cada aspecto que contempla las vías de vivencia. Asimismo, invita a que la persona vaya descubriendo nuevas formas de cómo afrontar a la vida.

Se ha mostrado la postura de diferentes autores, ambas variables tienen una relación estrecha, comenzando por cómo se manifiesta el estrés y cuáles son las consecuencias que adquirieron durante un prolongado tiempo, por consiguiente, los ejercicios de Biodanza trabajarán con la parte sana de la persona, realizando una autorregulación de su sistema después de cada sesión, teniendo como resultado una disminución del estrés en ellos.

De acuerdo a la información explorada en cuanto a estrés en los penales, se puede ver que la población penitenciaria pasa por niveles de estrés, los cuales se deben a diferentes factores, como por ejemplo el hacinamiento, que es la sobrepoblación dentro del penal que excede en cada celda, lo cual produce, malestar, impotencia, frustración, cambios frecuentes de ánimo e insomnio, otro es el abandono por parte de sus seres queridos, los cuales pierden la costumbre o necesidad de visitar a la persona privada de su libertad, afectándole emocionalmente, el cual genera estrés y muchos otros factores negativos.

Además, las personas que ingresan a un penal tienden a sufrir por el hecho de enfrentar una realidad muy distinta a la que estaban acostumbrados, sometiéndose a una vida rutinaria, rigiéndose a normas y reglamentos estrictos, los cuales tienen que cumplir, al mismo tiempo de estar rodeado de una sociedad por lo general hostil.

Teniendo en cuenta el hacinamiento, la poca visita de la familia, pareja y amigos, la alimentación, la incomodidad, las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales, son factores que van marcando a que la persona no tenga un desarrollo adecuada y pleno dentro del Establecimiento penitenciario, generando un desgastamiento en sus actividades diarias, como su rendimiento físico y psicológico, es por esto que se decidió trabajar con dicha población y de esta forma aportar datos reales y confiables que puedan ayudar a los responsables de los establecimientos penitenciarios a tomar decisiones en beneficio de estas personas y darles una mejor calidad de vida que les ayude a reintegrarse a la sociedad.

López, M. (2012). En su investigación titulada: *Eficacia de un programa de Biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas*

*del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de la Ciudad de Guatemala.* (Tesis de PreGrado). Universidad Rafael Landívar – Ciudad de Guatemala- Guatemala. Llegó a la conclusión que:

- Los sujetos en la participación del programa “A convivir y a ser”, rechazaron la hipótesis HO.
- El grado de estrés de los individuos bajó con sus participaciones en el programa “A convivir y a ser”, asimismo se refuta la hipótesis HO, indicando que no hay diferencias estadísticas significativas a nivel de 0,05 de estrés en el pre test y post test en profesionales en el departamento de regulación en atención a personas del ministerio de salud pública social de la ciudad de Guatemala, los cuales llevan un programa en la reducción del estrés establecido en Biodanza.
- Cada persona mostró diferentes grados de evaluación, al contrastar los resultados tanto del pre y post test, se comprobó que había diferencias en la intensidad en las pruebas de cada partícipe después de aplicar el programa, consiguiendo resultados positivos.
- Los resultados conseguidos en esta investigación se evidencian que un programa de Biodanza para la disminución del estrés es muy eficaz.
- La Biodanza como sistema de renovación del organismo, reaviva el cuerpo e instituye mejores niveles de equilibrio, reduciendo los componentes de estrés.
- Las personas al vivir desconectadas o al estar disociadas, es decir, son sólo cabeza, emociones o pensamientos, Biodanza hace una integración total al ser.
- La biodanza tiene la facultad que el organismo se exprese a través del movimiento, haciendo despertar la sensibilidad y brindar libertad de manifestarse biológicamente en nuestro interior, percibiendo lo arcaico en cada individuo y la sabiduría de vida que reprimen asiduamente viviendo en un ambiente de reglas, sin libertad.
- Está confirmado que biodanza es aplicado con éxito como una herramienta para reducir el estrés en situaciones actuales en los individuos.

Castañeda, G. (2009). En su investigación titulada: *La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud.* (Proyecto de Investigación) Instituto de Educación física de la Universidad de Antioquia – Colombia. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Esta investigación describe de una forma minuciosa de cómo biodanza se presenta como estrategia en la promoción en la salud favoreciendo y proponiendo nuevas maneras de abordar en el cuerpo, recreando enseñanzas que permitirán a las personas que hacen estas prácticas corporales de poder encontrarse consigo mismos, con las otras personas y con su ambiente.
- El estudio refiere que ante las dificultades en la ejecución de las prácticas corporales en la educación formal e informal, biodanza comienza a ganar fuerza en los diferentes contextos, teniendo objetivo primordial la transformación en los estilos de vida de una sociedad determinada, mediante las practicas corporales que dan beneficios de una manera u otra el encuentro con uno mismo, con los otros y con su ambiente, ya que este sistema es muy importante en la pedagogía corporal, en la cual la vivencia es un elemento muy importante y significativo para cada persona que lo practica.

Profundizarse en el autoconocimiento y vivencia del propio ser, faculta la oportunidad de conocerse, mediante una realidad física en el encuentro con nuestra propia esencia nuestro potencial, tener facultad de respuesta ante diversos estímulos, con recursos psicofísicos que se posee y asimismo con las dificultades propias que obstaculizan el libre curso de los diversos canales expresivos, dando lugar a un factor fundamental como la comunicación como capacidad inter-humana, transitoria y dependiente de los planos psicosociales de la salud, a sus vez, llena de corporalidad e individualidad.

Marín, F. (2011). En su investigación titulada: *Efecto de la danza Terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*. (Proyecto de Investigación) Manizales-Colombia. Llegó a la conclusión:

- En el proceso terapéutico las personas manifiestan muchas respuestas las cuales hacen ver que el estrés es una situación inherente en nosotros. Lo importante es que radica en crear respuestas las cuales sean positivas y no dañinas que perjudiquen al individuo, las cuales le puedan generar motivaciones. El resultado de este estudio demostró que las respuestas que generan tensión logran llegar a ser cambiadas en la manera de exteriorizar los sentimientos y llegar a somatizar las dificultades.
- Los participantes en la danza terapéutica llegaron a experimentar disminuciones en sus niveles de estrés. Los que hicieron los ejercicios sistémicos, los valores de

estrés se mantuvieron constantes y los que permanecieron de manera sedentaria aumentaron sus indicadores de estrés en los resultados obtenidos.

Jativa, E. (2015). En su trabajo de investigación titulado: *Vulnerabilidad al estrés en personas extranjeras preliberadas de la Casa de confianza, durante el proceso de reinserción social y su recuperación a nivel emocional*. (Tesis de Pregrado). Quito-Ecuador. Llegó a los siguientes resultados:

- El estudio realizado referente a la correlación existente de vulnerabilidad al estrés en personas examinadas con el apoyo social que reciben o no, se comprobó la presencia de la relación que existe en medio de la existencia de vulnerabilidad al estrés y la escasez de apoyo social.
- Así mismo evidenciaron que la mayoría de los individuos que no muestran nivel alguno de vulnerabilidad al estrés reciben ayuda comunitaria. Manifestando que la ayuda comunitaria compone un elemento fundamental para la mejora de vulnerabilidad al estrés en individuos pre-liberados foráneos durante el proceso de reinserción social.
- En las personas investigadas referentes a la existencia de problemas emocionales se evidenció que mostraron vulnerabilidad al estrés, esto generó efectos a nivel emocional, dentro de los cuales principales resaltan la depresión, hostilidad, ansiedad.
- Después del análisis de los resultados se estimó que el vínculo entre la presencia de síntomas de hostilidad y ansiedad de los individuos que mostraron cierto nivel de vulnerabilidad al estrés. Aclarando la correlación verdadera entre la aparición de vulnerabilidad a estrés y de síntomas emocionales como hostilidad y ansiedad.

Vizconde E. (2016). En su trabajo de investigación titulado: *Nivel de estrés en el profesional enfermera (o) de los servicios de emergencias y medicina B.Hospital*, (Tesis de PosGrado). Trujillo-Perú. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Los enfermeros que trabajan en el área de emergencia del Hospital Regional Docente de Trujillo muestra un nivel de estrés alto medio y bajo, el cual predomina es el estrés de nivel medio.

- El nivel alto de estrés, no se presentó en los profesionales de enfermería, los cuales laboran en el área B del servicio de medicina, sin embargo presentaron estrés de nivel medio y por otra parte la otra mitad nivel bajo de estrés.
- Entre el servicio de Emergencia contra el de Medicina, no se encontró una relación estadística relevante en el personal profesional de enfermería, pues así lo refieren las estadísticas B.P 0,05.
- Estadísticamente mediante la prueba U de Mann – Withey,P 0,05 , existe diferencia relevante entre los profesionales de los servicios de Emergencia, el cual muestra mayor nivel de estrés a diferencia al servicio de Medicina B , referente a la dimensión fisiológica.
- Mediante la estadística de la prueba U de Mann Withey.p 0,05, no se mostró diferencia relevante o representativa en ambos servicios, para la dimensión de conocimiento de sí mismo, desempeño del rol y relaciones interpersonales.

Santamaría, G. (2013). En su investigación titulada: *Factores psicosociales del estrés y sus consecuencias en el trabajo de los profesionales de enfermería del servicio de emergencias del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza*. (Tesis de Pregrado), Arequipa-Perú. El cual llegó a las siguientes conclusiones:

- Cuando se aplicó la prueba de  $X^2$  se halló relación de significancia en los niveles de estrés y factores asociados a ello. Pues se obtuvo como mayoría nivel de estrés medio con tendencia a alto y un grupo menor niveles bajos de estrés. Pues así lo refieren los factores tales como, la situación laboral, la edad, el número de hijos, el estado civil, etc. Los cuales causan estrés en el personal de enfermería.
- Las consecuencias del estrés de los enfermeros que trabajan en la dependencia de Emergencias del Hospital Regional Honorario Delgado, son a base de trastornos emocionales, siendo más de la mitad de dicha población, de los cuales se destaca un nivel de vulnerabilidad medio, propenso a alta vulnerabilidad. Por lo cual los trastornos físicos y psicológicos están vigentes en dicha población.

Gamboa, J. (2010). En su trabajo de investigación titulado: *Efecto de un programa de Biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de Psicología con síntomas ansiosos*. (Proyecto de Investigación) Lima-Perú. Llegó a la conclusión:

- El resultado del programa de biodanza permitió disminuir significativamente los niveles de ansiedad en 22 partícipes, significando el 46% de la muestra investigada.
- Este programa demostró ser relativamente efectivo, al menos en un 46% de la muestra, mostrando que su labor terapéutica no llegó a un 100% en los casos indagados, puesto que las características de ansiedad-rasgo en la personalidad de los examinados, exige una demanda más amplia e intensa, como un abordaje de acciones terapéuticas y psicoterapéuticas.

Jorge, K., Chávez, R. (2009). E su tesis titulada: *Impacto de las Terapias de Biodanza en las relaciones Interpersonales entre la población Femenina del Penal Santo Toribio de Mogrovejo de la Ciudad de Tarapoto en el año 2009*. (Tesis de Pregrado). Universidad César Vallejo, Tarapoto-Perú. Llegó a la conclusión que:

- Este programa de Biodanza tiene efecto en la readaptación en individuos privados de su libertad y con índices de relaciones interpersonales conflictivas.
- El programa de Biodanza disminuye los índices de Relaciones Interpersonales conflictivas, por medio de la estimulación de su dimensión: estado del ánimo con ejercicios de integración afectiva motora.
- En biodanza se regula los ritmos biológicos, esto se evidencia mediante una sesión completa, donde se logra que los participantes transformen poco a poco sus ritmos circadianos, en otras palabras, duermen mejor, tienen un buen apetito y, por ende, hay una mejor calidad de vida.
- La Biodanza disminuye los índices de Relaciones Interpersonales conflictivas, permitiendo de este modo que las personas muestren mayor alegría, sonrían más, sean más cariñosas, solidarias y disfruten de sus actividades cotidianas entre sí.

### **Estrés**

Con el paso del tiempo los términos de estrés se fueron modificando y ajustándose a diferentes perspectivas de cada autor.

Núñez (2006), refiere que la palabra “estrés” aparece del término latino “stringo” y del griego “sfigo”, la cual se entiende como “apretar”. Siendo utilizado el término por primera vez en el siglo XIV, por lo cual desde aquel momento se ha utilizado el término

en diversos contenidos en inglés, llamándola: stress, stresse, strest y straisse. En la actualidad es conocida como “estrés” en castellano.

Respecto a la definición, Játiva (2015), menciona que: “El estrés se define como una fuerza de estimulación, donde el organismo da respuestas normales ante sucesos de amenaza, en el que se vuelve una manifestación habitual y de supervivencia, la cual se convierte en perjudicial cuando, la ansiedad es habitual y desmedida.” Entendiéndose que la respuesta del organismo pone énfasis en prevenir ante situaciones de peligro o amenaza, como instinto natural de supervivencia, la persona se prepara para huir de una situación amenazante.

Todo este proceso se manifiesta mediante las hormonas, que tienen como rol dar respuestas al estrés como son: la epinefrina y norepinefrina, conocidos como la adrenalina, causando un incremento de elevar el ritmo cardíaco y presión.

Existen otras definiciones respecto al estrés que vendrían a ser:

El estrés es fuente de estímulos físicos y sociales, en la cual la persona no logró su satisfacción de una forma adecuada a sus exigencias; ello genera desajustes entre los recursos disponibles y demandas ambientales. Así lo refiere Piero (citado por Guerrero, E, 1997).

Lazarus y Folkman (referido por Guerrero, E., 1997). Precisan al estrés como la relación específica que hay entre las personas y situaciones de su entorno, siendo esa su dificultad, lo cual hace superar sus propios recursos, esto genera el peligro de su bienestar; factores psicológicos, su entorno personal y procesos de evaluación.

Mientras que Sandín (citado por Guerrero, E., 1997) detalla: “El estrés es una manifestación compleja que involucra expresiones, estímulos y procesos psicológicos donde actúan entre sí mismos. Aquí es donde el cuerpo realiza sobreesfuerzos”. Lo que menciona este autor, es que lo ve de manera integrativa, donde los elementos intrínsecos y extrínsecos, el proceso de valoración cognitiva, las respuestas psicológicas y fisiológicas, las estrategias de afrontamiento, el tipo de personalidad, forman parte de un proceso dinámico, ya que uno de ellos interactúa entre sí y tienen un rol importante ante la manifestación del estrés.



Por último, Neidhardt et al. (Citado por Naranjo, M.L., 2009) refiere que el estrés tiene un alto nivel crónico de malestar mental y rigidez orgánico, lo cual es superior a la capacidad que puede aguantar como persona, lo cual ello se manifestara mediante ansiedad, malestares, o una mayor capacidad para superar esas circunstancias (eustrés)”.

### **Teoría del estrés**

Teoría basada en la respuesta

Hans Selye (referido por Guerrero, E., 1997) refiere que el estrés es una manifestación concreta del ser humano. Lo define como una fase donde hay un síntoma determinado, el cual es persistente en los cambios inespecíficos en la vida de la persona. Así mismo, el estrés no presenta un origen en específico, sino que mantiene su propia forma.

El desencadenante del estrés es la aceleración alterada del sistema autónomo simpático y la médula suprarrenal, al estar inhibida la glándula tímida, los cuales son componentes que ponen en riesgo la homeostasis del organismo. Por consiguiente, diferentes muestras de estímulos pueden llegar a ser un estresor cuando estas manifiesten una necesidad de modificación en el organismo.

Selye refiere, cuando ocurre estrés es porque existe un cambio en la medida del cuerpo originado, por obra de un elemento externo o interno, originando que el cuerpo de respuestas ya sea de forma positiva o negativas; estas respuestas se le designa Síndrome General de adaptación, y está desarrollada en tres fases.

Selye (Citado por Barraza, A., 2007) describe las tres fases en:

Fase de alarma: Es una respuesta que se da en el organismo ante hechos inesperados de estímulos, de los cuales no se encuentra debidamente arraigado. Presenta 2 etapas: el periodo de choque se da ante reacciones en el inicio y es inmediata producida por un agente perjudicial, esta ocasiona: Reducción en la temperatura y presión arterial, desgaste muscular y taquiarritmia. Asimismo, produce corticotropina, corticoides y

liberaciones de adrenalina. En la fase siguiente se da el contra choque, es de reacción rebote (es la defensa que se da en el choque).

Fase de resistencia o adaptación: Es un ajuste que las personas hacen ante el agente estresor, en el cual presenta mejorías y logrando anular las señales originadas por aquel ente. La particularidad de esta es saber sobrellevar apropiadamente al ente perjudicial mostrando mínimas resistencias a nuevos estímulos. Estos cambios hechos en la reacción de alarma terminan, en este caso puede llegar a modificarse.

“Fase de desgaste: Último período del síndrome; se determina por la dificultad que presenta el organismo de poder hacer frente al estresor, ya que conlleva a un enorme requerimiento y desgaste energético. Si en el caso que el estresor siga activo, esto puede llevar al organismo a muchas patologías que puede llevar hasta la muerte”.

Rahe y Holmes (Citado por Barraza, A., 2007) detallaron que el estrés es un suceso el cual indica un cambio en nuestra vida habitual, alcanzando varios momentos en nuestras vidas (nupcias, nacimientos, etc.) los cuales estimaron que favorecían a diversas enfermedades. Este enfoque sobre el estrés como “ajuste social”, lo cual permitió el origen del concepto de *estresor*.

**Teoría basada en el estímulo:** Mason (Citado por Barraza, A., 2007) centró su atención más que todo a los estímulos estresores. En este caso, señaló a la actividad emocional como primer intermediario en actuar en el hipotálamo, está encargado de la actividad endocrina, que se ocupa de las reacciones orgánicas del estrés.

Su Teoría Neuroendocrina del estrés rechazó lo inespecífico de las respuestas ante el estrés

Afirmando que desde lo endocrinológico no hay tal inespecificidad, al contrario, hay una respuesta concreta ante las amplias causas de estrés.

El giro de la respuesta al estímulo generó el incremento de estudios basados en el estrés especialmente en el estímulo estresor.

Everly (citado por Guerrero, E., 1997) considera dos modelos importantes de estresores:

**Psicosociales:** Circunstancias que no producen precisamente la manifestación de estrés, pues estas se vuelven estresores cuando el individuo da una interpretación cognitiva o significado de cierto valor al estrés.

**Biológicos:** Son estímulos que llegan a convertirse en estresores por la facultad de originar cambios bioquímicos o eléctricos en la persona.

**Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman:** Lazarus y Folkman (1986) precisan su teoría de una manera transaccional, siendo esta una característica que contrasta a diferencia de las demás ante situaciones o respuestas.

Pues así lo define cada una de ellas, en la cual se produce una reciprocidad entre el ser humano y su ambiente. Se entiende al estrés como una situación que ocurre y supera los recursos que tiene una persona y considera que su medio corre peligro, el cual verá afectado su tranquilidad personal. En la cual el individuo realizara una valoración de lo que está ocurriendo en su medio, en los que tendrá que tener en cuenta elementos emocionales, que estén acorde a la situación. Siendo esta teoría la que tiene mayor relevancia de constituyentes psicológicos, por motivos de medición de estresores y las respuestas que dan a ello.

La teoría, específica que el estrés es ocasionado por las relaciones que existe entre el ser humano con su ambiente. Por ende, el estrés es un procedimiento de transacción entre un contexto (intrínseco o extrínseco), que tiene explícitas peculiaridades, donde el individuo valora el contexto en función de sus propios fines, valores, aprendizaje, etc. En este enfoque transaccional, para que el estrés se presente es trascendental que el individuo perciba un desbalance entre lo intrínseco o lo extrínseco de sus recursos que se encuentran a su disposición para superar estas demandas. Para Lazarus y Folkman, estas transacciones más que un estado, es un procedimiento que se tiene que evaluar con el paso del tiempo.

Lazarus y Folkman (1986) diferencian tres tipos de evaluación:

**Primaria:** Las personas aprecian todo lo que les sucede. La derivación de esta apreciación sea que el contexto se vea apreciado como: intrascendente, eficaz-provechosa o estresante.

En lo último se conceden tres particularidades: peligro (anticipo del perjuicio que es inmediata, que todavía no ocurre), daño-pérdida (La persona pasa por un daño real, que ya le está produciendo malestar, al mismo tiempo podría volver a padecerlo) y desafío (la persona evalúa su contexto como un reto, mira la amenaza pero cree que está apto para poder superarla utilizando convenientemente sus recursos, demostrando que puede experimentar o vencer). La amenaza y el desafío son valoraciones anticipadas.

Lo elemental de la evaluación primaria se encuentra en el análisis que instituye el individuo de lo que anda en juego en su entorno y la valía que da al confirmar que puede adquirir o perder.

**Secundaria:** Se describe como las valoraciones de nuestros propios recursos para enfrentar el entorno. Involucra una exploración cognitiva de alternativas de afrontamiento disponible y dando una opinión de que cada elección que se haga habrá o no éxito al momento de afrontar al estresor. Estos recursos tienen apropiadas destrezas de afrontamiento, apoyo social y material. En esta evaluación el individuo tomará conocimiento sobre las diferencias que hay en sus estrategias, destrezas y facultades de afrontamiento que exige su entorno. A mayor sea la diferencia, mayor será la molestia y la angustia. Cuando se pueda considerar que las personas sean capaces de saber manejar el medio y crean que pueden conseguirlo, su estrés va a reducir (Brannon y Feist, citado por Fernández, M. 2009).

La autoeficacia es una variable muy importante en la valoración que se hace a las estructuras cognitivas y a la derivación del entorno estresante (Karademas y Kalatzi-Azizi, citado por Fernández, M. 2009).

**Reevaluación:** Comprende situaciones en la retroalimentación o feedback donde se desenvuelven con la interacción de la persona en las demandas intrínsecas o extrínsecas haciendo que haya modificaciones en las apreciaciones previas ante las nuevas informaciones recogidas del ambiente, debido a las apreciaciones que se modifican asiduamente a medida que se vaya aprendiendo nuevas informaciones.

En resumen, el modelo transaccional, o Fenomenológico Cognitivo, se le denomina de esta forma ya que acentúa que el estrés no sólo es establecido por causas del ambiente, tampoco establecido por cosas personales del individuo que se enfrenta a este, sino

que la persona hace una valoración de dicho estímulo y las demandas que este estímulo hace en él.

### **Tipos de respuesta:**

Lazarus y Folkman (1986) refieren que la evaluación primaria y secundaria lo designa como una dependencia recíproca, dando lugar a 3 clases de respuestas:

**Respuesta Fisiológica:** Acción neuro-endócrina y/o relacionada al sistema nervioso autónomo.

**Respuesta Emocional:** Emoción en la incomodidad, pánico, melancolía.

**Respuesta Cognitiva:** Ansiedad, detrimento de su propio control, negación. Del mismo modo que la evaluación, el afrontamiento es la parte esencial de la teoría, considerándolo un aumento de cogniciones y conductas en donde el individuo utiliza para evaluar los agentes estresores, reduciendo su situación estresora y modificando su componente emocional ante la experiencia en el estrés.

Lazarus y Folkman (referido por Guerrero, E., 1997) refieren que el estrés se da por las relaciones específicas que se dan entre el individuo y el medio que lo rodea, donde el sujeto da un valor que puede agravar o exceder en sus recursos, poniendo en riesgo su propia tranquilidad. Siendo una relación dinámica y bidireccional entre el individuo y su medio.

### **Estrés psicológico**

Lazarus (mencionado por González y Landero, 2006), detalla que el estrés psicológico se da cuando el sujeto da una cierta importancia a un hecho o acontecimiento que le esté sucediendo, siendo esta un inconveniente al no saber manejarla o sobrellevarla.

El estrés psicológico viene a ser la relación que existe entre el sujeto y su ambiente que lo rodea, por ende, la psicología se basa en el estudio de los hechos que estarían provocando los diversos estados que tendrían las personas al estar pasando por el estrés, conllevando al análisis de afrontamiento tanto individual y cognitiva en cada persona (Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. 2003).

## **Causas del estrés**

Bensabat (citado por Naranjo, M., 2009) establece que los factores de estrés no suelen ser conocidos, llegando a ser desconocidos, involuntarios y que pueden ser descubiertos después de una conversación o análisis.

Holahan y Moss (citado por Naranjo, M., 2009) refieren que tanto la autoestima, el no quererse, el dominio y tener disposición para hacer las cosas, son rasgos de la personalidad que representa un papel fundamental ante circunstancias estresantes.

En cuanto a las causas del estrés, Melgosa (citado por Naranjo, M., 2009) refiere que se da por experiencias traumáticas, preocupaciones en el día a día, el ambiente que le rodea, relaciones conflictivas y momentos estresantes que se pueden presentar en la vida.

Experiencias vividas por desastres naturales, accidentes o agresiones causadas por otro individuo, llegan a causar estrés durante y después del suceso acontecido.

Las personas que vivieron momentos de trauma, estos pasan por etapas de estrés que se rigen en tres pasos: el primero es la ausencia de respuesta, el ser humano parece ajeno a lo que ocurre; el segundo por la incapacidad de poder iniciar alguna cosa simple; el tercer paso es cuando la persona pasa por un grado de ansiedad, reviviendo los hechos vividos mediante imaginaciones o pesadillas.

Naranjo, M. (2009) menciona que los causantes de que se dé el estrés es cuando la persona tiene que elegir entre dos o más alternativas, ya sea siendo positivas o negativas, dependerá la dificultad en elegir. Dependerá de las opciones elegidas si fueron positivas o negativas para saber el grado de estrés causado, ante ello logró identificar cuatro tipos de conflictos:

**Conflicto de evitación – evitación:** Se da ante dos sucesos percibidos como negativos, causando conflictos en la persona queriendo evitar ambas, en la mayoría se tiene que elegir una, la que es menos perjudicial.

**Conflicto de atracción – atracción:** Son sucesos positivos y se desea que ocurra, pero igual el individuo tiene que elegir una.

**Conflicto de atracción – evitación:** Se da ante un entorno que se percibe al mismo tiempo como positivo y negativo.

### **Consecuencias del estrés**

**Nivel emocional:** Horowitz, Wilner, Kaltreid y Álvarez, (1980) (citado por Espinal y Jaureguir) refieren que los cambios emocionales se dan por estas sensaciones: Ira, depresión, pánico, irritación, excitación y culpa. (Horowitz, Wilner, Kaltreid y Álvarez, 1980). Específicamente, los cambios emocionales que predominan son ansiedad y depresión, las cuales se diferencian, en que la ansiedad son emociones anticipatorias y la depresión se da posteriormente cuando se hacen esfuerzos de afrontamiento.

### **Nivel cognitivo:**

Individuos que tienen consecuencias del estrés, padecen variaciones en el nivel cognitivo, teniendo problemas con la memoria, pensamiento, concentración (Cohen, 1980; Broadbent, Cooper, Fitzgerald y Parkes, 1982). (Citado por Espinal y Jaureguir). El estrés, llega a limitar la atención de la persona; reduciendo su atención provocando problemas en las tareas del día a día en el ambiente que lo rodea. (Easterbrook, 1959; Mandler, 1982). (Citado por Espinal y Jaureguir).

Keinan, 1987. (Citado por Espinal y Jaureguir) refiere que afecta también el tomar decisiones acertadamente, en el hecho de tomarlas rápidamente, no considerando las opciones que puedan existir, al mismo tiempo no saber organizar adecuadamente la información que se tiene. Meichenbaum y Turk (citado por Espinal y Jaureguir) comentan que hicieron una diferencia en individuos autorreferentes, auto eficaces y negativas, en desempeño de su estilo cognitivo ante situaciones de estrés.

Según Espinal y Jaureguir, las personas autorreferentes son los que, en vez de enfocarse en los sucesos de su entorno, estos se concentran en sí mismos, teniendo pensamientos de que esto les pudiera afectar y como se sentirían después, al no buscar soluciones efectivas. Se basarían más en contestaciones corporales asociados a una aceleración fisiológica, pensamientos y emociones, todas estas encaminados a su propia ineptitud (autocrítica, auto condenas, etc.).

Sin embargo, las personas negativas son las que niegan tener un problema, no dando atención a lo que ocurre en su medio, ni respuestas, ni a las soluciones que pueda dar. Estos al negar todo tipo de problema, no se estresan y tampoco sienten ansiedad, ya que prefieren “no ver” el problema en realidad.

**Nivel motor:** La respuesta que se da a nivel motor ante el estrés es de escape, evitación o enfrentamiento, siendo de menor frecuencia la pasividad (quedarse colapsado). Lo que se especificó anteriormente, el organismo está apto a nivel orgánico para poder dar respuestas motoras. No obstante, estas respuestas cognitivas no permiten dar respuestas a nivel motor. Una muestra es que en los casos de que se desea salir corriendo de un momento estresante (un examen), esto no sería una respuesta acertada. Todo esto conlleva a que la energía no utilizada, sea una acumulación excesiva de los productos no utilizados, llegando a ocasionar trastornos fisiológicos y psicológicos. (Labrador, 1988). (Citado por Espinal y Jauregui.

**Nivel fisiológico:** Nuestro sistema nervioso autónomo, el cual está encargado en cuidar el control en la actividad de los órganos internos, esto da lugar a poder cuidar las condiciones vitales, la tasa cardiaca, en el funcionamiento adecuado de los riñones, etc. Es por ello que la persona no posee el control de ello, es por esto que se le conoce como “Autónomo”, dentro de esto existen dos sistemas los cuales son Sistema Nervioso Simpático y Sistema Nervioso Parasimpático. Ambos son complementos y desarrollando cada uno una función diferente.

Las principales características del sistema nervioso simpático es la activación de los niveles basales o reposo en el organismo, el cual servirá para poder intervenir en momentos de las que se pueda necesitar, como (defenderse, caminar, etc.). Algo importante del estrés, es que en el sistema nervioso parasimpático, actuando en las glándulas adrenales, las cuales están encima de los riñones y están encargadas por dos hormonas, la noradrenalina y la adrenalina, estas por todo el organismo serán trasladadas.



Una de las respuestas fisiológicas que se da en el estrés es en el eje hipotalámico – hipofisiario – adrenal, este tiene un rol muy importante. El punto principal viene a ser el hipotálamo, sintetizando un grupo de neuronas, las cuáles son liberadoras de corticotropina (CRH); la cual es trasladada hasta la hipófisis. Estando aquí, la (CRH) estimula la secreción de la hormona adrenocorticotropa (ACTH), la cual recorrerá en nuestro organismo, llegando a actuar específicamente en la corteza adrenal, originando una liberación al torrente sanguíneo de glucocorticoides, lo cual estos resultados en el cuerpo son bastante cambiantes, siendo su papel principal en favorecer la producción en glucosa y en efectos antiinflamatorios e inmunosupresores (Eh aquí, la importancia en momentos de estrés) Anisman y cols., 1985; Veithflanigan y Sandman, 1985; Armario, 2000; Sandi, 2000 (citado por Espina y Jaureguir).

**Estrés en cárceles:** La persona recluida en un centro penitenciario tiene derecho a tener un trato humano y digno, lo cual le permita tener alimento, agua, educación, trabajo y sobre todo su rehabilitación que le permita con el tiempo poder adaptarse e integrarse a la sociedad (Galuis, 2003, p. 141). El estar sobrepoblado o hacinado simboliza, que “hay demasiadas personas donde sólo hay espacio para pocas” (Carranza, 2001, p. 22).

La defensoría del pueblo refiere que el hacinamiento que existe en las instituciones carcelarias es la principal causa de que existan violaciones a la dignidad y derechos humanos de cada interno. La corrupción que pueda existir conlleva también a la violencia y condiciones inhumanas para poder vivir. Esto lleva a enlentecer el tratamiento en lo que se refiere a una buena reinserción social que cada interno debe tener, disminuye las ocasiones de trabajo, enseñanza y la recreación. (Defensoría del Pueblo, 2003, p. 7).

En el nivel emocional, se logra reconocer distinguir tres tipos de modelos, estos tratan de expresar los correlatos afectivos que viven en su día a día cada interno mientras permanece encarcelado. Una representación lineal es la de Harding y Zimmerman (citado por Alarcón, B.; Cedeño, R. y Ormaza, M., 2017), quienes refieren que la persona tiende a mostrar grandes niveles de ansiedad y estrés desde su ingreso en un centro penitenciario.

Zamble y Porporino (citado por Alarcón, B.; Cedeño, R. y Ormaza, M., 2017) detallan que los niveles de ansiedad a lo largo de la etapa de permanencia en una cárcel llegan a máximos niveles tanto al inicio como al final de la reclusión.

Para los autores, el interno que está a punto de salir en libertad, también pasa por etapas de estrés, ya que este debe volver a encontrar su lugar dentro de la sociedad, el encontrarse nuevamente con las personas y ambientes, todos estos fueron cambiando mientras el sujeto andaba recluso.

El ingreso por primera vez a un centro penitenciario hace que la persona pase por momentos de ansiedad, desarrollando reacciones fisiológicas, dando lugar a dolores de cabeza, hipertensión y diversas reacciones emocionales como son los ataques de pánico.

El tener un adecuado apoyo social, reduce mejorablemente las reacciones físicas y emocionales causadas dentro de la cárcel (Amaya, Cardona, Ramírez, Sánchez & Gantiva) (citado por Alarcón, B.; Cedeño, R. y Ormaza, M., 2017).

Este postulado es de Paulus y Dzindolet (citado por Alarcón, B.; Cedeño, R. y Ormaza, M., 2017), los cuales dan un modelo de condiciones estables y cambiantes, el cual explica que los estados de ánimo van evolucionando en forma particular mediante va pasando el tiempo de encarcelamiento. Las sintomatologías depresivas, están relacionados con la pérdida del contacto en sus relaciones sociales, tienden a decaer, por otro lado, los niveles ansiosos van aumentando y/o disminuyendo ante reacciones a hechos que requieren esfuerzos de ajuste y adaptación.

**Biodanza:** El concepto de Biodanza emana de una reflexión de la vida, las ganas de renovar nuestros gestos que fueron desmoronados; del vacío y estéril estructura de represión que nos envuelve.

La Biodanza no solo permite modificar nuestros valores, sino que nos permite interrelacionarnos adecuadamente, logrando aprendizajes afectivos, modificando nuestra manera de sentir y pensar sobre uno mismo y hacia nuestro prójimo.

Biodanza plantea recobrar los vínculos más íntimos de cada persona, inspirándose desde lo más primitivo de la danza, que esta a su vez son movimientos profundos que resultan de lo más recóndito de la persona, sus movimientos son vida, ritmo orgánico, ritmo del corazón y respiración, movimientos que permiten la intimidad y el poder tener proximidad entre las personas.

El propósito es impulsar por medio de la danza y movimientos, la comunicación que se realiza en grupo, con vivencias profundas y armonizadoras.

El individuo ante las experiencias que obtiene mediante las vivencias utiliza mucha energía en un espacio del “aquí – ahora”, el cual origina efectos emotivos, cenestésicos y viscerales, al mismo tiempo causa la intensa emoción de estar vivo “aquí – ahora”. Estas vivencias son puertas, las cuales llegan a ingresar en el punto espacio del ser, haciendo que el tiempo deje de existir, haciendo que estemos en el aquí y ahora para siempre.

Toro (2009) refiere que Biodanza es un sistema de integración afectiva, metamorfosis orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, cimentada en vivencias derivadas por la danza, la música, el canto y circunstancias de encuentro con el grupo. La integración afectiva, trata de reintegrar el componente perdido entre los seres humanos con la naturaleza. La afectividad parte como un núcleo llegando a intervenir en los ejes reguladores límbico-hipotalámico, influyendo sobre los instintos, vivencias y emociones.

La innovación orgánica, permite el automatismo del organismo, provocada por los estados de trance que impulsan métodos de restauración celular y regula las funciones globales de lo biológico, haciendo disminuir elementos desorganizados y estrés.

En tanto, los aprendizajes oriundos de nuestra vida es aprender a vivir de nuestros instintos, porque los instintos tienen como objetivo atesorar la vida y proporcionar su evolución, por lo que debe existir una coherencia tanto en los estilos de vida como con los impulsos fundamentales que tiene el ser humano.

**Término de Biodanza:** Toro (2009) en compañía de Cecilia Luzzi en un aeropuerto de Recife, escribieron una nómina de 50 factibles nombres para la disciplina. Como es un sistema, donde los movimientos, ceremoniales de encuentro, seguidos de música y canto, provocan vivencias que proporciona la transformación del cuerpo y la existencia del ser humano a varios niveles: Orgánico, afectivo-motor y existencial.

Los términos “bío”, simboliza “vida” y “danza”, su significado en francés representa “movimiento integrado pleno de sentido”. Al concretar esta figura queda como: “Biodanza, danza de la vida”.

Como definición académica, Rolando Toro (2009) define que “Biodanza es un sistema de integración afectiva, transformación orgánica y reaprendizaje de las funciones naturales en la vida, establecida en vivencias provocadas por la danza, la música, el canto y condiciones de encuentro en grupo”.

**Concepto de modelo teórico de Biodanza:** Esta teoría fue creada por experimentaciones clínicas internos psiquiátricos en 1965. Toro (2009) fue docente de antropología médica en la escuela de medicina de la Universidad de Chile, donde ejecutó sus primeras exploraciones mediante la música y danza en un hospital psiquiátrico de Santiago.

Esta radicaba en implicar el movimiento corporal, estimulando las emociones con la danza y el encuentro humano. Sus primeras reuniones las realizó con enfermos mentales, internado en aquel hospital; su objetivo era incitar calma y serenidad en aquellos enfermos mentales, dirigiendo danzas melódicas y parsimoniosas, todo esto cerrando los ojos. Esta práctica conllevó a que los pacientes vayan a estados regresivos lo cual fue muy desfavorable para ellos. Al percatarse de ello, decidió que las sesiones posteriores sean danzas euforizantes, de ritmos alegres que llegaran a estimular la motricidad de cada uno de ellos. Al término de cada sesión vio que los resultados eran muy buenos y a la vez los problemas de delirios y alucinaciones desaparecían.

La experiencia y observaciones que tuvo Toro (2009), constituyeron una base para poder construir un modelo teórico operativo, en uno de los polos se encuentra los ejercicios con respecto a la regresión y el otro polo, con ejercicios para reforzar la identidad.

En las vivencias percibió que los individuos tensos, con angustia o trastornos psicosomáticos de hipertensión y con úlcera gástrica, mostraban mejorías considerables al hacer los ejercicios del hemisferio de regresión, estos en las sesiones tenían efectos ansiolíticos.

Esta teoría fue perfeccionándose mediante se introducían ejercicios de contacto, creatividad, comunicación y las mediciones de los efectos neuropsicológicos con los ejercicios en varios cuadros clínicos.

**Conceptos estructurales de Biodanza:** Toro (2009) detalló las siguientes estructuras que forman parte de Biodanza que son:

**Inconsciente vital:** Es la parte psíquica de las células y órganos. Simboliza que nuestras células y órganos poseen memoria, métodos de protección, similitud y rechazo, apoyo de las dos y la agradabilísima manera de comunicación. Responden a incentivos extrínsecos y especialmente a los intrínsecos. Toro (2009), formuló el concepto de inconsciente vital, detallando que las etapas del humor son concernientes con la situación de ecuanimidad, energía y salud del cuerpo.

**Principio biocéntrico:** Plantea en potencializar nuestra existencia y de las manifestaciones de sus fuerzas evolutivas. Sus trabajos están ubicadas a una repercusión con el fenómeno profundo y enternecedor de la existencia. Biodanza utiliza un método vivencial, haciendo vigor a las experiencias vividas, permitiendo una metamorfosis intrínseca sin la mediación en los procesos mentales de represión.

**La vivencia:** Componente más importante del sistema de biodanza, siendo la base de este método. Los ejercicios vivifican el inconsciente vital y potencializa la comunicación del ser humano mediante la deflagración en las vivencias. Las inducciones habituales en determinados momentos de vivencia renuevan nuestras manifestaciones que se tiene ante la vida. Los ejercicios en la regulación no se hacen en el córtex cerebral voluntario, esto se llega hacer en la región límbico – hipotalámica.

**Psicofísica:** Para lograr un cambio en el cuerpo, este debe involucrarse en distintos niveles: inmunológico, emocional, neurológico y endocrino. Este habitual

procedimiento en realizar conscientes los problemas inconscientes, teniendo como propósito de sanar aquellos trastornos psicológicos, manifestándose insuficiente. La mente, organismo y el cerebro engloban un solo ser, impensable que estos estén apartadamente entre sí. La mente se encuentra en cada célula del organismo.

Las vivencias que se hacen como de alegría, satisfacción y sensualidad logran la integridad del organismo y poseen un resultado integrativo. La Biodanza es vivencial y tiene como objetivo fundamental superar las disociaciones que pueda tener la persona.

**El grupo:** Muy fundamental en el desarrollo del cambio, ya que provoca nuevas maneras de comunicación y en la relación afectiva. Es la parte central de renacimiento, en donde cada partícipe halla territorio afectivo y permiso para el cambio.

Biodanza se puede emplear en grupos determinados teniendo particularidades semejantes, como: Niños, jóvenes, mayores, ancianos, embarazadas y familias. Personas normales que tienen problemas para formar vínculos profundos: inestabilidad, etapas depresivas, intranquilidad, suspicacia, discordia, egoísmo, privaciones afectivas, desánimo, estrés, carencias de estimulaciones para vivir. Grupos especiales de rehabilitación existencial, enfermos mentales, hipertensos, enfermos de parkinson, etc.

El poder deflagador con la música (semántica musical): La herramienta de Biodanza es la música, el cual es el encuentro de la emoción y el movimiento físico. Por lo tanto, la música va directamente a la emoción, sin la necesidad de pensar o analizar sobre ésta, así mismo esta aviva una danza afectuosa, comunicación efectiva y en la vivencia de uno mismo.

**La caricia:** Es muy primordial en Biodanza, pues provoca modificaciones funcionales en las esferas biológicas y existenciales. Mediante las caricias se van estimulando el comienzo del deseo y al mismo tiempo produciendo la identidad, el desarrollo de la sensualidad es fundamental en la fase del cambio. Las estimulaciones existenciales se engrandecen por la fuerza del eros y por el deseo de amar.

**El sentido primordial de la danza:** La música danza al danzarín: El conocimiento en la identidad llega a diluirse en una forma de matriz del universo la cual anda en un movimiento orgánico, donde todo componente integra a la danza mayor. La danza cósmica reside del viviente inter-juego en todas aquellas energías presentes. En tratar de lograr el momento de trance, es preciso ir de un tono abierto y espontáneo hacia los impulsos propioceptivos, un estado absoluto y receptor, que no sea teatralización. En estas circunstancias, la persona consiente que la música se infunda en su cuerpo y provoque un estado cenestésico-vivencial. Biodanza plantea este suceso de una danza armónica, establecida en la vivencia y no en la conciencia.

**Unidad música-movimiento-vivencia:** El tipo de melodía que se utiliza para cada sesión de Biodanza son estrictamente escogidas en referencia con los ejercicios y las vivencias que se procura conseguir. Se trata de encontrar las músicas que encajen perfectamente y puedan tener la potencia deflagradora a las respuestas emocionales determinadas.

### **Líneas de vivencia**

**Vivencias de vitalidad:** Es el equilibrio armónico, ímpetu vital, homeostasis y armonía orgánica.

Mediante las danzas podemos estimular la línea de la vitalidad, como del sistema neurovegetativo (simpático – parasimpático), homeostasis (equidad interna, guardándose ante los cambios extrínsecos que puedan haber), sentido en la preservación (lucha y escape), energía en ejercicio y consistencia inmunológica.

En esta línea la vivencia moviliza al subconsciente vital, donde se establece el humor endógeno, fondo endotímico y los cambios en el ánimo.

**Vivencias de sexualidad:** Estas acciones activan las sensaciones y ejercicios concernientes con la sensualidad, en la identificación sexual y la función que tiene el orgasmo, permitiendo despertar los principios de deseos y vencer la contención sexual.

**Vivencias de creatividad:** Los ejercicios incitan a estímulos afectuosos y de innovación, teniendo las facultades de establecer danzas, creatividad artística y

existencial. Es un componente de innovación que se debe emplear a nuestra vida: organizarse a sí mismo, ser creativo en cada momento y efectuar actividades artísticas.

**Vivencias de afectividad:** Son situaciones de encuentro con el otro, ritos de vínculos y danza de solidaridad, permitiendo la reeducación afectuosa, camino a la amistad y al amor.

**Vivencias de trascendencia:** Danzas en el ambiente, haciendo ejercicios dentro del agua, las danzas de los cuatro elementos enlazan a los partícipes de Biodanza con la concordia universal, despertando una cualidad ecológica y el camino a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencias se unen entre sí y se desarrollan mutuamente.

### **Aspectos fisiológicos de la Biodanza**

**Sistema integrador-adaptativo-límbico-hipotalámico:** Estos efectos integradores de Biodanza se puede percibir en el estudio del Sistema- Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico (SIAHL). Esto establece la conducta sexual

Conducta emocional, regresión y demás funciones cognitivas. Esto intercede en la medición adaptable con la naturaleza externa.

En la región límbico – hipotalámica, las respuestas de integración viscerales moduladas tienden a mantener la estabilidad de lo interno (homeostasis)

Las conductas adaptativas al medio externo están afines con los sistemas somato motor y sensorial (corteza cerebral). La intervención con el ambiente externo sucede con ambos sistemas.

El ritmo de la danza, los ejercicios de desenvolvimiento, claridad, el comportamiento en feed back, etc., son integrados al sistema somato motor y sensorial, induciendo al ajuste de movimientos externos.



Los ejercicios de encuentro, contacto, afectividad estimulan a las vivencias y emociones influyendo al sistema neurovegetativo y endocrino. Los ejercicios de trascendencia, creatividad y de expresión componen las estructuras sensoriomotoras (adaptación) como también con las límbico hipotalámica (viscerales).

El Sistema-Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico queda profundamente vinculado a los aspectos emocionales, afectivos e instintivos ayudando al fortalecimiento de patrones de conductas.

El cerebro contiene, funciones inhibitoras de SIALH y logra armonizar la conducta instintiva, con estímulos inhibidores consecuentes. Hay estudios que conciernen al SIALH con el condicionamiento, aprendizaje y la memoria próxima, esta posibilita respuestas apropiadas para poder sobrevivir. El avance cultural ha ido similar al reforzamiento de las funciones adaptativas.

Los instintos al estar inhibidos por origen cultural, se ha ido formando una progresiva represión en los impulsos de nuestras vidas. Biodanza, es un símbolo de disciplina que libera y estimula mediante ejercicios el Sistema-Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico. Esto no quiere decir que las personas pierdan su facultad de adaptabilidad y el de su control de su consciente, sino el de salvar las fuerzas originadas por su instinto, la cual regula su salud y fortalece su impulso vital.

La relación que existe entre las respuestas viscerales y las emociones permiten concebir los mecanismos de las enfermedades psicosomáticas, cuyo origen se les asigna a conflictos emocionales. Las emociones se enuncian especialmente con manifestaciones viscerales: sudor, modificación de la presión arterial, ritmo cardiaco, del ritmo respiratorio, temblores musculares, metabolismo basal, llanto, motilidad vascular, peristaltismo intestinal, etc. Biodanza puede llegar a regularizar tales manifestaciones viscerales, conociendo con sapiencia el proceso visceral.

**Efectos de Biodanza sobre el sistema nervioso, sistema endocrino y sistema inmunológico:** Los neurotransmisores funcionan en sistemas reticulares que son

sumamente dificultosos, ya que en sus efectos influyen las hormonas, estas permiten influir permanentemente una con otra.

En este sistema los elementos no funcionan separadamente, sino en redes, en que estos elementos influyen mutuamente, por lo tanto, los resultados psicológicos de la acción de algunos neurotransmisores:

**Dopamina:** Goce, frenesí, sensualidad, estimulaciones vitales, buen humor. Bujía de encendido. Asociada a:

Amor (energía). Deseo carnal. Atención-concentración. Extroversión.

Motivo para vivir. Iniciar con movimientos en los músculos (bujía de encendido)

Disparador del goce. Insomnio. Euforia. Confianza de sí mismo. Falta de apetito.

En biodanza las vivencias que se hace por medio de la música crean “efectos” parecidos a este neurotransmisor, así en algunas hormonas. Representa que unos ejercicios determinados de Biodanza provocan “efecto de dopaminérgicos”, “efectos endorfinico” y “efecto gaba”.

**Efectos de Biodanza en el tratamiento de las enfermedades psicosomáticas:** Lo que propone biodanza con ejercicios determinados son de moverse, deflagrar emociones integrativas en el favorecimiento y fortalecimiento de la autorregulación orgánica.

Desde la vista psicológica, Biodanza se parece a una técnica ansiolítica, porque esta llega a reducir la ansiedad, estrés emanado ante problemas emocionales, los cuales se reducen prontamente. Procede en el Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico. Respecto al ambiente psicológico, esto cambia en el estilo de vida, creando mejores estimulaciones para poder vivir.

En lo orgánico, Biodanza es una técnica de integración interorgánica, la cual representa que al practicarla hace que el organismo se integre en estos niveles: neurológico, endocrino, emocional e inmunológico. Presentando resultados beneficiosos y de recuperación en los diferentes cuadros clínicos.

**Actuar sobre la parte sana:** Las más populares psicoterapias fueron creadas por el interés de tratar los síntomas, analizar e intentando describir el lado enfermo del ser humano.

La psiquiatría no tiene trazado formalmente la posibilidad de poder sanar al enfermo estimulando sus fuentes de salud; el trabajar con la parte oscura sólo se logrará aumentar la oscuridad. Numerosas psicoterapias resultan siendo "yatrógenas".

Biodanza llega a trabajar con el lado sano de los partícipes, con los bosquejos de creatividad que poseen, con sus entusiasmos, con la represión de su necesidad de amor, con la parte oculta de sus capacidades expresivas y sus sinceridades.

Toro (2009) comenta que en Biodanza incrementan la parte luminosa y sana de la persona enferma, en cuanto al lado oscuro, que son los síntomas, hay una tendencia a desaparecer. Por consiguiente, si un alumno está comentando sobre su depresión o angustia, el profesor interrumpe sus comentarios y lo invita cordialmente a bailar.

En esta perspectiva, no es solo escuchar la música en Biodanza, también es necesario moverse, por medio del trance danzante, a modo que nos transformarnos en la misma música.

Ante todo esto se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el efecto del programa de Biodanza sobre los niveles de estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019?

Esta investigación plantea un programa de Biodanza para reducir el estrés por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto.

**Justificación Teórica:** El estudio permite comprender el efecto del programa de Biodanza para reducir los niveles de estrés en internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, el cual está respaldado por teorías que nos permitió obtener resultados científicos.

**Justificación Práctica:** El estudio sirve como propuesta para la aplicación de talleres de Biodanza en internos del Establecimiento Penitenciario teniendo como finalidad en reorganizar el modo de vivir y pensar de la persona reclusa, al mismo tiempo la información conseguida será muy útil para futuras investigaciones científicas afines a esta temática.

**Justificación por conveniencia:** El desarrollo de esta tesis permite conocer con mayor profundidad el efecto del programa de Biodanza sobre el estrés de los internos del Establecimiento Penitenciario. Asimismo, faculta la obtención del Título Profesional de licenciados en Psicología.

**Justificación metodológica:** En esta investigación se utilizó un instrumento de medición adaptado al español, el cuestionario de estrés percibido por Sanz Carrillo et al, que permite evaluar el nivel auto percibido de estrés e identificar las dimensiones de tensión, irritabilidad y fatiga; aceptación social de conflictos; energía y diversión; sobrecarga; satisfacción por autorrealización, miedo y ansiedad.

Como hipótesis general se establece que: El programa de Biodanza tiene efecto sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

Entre las hipótesis específicas se precisan que:

- El programa de Biodanza tiene efecto sobre la tensión, irritabilidad y fatiga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- El programa de Biodanza tiene efecto sobre la aceptación social de conflictos de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- El programa de Biodanza tiene efecto sobre la energía y diversión de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

- El programa de Biodanza tiene efecto en la sobrecarga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- El programa de Biodanza tiene efecto sobre la satisfacción por autorrealización de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- El programa de Biodanza tiene efecto sobre el miedo y ansiedad de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

En consecuencia el objetivo general de esta investigación es determinar el efecto del programa de Biodanza sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

Como objetivos específicos se establecen:

- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la tensión, irritabilidad y fatiga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la aceptación social de conflictos de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la energía y diversión de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

- Determinar el efecto del programa de Biodanza en la sobrecarga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
  
- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.
  
- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre el miedo y ansiedad en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.

## II. Método

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

#### Diseño de investigación

Comprende a un diseño experimental porque es una estructura de investigación donde se manipula una o más variables y se escoge aleatoriamente un grupo al cual se realiza una medición previa, luego se realiza la aplicación del tratamiento (programa de Biodanza) y finalmente se vuelve a medir. (Campbell y Stanley, 1996).

RG	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
----	----------------	---	----------------

R= Asignación por aleatorización

G = Grupo seleccionado (Tráfico ilícito de drogas).

O<sub>1</sub> = Pre test

X = Tratamiento (Programa de Biodanza).

O<sub>2</sub> = Post test

#### Tipo de investigación

El tipo de investigación fue pre-experimental, porque consiste en aplicar un tratamiento o estímulo en modo de pre prueba-pos prueba en un determinado grupo, además no existe comparación de grupos. (Cook y Campbell, 1979).

### 2.2. Operacionalización de variables

- Estrés
- Programa de Biodanza

**Tabla 1**

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Indicadores</b>
Estrés	Lazarus, R. y Folkman, S. (2010) denominan modelo cognitivo-transaccional o modelo interactivo del estrés, está centrada en la interacción entre el individuo y su medio.	Tensión, irritabilidad y fatiga  Aceptación social en conflictos  Energía y diversión	Tensión es el sometimiento personal ante la incapacidad por alcanzar un objetivo debido a los obstáculos.  Son conductas que se emplean para manejar circunstancias que le puedan aparecer en el día a día.  Capacidad para realizar actividades con entusiasmo y alegría.	Puntajes obtenidos de la escala estrés percibido de Sanz, Carrillo et al (2002).	3. Estoy malhumorado. 8. Me siento cansado. 10. Me siento tranquilo. 14. Me siento tenso. 15. Mis problemas aumentan. 16. Siento tener prisa. 26. Siento agotamiento mentalmente. 27. No puedo relajarme. 30. Realizo por presión. 5. Me siento solo. 6. Tengo situaciones conflictivas. 12. Me siento frustrado. 17. Me siento seguro. 19. Estoy bajo presión. 20. Me siento desanimado. 24. Me siento criticado. 1. Se siente descansado. 13. Tengo mucha energía. 21. Me divierto. 25. Me siento alegre.



---

29. Tiempo para mí.

Sobrecarga	La persona cree que no puede sobrellevar e integrar la gran cantidad de Información que le llega, llegándole a provocar estrés.	2. Siento demasiadas peticiones. 4. Tengo muchas actividades. 11. Tomo demasiadas decisiones. 18. Tengo muchas preocupaciones.
Satisfacción por autorrealización	Es la necesidad de satisfacer nuestras propias capacidades personales y desarrollar nuestro potencial.	7. Gozo mis actividades. 9. Teme no alcanzar mis metas. 23. Comprometido por actividades.
Miedo y ansiedad	Amenaza a la vida y miedo a la muerte.	22. Miedo al futuro. 28. Cansado por responsabilidades.

---

**Tabla 2***Programa de Biodanza*

<b>N</b>	<b>Variable</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Actividades Metodológicas</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
<b>1</b>	Evaluación previa a la Aplicación del Programa	Determinar el nivel de estrés que existe en los Internos Sentenciados por el Tráfico Ilícito de Drogas.	Sesión 1 de 16: Apertura del Desarrollo de actividades y Explicación a las vivencias de Biodanza. Aplicación del cuestionario de Estrés Percibido de Sanz Carrillo Et Al. (Pre-test)	45 minutos	- Pre Test - Lápices - Lista de asistencia - Papel bond - USB - Componente de Sonido - Laptop - Música
<b>2</b>	Creatividad	Incrementar la creatividad en los participantes mediante ejercicios lúdicos.	Sesión 2 de 16: - Ronda de iniciación - Marcha fisiológica - Coordinación rítmica en parejas - Sincronización rítmica en parejas - Ahora o nunca - Danza del caballo - Tren creativo - Danza Yang - Serie I de fluidez - Intimidad - Ronda de activación lenta - Ronda final	90 minutos	- Lista de asistencia - Papel bond - USB - Componente de Sonido - Laptop - Música
<b>3</b>	Vitalidad	Generar vitalidad en los participantes a través de los	Sesión 3 de 16: - Ronda de iniciación - Marcha sinérgica		- USB - Componente de Sonido - Laptop

		ejercicios que se realice.	- Coordinación rítmica en parejas. - Sincronización rítmica en parejas - Juegos de vitalidad - El tren creativo - Danza Yang - Movimiento segmentario de cuello. - Movimiento segmentario de hombros - Movimiento segmentario del pecho – brazos - Ronda de mecimiento - Ronda final	90 minutos	- Música - Lista de Asistencia.
4		Desarrollar el ímpetu vital.	Sesión 4 de 16: - Ronda de iniciación - Ronda lúdica - Caminata alegre - Caminata en pares - Ahora o nunca - Danza de expresividad - Danza de la garza - Caricias de manos en par - Ronda de mecimiento - Ronda de activación lenta - Ronda Final	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música - Lista de Asistencia.
	Vitalidad				
5	Creatividad	Incrementar la creatividad en los participantes mediante ejercicios lúdicos.	Sesión 5 de 16: - Ronda de iniciación - Ronda lúdica - Marcha sinérgica - Sincronización rítmica en pares	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variaciones rítmicas</li> <li>- Juegos de palmas en parejas</li> <li>- Respiración danzante</li> <li>- Caminata con los ojos cerrados en pares</li> <li>- Danza de la semilla</li> <li>- Ronda de mecimiento</li> <li>- Ronda de celebración</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de Asistencia</li> </ul>
<b>6</b>	Creatividad	Estimular la creatividad y desarrollar nuevos modos de enfrentar la vida.	Sesión 6 de 16: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ronda de iniciación</li> <li>- Ronda lúdica</li> <li>- Caminata alegre</li> <li>- Marcha con determinación</li> <li>- Juegos de vitalidad</li> <li>- El tren creativo</li> <li>- Masajes en el cabello</li> <li>- Ronda de mecimiento</li> <li>- Ronda de activación lenta</li> <li>- Ronda final</li> </ul>	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- USB</li> <li>- Componente de Sonido</li> <li>- Laptop</li> <li>- Música</li> <li>- Lista de Asistencia</li> </ul>	
<b>7</b>	Afectividad y Creatividad	Generar una reeducación afectiva y desarrollar la expresión de emociones.	Sesión 7 de 16: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ronda de iniciación</li> <li>- Caminata en pares</li> <li>- Sincronización rítmica en pares</li> <li>- Uno, dos, tres, cuatro</li> <li>- Danza para el otro</li> <li>- Variaciones rítmicas</li> <li>- Danzar para el otro</li> <li>- Variaciones rítmicas</li> <li>- Caricias de las propias manos</li> <li>- Encuentro</li> <li>- Ronda de mecimiento</li> </ul>	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- USB</li> <li>- Componente de Sonido</li> <li>- Laptop</li> <li>- Música</li> <li>- Lista de Asistencia</li> </ul>	

---

			- Ronda Final		
			Sesión 8 de 16:		- USB
			- Ronda de iniciación		- Componente de
			- Rondas concéntricas de miradas	90 minutos	Sonido
8	Vitalidad	Incrementar el ímpetu vital	- Marcha sinérgica		- Laptop
			- Caminata en pares		- Música
			- Salto sinérgico		- Lista de
			- Juegos de vitalidad		Asistencia.
			- Danza Yang		
			- Movimientos segmentario de cuello		
			- Movimiento segmentario de hombros		
			- Movimiento segmentario de pecho - brazos		
			- Ronda de Mecimiento		
			- Ronda Final		
			Sesión 9 de 16:		- USB
			- Ronda de iniciación		- Componente de
			- Ronda lúdica	90 minutos	Sonido
9	Creatividad y Afectividad	Desarrollar la creatividad mediante nuevas formas de mostrarse y expresarse, así mismo generar un incremento de afectividad en la persona.	- Marcha fisiológica		- Laptop
			- Marcha con motivación afectiva		- Música
			- Danza en el centro de la ronda		- Lista de
			- Respiración danzante en pares		Asistencia.
			- Danza de extensión armónica		
			- Danza de eutonía		
			- Caricia de manos en parejas		
			- Ronda de Mecimiento		

---

---

			- Ronda de activación lenta		
			- Ronda Final		
<b>10</b>	Afectividad	Generar	Sesión 10 de 16:		- USB
		afectividad	- Ronda de iniciación		- Componente de
		mediante	- Ronda lúdica	90	Sonido
		ceremonias de	- Caminata alegre	minutos	- Laptop
		encuentro con el	- Ahora o nunca		- Música
		otro y conexión	- Danza rítmica expresiva		- Lista de
		con uno mismo..	- Danza de la garza		Asistencia.
			- Pedir		
			- Danza de corazón a corazón		
			- Ronda de mecimiento		
			- Ronda de activación lenta		
			- Ronda final		
		Desarrollar	Sesión 11 de 16:		- USB
		vitalidad	- Rueda de apertura		- Componente de
	Vitalidad	mediante	- Rueda de integración inicial	90	Sonido
<b>11</b>		ejercicios de	- Caminar sinérgico	minutos	- Laptop
		alegría e ímpetu	- Coordinación rítmica en		- Música
		vital	parejas		- Lista de
			- Sincronización rítmica (de		Asistencia.
			parejas, de 3, 4)		
			- Danza de Vishnu		
			- Respiración danzante		
			- Rueda de mecimiento		
			- Ronda final		

---

12	Afectividad	Generar una reeducación afectiva mediante ceremonias de encuentro.	Sesión 12 de 16: - Ronda de apertura - Ronda de integración inicial - Caminar sinérgico - Sincronización rítmica en parejas - Salto sinérgico - Segmentario de cuello - Segmentario de pecho brazos - Caricias de manos en parejas - Rueda de mecimiento - Rueda de despedida	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música - Lista de Asistencia.
13	Creatividad	Estimular los impulsos expresivos y de innovación.	Sesión 13 de 16: - Ronda de apertura - Ronda de integración inicial - Caminar fisiológico - Juegos rítmicos con contacto - Danza expresiva Libre - Ronda de celebración - Encuentros con progresividad - Ronda de mecimiento - Rueda de activación	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música - Lista de Asistencia.

<b>14</b>	Afectividad	Estimular lazos afectivos del grupo.	Sesión 14 de 16:	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música - Lista de Asistencia.
			- Ronda de iniciación - Ronda lúdica - Caminata alegre - Caminata en pares - Ahora o nunca - Danza de la semilla - Bautismo de Luz - Dar y recibir la flor - Ronda de mecimiento - Ronda de activación lenta - Ronda final		
<b>15</b>	Afectividad	Estimular lazos afectivos del grupo..	Sesión 15 de 16:	90 minutos	- USB - Componente de Sonido - Laptop - Música - Lista de Asistencia.
			- Rueda de apertura - Rueda de integración inicial - Marcha sinérgica - Coordinación rítmica en parejas - Danzar en el centro de la rueda - Encuentro con abrazo - Proteger la vida - Rueda de mecimiento - Rueda de activación		
<b>16</b>	Cierre	Determinar el nivel de estrés que existe en los Internos Sentenciados por el Tráfico Ilícito de Drogas.	Sesión 16 de 16: Aplicación del cuestionario de Estrés Percibido de Sanz Carrillo Et Al. (Post test) Compartir y Despedida con el grupo de trabajo.	90 minutos	- Post Test - Lápices - Lista de asistencia. - Papel bond.



### **2.3. Población, muestra y muestreo**

**Población:** Lo conformaron los 120 internos tanto sentenciados como procesados del establecimiento penitenciario de Tarapoto por haber cometido el delito contra la seguridad pública (tráfico ilícito de drogas).

**Muestra:** Para la aplicación del programa de Biodanza participaron 26 internos varones que están reclusos en el establecimiento penitenciario de Tarapoto por el delito contra la seguridad pública (tráfico ilícito de drogas), siendo sentenciados, con las edades entre 25 a 35 años, lo que formarán parte del grupo experimental.

**Muestreo:** Por conveniencia

#### **Criterios de selección:**

Criterios de inclusión:

Internos del establecimiento penitenciario de Tarapoto a base de su consentimiento informado.

Ser internos por el delito de tráfico ilícito de drogas.

Internos del sexo masculino.

Internos con las edades de 25 a 35 años de edad.

Internos con situación jurídica sentenciados.

Criterios de exclusión: Interno con discapacidad o con limitaciones físicas, reclusos que no dispongan del tiempo para realizar el programa y personas que están procesadas en el delito.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

#### **Técnica**

Cuestionario

#### **Instrumentos**

En la recolección de datos se aplicó un test psicométrico de la variable estrés, se usó el Cuestionario de Estrés Percibido de Sanz Carrillo et al (2002); el cual cuenta con treinta ítems con respuestas cerradas y puntuación Likert: Casi nunca, a veces, a menudo, casi siempre. Las dimensiones del cuestionario son: a) Tensión, irritabilidad y fatiga; b) Aceptación social de conflictos, 3) Energía y diversión, 4) Sobrecarga, 5) Satisfacción por autorrealización, y 6) miedo y ansiedad.

Respecto a la confiabilidad y validez de estrés percibido, demuestra el Alpha de Cronbach que es 0,92, el cual es aceptable.

### **Validez**

Para validar el contenido de las escalas utilizadas, estas se realizaron mediante el criterio de jueces, la cual se hizo entrega a tres jueces: La primera jueza fue la Mg. Katia Alejandra Dávalos La Torre, con especialidad en psicología educativa, con años de experiencia en investigación, el segundo juez fue el Mg. Oscar Roberto Reátegui García, psicólogo con años de experiencia en el área clínica y educativa, el tercer juez fue la Mg. Ruth Nora Rojas Ramón, psicóloga con años de experiencia en el área clínica.

A quiénes se les dio la facultad de evaluar, analizar y contrastar el contenido (claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia) con un formato que se les suministró.

Estos jueces tienen experiencia en su especialidad y en la investigación.

### **2.5. Métodos de análisis de datos**

Como punto principal se comenzó a establecer una base de datos en el software de estadísticas SPSS versión 23, posteriormente, se realizó la filtración de los datos para luego efectuar los análisis estadísticos. También se evaluaron los aspectos descriptivos de las variables a través de tablas y gráficos. Como también para demostrar efecto de la variable se utilizará la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

### **2.6. Aspectos éticos**

Se solicitó autorización al director del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, para poder aplicar el instrumento inicialmente presentado, mostrando los objetivos, metodología, población y fechas proporcionadas al desarrollo de esta investigación.

De este modo se realizaron las coordinaciones previas y oportunas tanto con la Universidad Cesar Vallejo y el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, en cuanto a la documentación necesaria que garantice la investigación, asimismo, previo a la aplicación del instrumento. Se buscó la aprobación de los internos del penal, mediante el responsable a cargo, teniendo en cuenta el testimonio personal de los internos.

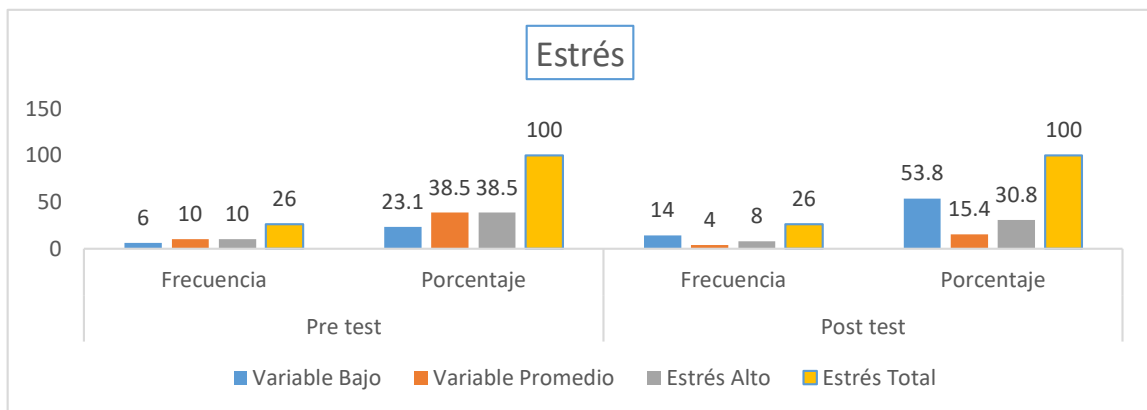
### III. Resultados

#### Resultados del análisis descriptivo de los niveles de estrés y de sus dimensiones.

**Tabla 3**

*Nivel de estrés en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Variable	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Estrés	Bajo	6	23.1%	14	53.8%
	Promedio	10	38.5%	4	15.4%
	Alto	10	38.5%	8	30.8%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 1.** *El estrés antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.*

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

#### Interpretación

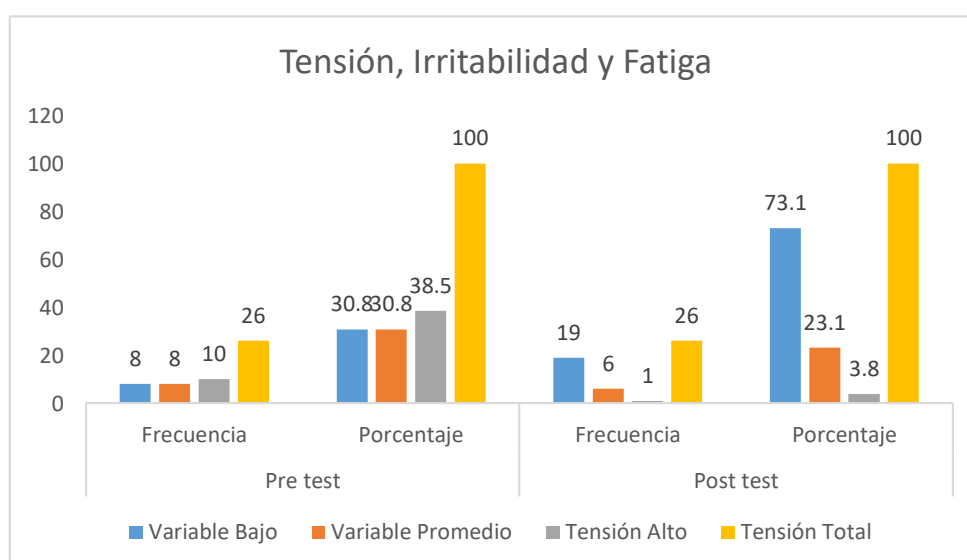
Al comparar el pre y post test, se observa que el 53.8% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto (post test) presentaron un nivel bajo de estrés. (Tabla 3).

## Resultados del análisis descriptivo de los niveles de estrés según sus dimensiones

**Tabla 4**

*Nivel de tensión, irritabilidad y fatiga en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Tensión, irritabilidad y fatiga	Bajo	8	30.8%	19	73.1%
	Promedio	8	30.8%	6	23.1%
	Alto	10	38.5%	1	3.8%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 2.** *La dimensión de tensión, irritabilidad y fatiga antes y después de la ejecución del programa de "Biodanza".*

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

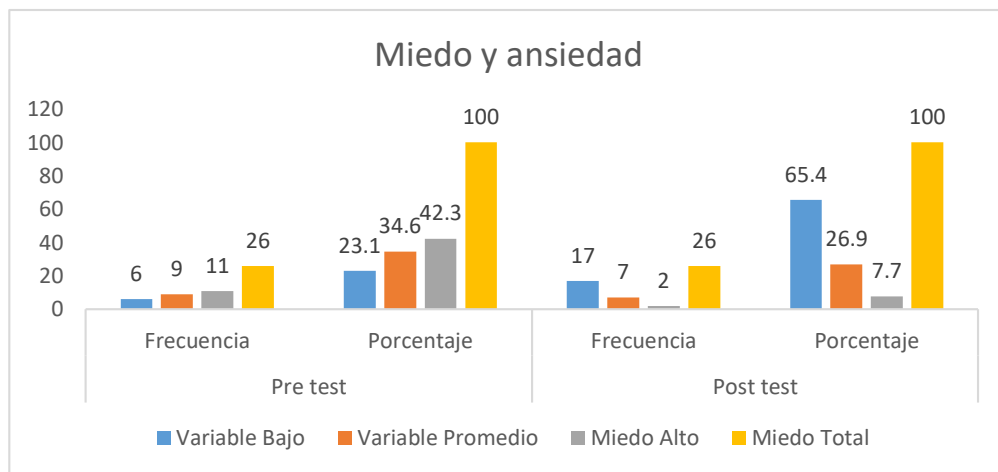
### Interpretación

Al comparar el pre y post test, se observa que el 73.1% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto (post test) presentaron un nivel bajo de tensión, irritabilidad y fatiga, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de tensión (Tabla 4).

**Tabla 5**

*Nivel de miedo y ansiedad en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Miedo y ansiedad	Bajo	6	23.1%	17	65.4%
	Promedio	9	34.6%	7	26.9%
	Alto	11	42.3%	2	7.7%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 3.** La dimensión de miedo y ansiedad antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

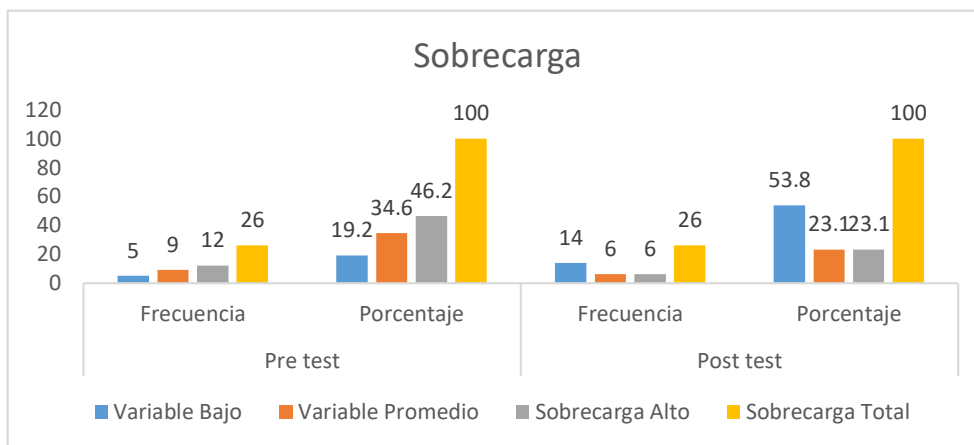
### **Interpretación**

Al comparar el pre y post test, se observa que el 65.4% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto (post test) presentaron un nivel bajo de miedo y ansiedad, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de miedo y ansiedad (Tabla 5).

**Tabla 6**

*Nivel de sobrecarga en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sobrecarga	Bajo	5	19.2%	14	53.8%
	Promedio	9	34.6%	6	23.1%
	Alto	12	46.2%	6	23.1%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 4.** La dimensión de sobrecarga antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

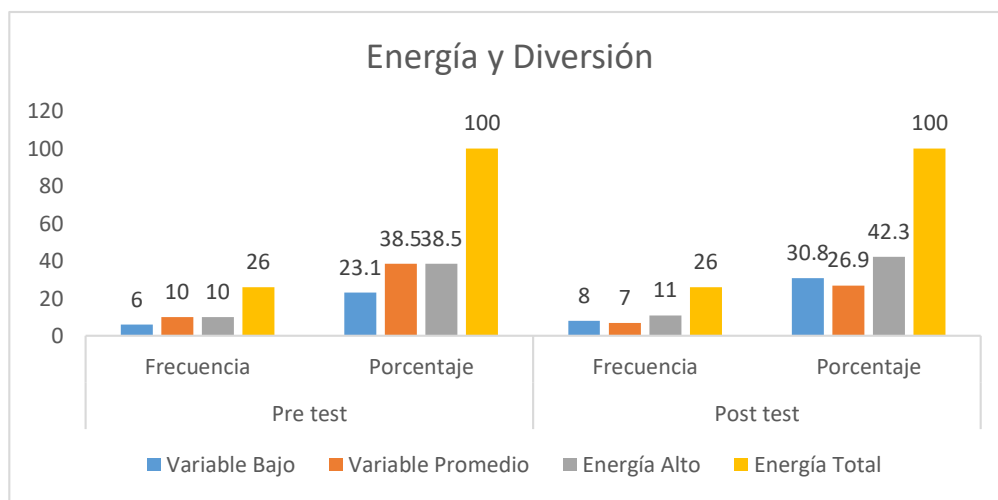
### **Interpretación**

Al comparar el pre y post test, se observa que el 53.8% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto (post test) presentaron un nivel bajo de sobrecarga, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de sobrecarga (Tabla 6).

**Tabla 7**

*Nivel de energía y diversión en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Energía y diversión	Bajo	6	23.1%	8	30.8%
	Promedio	10	38.5%	7	26.9%
	Alto	10	38.5%	11	42.3%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 5.** La dimensión de energía y diversión antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

### **Interpretación**

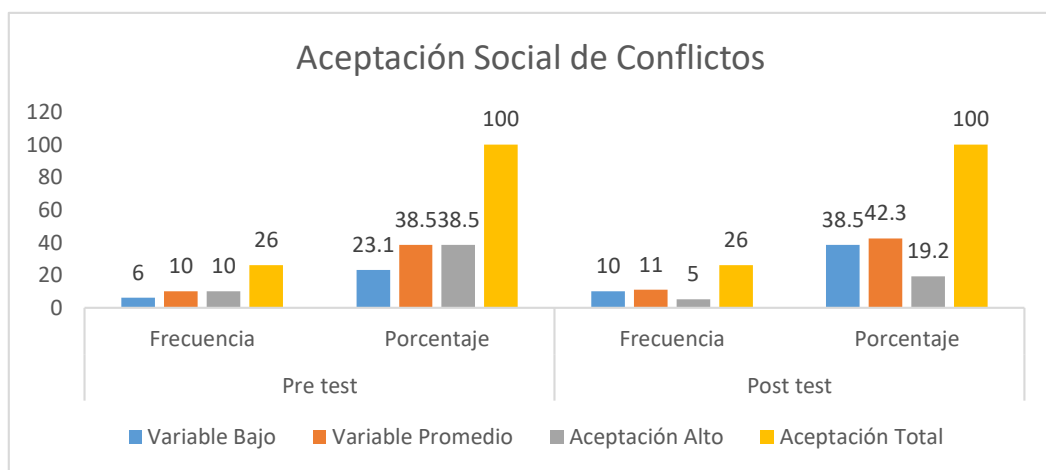
Al comparar el pre y post test, se observa que el 42.3% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto (post test) presentaron un nivel alto de energía y diversión, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de energía y diversión (Tabla 7).



**Tabla 8**

*Nivel de aceptación social de conflictos en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Aceptación social de conflictos	Bajo	6	23.1%	10	38.5%
	Promedio	10	38.5%	11	42.3%
	Alto	10	38.5%	5	19.2%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 6.** La dimensión de aceptación social de conflictos antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

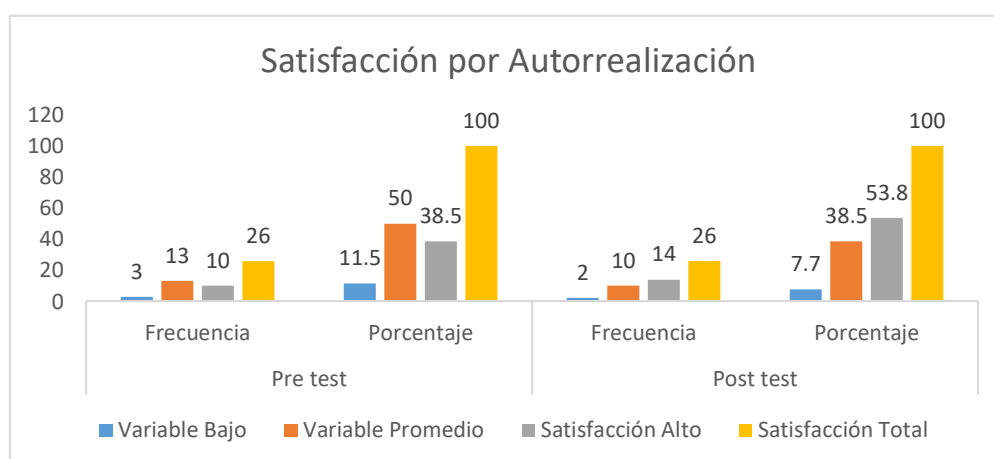
### **Interpretación**

Al comparar el pre y post test, se observa que el 42.3% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto (post test) presentaron un nivel promedio de aceptación social de conflictos, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de aceptación social de conflictos (Tabla 8).

**Tabla 9**

*Nivel de satisfacción por autorrealización en internos por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto obtenidos en el pre y post test.*

Dimensión	Categorías	Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Satisfacción por autorrealización	Bajo	3	11.5%	2	7.7%
	Promedio	13	50.0%	10	38.5%
	Alto	10	38.5%	14	53.8%
	Total	26	100.0%	26	100.0%



**Figura 7.** *La dimensión de satisfacción por autorrealización antes y después de la ejecución del programa de “Biodanza”.*

**Fuentes:** Cuestionario de estrés percibido aplicado a los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

### **Interpretación**

Al comparar el pre y post test, se observa que el 53.8% de los internos del delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto (post test) presentaron un nivel alto de satisfacción por autorrealización, lo que indica que el Programa de Biodanza tiene efecto sobre la dimensión de satisfacción por autorrealización (Tabla 9).

**Tabla 10**

*Estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Variable	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Estrés	13,11	13,71	-1,461	,144

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $Z= 1,461$ ,  $p= .144$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test del nivel de estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

**Tabla 11**

*Nivel de tensión, irritabilidad y fatiga en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Tensión, irritabilidad y fatiga	7,57	15,11	2,950	,003

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que existe diferencias significativas ( $z=2.950$   $p=.003$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media (post test) indican que el programa de BIODANZA, mejoró significativamente en la dimensión de tensión, irritabilidad y fatiga, en los internos.

**Tabla 12**

*Nivel de miedo y ansiedad en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Miedo y ansiedad	9,00	10,12	3,116	,002

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que existe diferencias significativas ( $z=3.116$   $p=.002$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media (post test) indican que el programa de BIODANZA, mejoró significativamente la dimensión de miedo y ansiedad, en los internos.

**Tabla 13**

*Nivel de sobrecarga en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Sobrecarga	9,00	13,31	2,297	,022

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $z= 2.297$   $p= .022$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

**Tabla 14**

*Nivel de energía y diversión en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Energía y diversión	13,13	11,88	,215	,830

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $Z= 215$ ,  $p= .830$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test, en la dimensión energía y diversión, en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el

Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

**Tabla 15**

Nivel de aceptación social de conflictos en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Aceptación social de conflictos	10,89	13,47	1,491	,136

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $Z= 1491$ ,  $p= .136$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de la dimensión de aceptación social de conflictos, en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

**Tabla 16**

*Nivel de satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto antes y después del tratamiento.*

Dimensión	Pre-test (Rango promedio)	Post-test (rango Promedio)	W	Sig.
Satisfacción por autorrealización	13,63	10,23	780	,435

### **Interpretación**

La prueba no paramétrica de Wilcoxon mostró que no existe diferencias significativas ( $Z= 780$ ,  $p= .435$ ) entre los rangos promedios del pre y pos test de la dimensión satisfacción por autorrealización, en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Por otro lado, los valores de la media del pre y pos test son semejantes.

#### **IV. Discusión**

El presente estudio tuvo la finalidad de determinar el efecto del programa de biodanza sobre los niveles de estrés que tienen los internos del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto. Además, el efecto sobre las dimensiones de: Tensión, irritabilidad y fatiga; aceptación social de conflictos, energía y diversión, sobrecarga, satisfacción por autorrealización, y por último ansiedad y miedo.

De los resultados obtenidos de esta investigación, como objetivo general se puede determinar que el programa de Biodanza mostró que no existe diferencias significativas sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019, si bien es cierto, no existió diferencias significativas, sin embargo se mantuvo casi invariable a nivel global, no obstante en algunas dimensiones si hubo diferencia significativa.

En cuanto al resultado, Echeverry, J. (2010) refiere que: Las tensiones propias del ingreso se van aliviando progresivamente por la exposición a la realidad carcelaria; el recluso supera la ansiedad reactiva al ingreso pero mantiene cierto nivel de ella propio de la situación de encarcelamiento, esta no le abandona durante su permanencia en prisión, si bien en su expresión estará sometida a altibajos que puedan producirse en función de las situaciones que se vayan dando durante su estadía en la cárcel. Esto da evidencia de que el proceso de encarcelamiento es desagradable y difícil para las persona que atraviesan por esto, debido a que existirá inestabilidad emocional, física y psicológica, por lo tanto cualquier tipo de programa que se pueda ejecutar con los internos de un penal, no será del todo efectivo, debido a que juegan diversos factores que presenta la persona.

Algo semejante ocurrió con la investigación de Gamboa, J. (2010) donde se demostró que de 48 participantes, sólo 22 disminuyeron significativamente los niveles de ansiedad en el programa terapéutico de biodanza, la idea expuesta en esta investigación evidencia que en esta población no se logró una reducción significativa, por consiguiente tampoco se incrementó el nivel de ansiedad, similar al resultado que tuvo nuestra investigación.

Respecto al primer objetivo, se determinó que el programa de “Biodanza”, tuvo efecto sobre la tensión, irritabilidad y fatiga en los internos, en comparación con otra



investigación, López, M. (2012) refiere que dentro de su investigación hubo una conexión con la salud, la alegría y las ganas de vivir, lo cual refería que se encontró potenciales personales, placer y capacidad de vinculación consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.

Pues así lo refiere el autor en su población trabajada que si tuvo un efecto positivo, de la misma forma se pudo descubrir en los participantes del programa de biodanza del Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, mediante los ejercicios de vitalidad y creatividad, en el cual cada uno realizaban ejercicios donde se sintieron más espontáneos, creativos, con ímpetu vital, con alegría, conectándose con el grupo y con ellos mismos. En términos generales se puede señalar que se ha producido un cambio en ellos con esta dimensión.

Referente a la dimensión de miedo y ansiedad se pudo evidenciar que, si hubo efecto en los internos, pues así lo demuestra lo aplicado en ellos. Del mismo modo lo dice Marín, F. (2011) referente a su estudio “Efecto de la Danza Terapéutica en el control del estrés laboral en adultos”, confirma que la práctica de movimientos y ejercicios sistémicos, como instrumento que influya a despejar la mente, pensar mejor las cosas, como también programarlas y también poder realizar otro tipo de actividades. Pues de acuerdo con los resultados obtenidos se puede decir que nuestra población penitenciaria, aborda esto, lo cual se ha presenciado en el desarrollo de las sesiones, mediante las condiciones de encuentro en grupo, la música, el movimiento y los ejercicios de biodanza.

Se ha podido determinar que el programa de biodanza no tuvo efecto en cuatro dimensiones, las cuales son: sobrecarga, satisfacción por autorrealización, aceptación social de conflictos, energía y diversión.

Respecto a la dimensión de satisfacción por autorrealización, se pudo evidenciar que no hubo efecto debido a que en el mismo establecimiento penitenciario los internos no necesariamente cumplen con sus motivaciones ni necesidades personales, siendo un factor indispensable tanto interno como externo que influyó a que el programa de biodanza no haya tenido efecto, por el mismo hecho que no tienen todas las herramientas necesarias que creen conveniente para desarrollar sus necesidades.

En cuanto al resultado de, Echeverry, J. (2010) refiere que: “El procedimiento de maduración personal en su conjunto supone una lucha, un esfuerzo constante en la búsqueda de una identidad propia y, lo que es más significativo, sentirse íntimamente satisfecho con ella. Pues este complejo proceso y su resolución más o menos positiva depende el nivel de autoestima de las personas. Así, como sea el grado de satisfacción personal e íntima en vínculo con el logro de los objetivos vitales conseguidos, pues así será nuestro comportamiento”.

Algo semejante ocurre con la dimensión de aceptación social de conflictos, no tuvo efecto el programa de biodanza, estas razones se dan por el mismo contexto donde se encuentran, si bien es cierto están sentenciados, pero no todos aceptan la situación que están actualmente, por este motivo muchas de las personas que salen en libertad reinciden en lo mismo por no tener un buen manejo de resolución de conflictos.

En cuanto a la dimensión de energía y diversión, así mismo como la dimensión de sobrecarga, no tuvieron efecto, se puede evidenciar por el mismo estilo de vida que mantienen dentro del Establecimiento Penitenciario, como consecuencia se genera una vida rutinaria donde prevalece el desgano, desinterés por realizar sus actividades, así mismo desencadenando aburrimiento.

## **V. Conclusiones:**

- 5.1. Respecto al objetivo general, se concluyó que el programa de “Biodanza”, no presenta diferencias significativas sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.
- 5.2. Respecto al primer objetivo, se concluye que el programa de “Biodanza”, presenta diferencias significativas sobre la tensión, irritabilidad y fatiga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.
- 5.3. Respecto al segundo objetivo, se llegó a concluir que el programa de “Biodanza”, no presenta diferencias significativas sobre la aceptación social de conflictos de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.
- 5.4. Respecto al tercer objetivo, se encontró que el programa de “Biodanza”, no presenta diferencias significativas sobre la energía y diversión de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.
- 5.5. Respecto al cuarto objetivo, se pudo encontrar que el programa de “Biodanza”, no presenta diferencias significativas en la sobrecarga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.
- 5.6. Respecto al quinto objetivo, se concluyó que el programa de “Biodanza”, no presenta diferencias significativas sobre la satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

5.7. Respecto al sexto objetivo, se concluye que el programa de “Biodanza”, presenta diferencias significativas sobre el miedo y la ansiedad en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto.

## **VI. Recomendaciones**

- 6.1. Se recomienda establecer programas de biodanza en los Establecimientos Penitenciarios de todo el Perú.
- 6.2. Tener facilitadores o didactas de biodanza especializados dentro de un Establecimiento Penitenciario, debido a que es una forma de terapia muy importante para el desarrollo personal de los internos, debido a que existe mucha hostilidad, estrés y carencia afectiva, siendo una herramienta esencial en su mejora cotidiana.
- 6.3. Aplicar un programa de Biodanza en los internos que están sentenciados en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto por lo menos una vez a la semana, como medio de prevención para los talleres multidisciplinarios, pues tendría un efecto positivo en ellos a largo plazo, así mismo en cárceles de mujeres.
- 6.4. Continuar realizando estudios de investigación en Establecimientos Penitenciarios, donde se apliquen programas de Biodanza para fortalecer su capacidad de afrontamiento al estrés, además puedan lograr una resocialización, pues tendrán mejores condiciones de salud física, psicológica y afectiva mediante las vivencias de Biodanza.

## Referencias

- Acosta, V. (2017). Relación entre las condiciones carcelarias y estrés en reos del establecimiento penitenciario en mujeres de chorrillos II. Tesis de post grado. Perú.
- Alarcon, B., Cedeño, Robinson., Ormaza, M. (2017). Estrés y depresión en detenido por primera vez: centro de detención provisional de Portoviejo. Investigación Científica. Argentina.
- Arauco, M. et al. (2018). Informe estadístico penitenciario: INPE realiza primer operativo del norte. *Revista Informativa*. Instituto Nacional Penitenciario Unidad Estadística: Perú
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del programa de investigación estímulo- respuesta al programa de investigación persona-entorno. *Revista Internacional de Psicología*. Vol. 8, N°2.
- Castañeda, G. (2009). La Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud, *Revista educación física y deporte*. Instituto de Educación física de la Universidad de Antioquia – Colombia.
- Chaparro, S., Pérez, C. & Youngers, C. (2017). Castigos Irracionales: Leyes de drogas y encarcelamiento en América Latina. Smile Solutions S.A. de C.V.: México.
- Dahab, J.; Rivadeneira, C. & Minici, A. (Marzo 2010).El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*. N°18, p.6.
- Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional.(Tesis doctoral) Universidad de León-España
- Gamboa, J. (2010). Efecto de un programa de Biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de Psicología con síntomas ansiosos. *Revista científica*. Lima-Perú.
- Gonzáles, M., Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. Universidad autónoma de nuevo León: México.
- Guzmán, A. (2012). Efectos de un programa de biodanza en la ansiedad estado-rasgo en niños escolares de 8 a 12 años. *Rev salud histsanid online*. Disponible en: <http://histosaluduptc.org/ojs-2.2.2/index.php?journal=shs>

- Ignacio, J. (1999). Estrés en prisión y factores psicosociales. Proyecto de Investigación: Universidad el Bosque-Colombia.
- Jativa, E. (2015). Vulnerabilidad al estrés en personas extranjeras preliberadas de la Casa de confianza, durante el proceso de reinserción social y su recuperación a nivel emocional, informe final del trabajo de Titulación de Psicóloga Clínica, Quito-Ecuador.
- Jorge, K., Chávez, R. (2009) Impacto de las Terapias de Biodanza en las relaciones Interpersonales entre la población Femenina del Penal Santo Toribio de Mogrovejo de la Ciudad de Tarapoto en el año 2009. (Tesis de Pre-Grado). Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto-Perú.
- Lazarus R, Folkman S. (1984). El estrés y procesos cognitivos, Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus R, Folkman S. (1984). El estrés, la valoración y afrontamiento. Nueva York: Springer.
- López, M. (2012). Eficacia de un programa de Biodanza para la reducción del estrés en un grupo de profesionales de diferentes áreas del conocimiento académico del departamento de regulación de atención de las personas del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de la Ciudad de Guatemala, ( Tesis de Pre-Grado). Universidad Rafael Landívar – Ciudad de Guatemala- Guatemala.
- Marín, F. (2011). Efecto de la danza Terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. Proyecto de Investigación: Manizales-Colombia.
- Moretti, L., Medrano, L. (2014). Estructura factorial del cuestionario de estrés percibido en la población Universitario. (Proyecto de Investigación). Universidad Siglo 21: Argentina
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*. 33(2), 171-190. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Riofrio, Mariuxi. (2012). Influencia del estrés agudo en personas privadas de la libertad del “Centro de rehabilitación social expenal García Moreno” de la ciudad de quito periodo junio-diciembre 2012. Tesis de pre grado. Loja-Ecuador.
- Santamaría, G. (2013). Factores psicosociales del estrés y sus consecuencias en el trabajo de los profesionales de enfermería del servicio de emergencias del

- Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza, (Tesis de Pre-Grado), Arequipa-Perú.
- Sierra, J., & Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3 (1), 10 - 59.
- Toro, R. (2009). Definición y modelo teórico de Biodanza. International biocentric foundation: Perú
- Toro, R. (2009). Aspectos fisiológicos de Biodanza. International biocentric foundation: Perú
- Vizconde E. (2016). Nivel de estrés en el profesional enfermera (o) de los servicios de emergencias y medicina B.Hospital, (Tesis de Pos-Grado), Trujillo-Perú.



## **Anexos**

### Matriz de consistencia

**Título:** Efecto del programa de Biodanza para reducir el nivel de estrés en los internos sentenciados por el delito de Tráfico Ilícito de Drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el efecto del programa de Biodanza sobre los niveles de estrés en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019?</p>	<p><b>Objetivo general</b> - Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> - Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la tensión, irritabilidad y fatiga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019. - Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la aceptación social de conflictos de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019. - Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la energía y diversión de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> El programa de Biodanza tiene efecto sobre los niveles de estrés de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b> - El programa de Biodanza tiene efecto sobre la tensión, irritabilidad y fatiga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019. - El programa de Biodanza tiene efecto sobre la aceptación social de conflictos de los internos sentenciados por el delito de tráfico</p>	<p><b>Técnica</b> • Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b> • Test</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar el efecto del programa de Biodanza en la sobrecarga de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</li> <li>- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre la satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</li> <li>- Determinar el efecto del programa de Biodanza sobre el miedo y ansiedad en los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</li> </ul>	<p>ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</p> <p>- El programa de Biodanza tiene efecto sobre la energía y diversión de los internos sentenciados por el delito de tráfico ilícito de drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019.</p>											
<b>Diseño de investigación</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Variables y dimensiones</b>											
<p>Comprende a un diseño experimental porque es una estructura de investigación donde se manipula una o más variables y se escoge aleatoriamente un grupo al cual se realiza una medición previa, luego se realiza la aplicación del tratamiento (programa de Biodanza) y finalmente se vuelve a medir. (Campbell y Stanley, 1996).</p>	<p><b>Población</b> Lo conformaron los 120 internos tanto sentenciados como procesados del establecimiento penitenciario de Tarapoto por haber cometido el delito contra la seguridad pública (tráfico ilícito de drogas).</p> <p><b>Muestra</b> Para la aplicación del programa de Biodanza participaron 26 internos varones que están reclusos en el establecimiento penitenciario de Tarapoto por el delito contra la seguridad pública (tráfico ilícito de drogas), siendo sentenciados, con las edades entre 25 a 35 años, lo que formarán parte del grupo experimental.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Variables</th> <th style="width: 50%;">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Estrés</td> <td>Tensión</td> </tr> <tr> <td>Aceptación social</td> </tr> <tr> <td>Energía y diversión</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Programa de Biodanza</td> <td>Creatividad</td> </tr> <tr> <td>afectividad</td> </tr> <tr> <td>Vitalidad</td> </tr> </tbody> </table>		Variables	Dimensiones	Estrés	Tensión	Aceptación social	Energía y diversión	Programa de Biodanza	Creatividad	afectividad	Vitalidad
Variables	Dimensiones												
Estrés	Tensión												
	Aceptación social												
	Energía y diversión												
Programa de Biodanza	Creatividad												
	afectividad												
	Vitalidad												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">RG</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">O<sub>1</sub></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">X</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">O<sub>2</sub></td> </tr> </table>	RG	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>									
RG	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>										

<p><b>Dónde:</b></p> <p>R= Asignación por aleatorización  G = Grupo seleccionado (Tráfico ilícito de drogas).  O<sub>1</sub> = Pre test  X = Tratamiento (Programa de Biodanza).  O<sub>2</sub> = Post test</p>			
---	--	--	--

## Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO

**Nombre:**

**Edad:**

**Fecha:**

En cada pregunta marque un círculo en el número que mejor describa con qué frecuencia se aplica esta cuestión a su vida en general durante el último mes. Responda rápidamente, sin intentar comprobar las respuestas y teniendo cuidado en describir lo ocurrido exclusivamente en el último mes.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
(1) Se siente descansado	3	2	1	0
(2) Siente que se le hacen demasiadas peticiones	0	1	2	3
(3) Está irritable o malhumorado	0	1	2	3
(4) Tiene demasiadas cosas que hacer	0	1	2	3
(5) Se siente solo o aislado	0	1	2	3
(6) Se encuentra sometido a situaciones conflictivas	0	1	2	3
(7) Siente que está haciendo cosas que realmente le gustan	3	2	1	0
(8) Se siente cansado	0	1	2	3
(9) Teme que no pueda alcanzar todas sus metas	0	1	2	3
(10) Se siente tranquilo	3	2	1	0
(11) Tiene que tomar demasiadas decisiones	0	1	2	3
(12) Se siente frustrado	0	1	2	3
(13) Se siente lleno de energía	3	2	1	0
(14) Se siente tenso	0	1	2	3
(15) Sus problemas parecen multiplicarse	0	1	2	3
(16) Siente que tiene prisa	0	1	2	3
(17) Se siente seguro y protegido	3	2	1	0
(18) Tiene muchas preocupaciones	0	1	2	3
(19) Está bajo la presión de otras personas	0	1	2	3
(20) Se siente desanimado	0	1	2	3
(21) Se divierte	3	2	1	0
(22) Piensas bastante en lo que te sucederá	0	1	2	3
(23) Siente que hace cosas por obligación, no porque quiera hacerlas	0	1	2	3
(24) Se siente criticado o juzgado	0	1	2	3
(25) Se siente alegre	3	2	1	0
(26) Se siente agotado mentalmente	0	1	2	3
(27) Te relajas rápido	3	2	1	0
(28) Se siente agobiado por la responsabilidad	0	1	2	3
(29) Tengo tiempo para mí mismo	3	2	1	0
(30) Se siente presionado por los plazos de tiempo	0	1	2	3

# Validación de instrumentos

## INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

#### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Dávalos La Torre Katia Alejandra  
 Institución donde labora : Universidad César Vallejo  
 Especialidad : Psicología Educativa  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de Estrés Percibido  
 Autor (s) del instrumento (s) : Sang Carrillo, García Campayo, Rubio, Santed y Montero.

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <u>estrés</u> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <u>estrés</u> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <u>estrés</u>					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						<b>46</b>

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

#### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable sin observación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

46

Tarapoto, 15 de Febrero de 2019

Sello personal y firma



## Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados

FORMATO DE PAUTAS PARA VALIDACIÓN DE MATERIAL IMPRESO DE LA OPS CON RESULTADOS DE APLICACIÓN AL GRUPO DE EXPERTOS EVALUADORES  
de pautas para validación de material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluadores

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de **sesiones**

**I. DATOS GENERALES**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Dávalos La Torre Katia Alejandra  
 INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Universidad César Vallejo  
 ESPECIALIDAD : Educativa  
 INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN : Programa de Biodanza  
 AUTORES DEL INSTRUMENTO : Franz Alca Villanueva - Jimena Julissa Gonzalez Ramirez

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1								
2								
3	4	4	4	5	4	5	5	4
4								
promedio								

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

---



---



---

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

35

Tarapoto, 15.02. de 2019



# Informe de opinión sobre instrumento de investigación científica

## INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: *Reátegui García Oscar Roberto*  
 Institución donde labora : *Micro red Morales*  
 Especialidad : *Psicólogo Clínico*  
 Instrumento de evaluación : *Cuestionario de Estrés Percibido*  
 Autor (s) del instrumento (s) : *Sauz Carrillo, García Campayo, Rubio, Santed y Montoro.*

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <i>estrés</i> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable:				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <i>estrés</i> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <i>estrés</i>					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						<b>47</b>

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

47

Tarapoto, 18 de Enero de 2019

Sello personal y firma





## Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

**DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Reategui García Oscar Roberto  
**INSTITUCIÓN DONDE LABORA :** Microred Morales  
**ESPECIALIDAD :** Psicólogo Clínico  
**INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN :** Programa de Biodanza  
**AUTORES DEL INSTRUMENTO :** Franz Alca Villanueva - Jimena Gonzales Ramirez

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1								
2								
3								
4	x	x	x	x	x	x	x	x
promedio								

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

PROMEDIO DE VALORACIÓN

32

Tarapoto, 18 de Enero de 2019

GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN  
 RED DE SERVICIOS DE SALUD S.M.  
 MICRORED MORALES

---

Dr. Oscar Roberto Reategui García  
 PSICOLOGO  
 C.P.S. 17017

Sello personal y firma

## Informe de opinión sobre instrumento de investigación científica

### INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

#### I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Ruth North Rojas Ramón  
 Institución donde labora : Ministerio Público  
 Especialidad : Psicología Clínica  
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de Estrés Percibido  
 Autor (s) del instrumento (s) : Sanz Camillo et al.

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: <u>estrés</u> en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: <u>estrés</u>				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: <u>estrés</u> de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores. <u>c</u>				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: <u>estrés</u>			X	X	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					<b>41</b>	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

#### III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

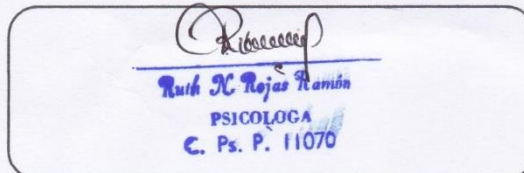
Requiere ajustes en general, pero es una propuesta válida.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

41

Tarapoto, 28 de Enero de 2019

Sello personal y firma



## Formato de pautas para la validación del material impreso de la OPS con resultados de aplicación al grupo de expertos evaluados

Evaluación por criterios de validación de la herramienta educativa por parte del grupo de sesiones

**I. DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Rojas Ramón Ruth Novi  
**INSTITUCIÓN DONDE LABORA :** Ministerio Público  
**ESPECIALIDAD :** Psicóloga Clínica  
**INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN :** Programa de Bioanálisis  
**AUTORES DEL INSTRUMENTO :** Franz Patrick Alca Millanuca - Jimena Julissa Gonzales Ramírez

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

Experto	Presenta un tema específico en forma completa	El contenido o mensaje es comprensible	Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	El tamaño de la letra, facilita la escritura	Consta de elementos de resumen del mensaje	Existen elementos para resaltar las ideas importantes	No se recarga de información	Usa un lenguaje que la población entiende
1	4	4	4	4	4	4	4	5
2								
3								
4								
promedio								

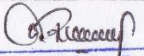
**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

La propuesta de intervención responde a los objetivos de investigación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

33

Tarapoto, 18 de Enero de 2019

  
 Ruth M. Rojas Ramón  
 PSICÓLOGA

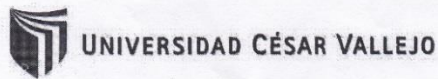
Sello personal y firma

### Criterio de jueces

	INDICADORES	ESTRES		
	JUECES	1	2	3
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales	5	4	4
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: estrés en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.	5	5	4
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: estrés	5	4	4
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: estrés de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.	4	5	4
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.	4	5	4
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.	4	5	4
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.	5	5	5
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: estrés	5	5	4
METODOLOGIA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.	4	5	4
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.	5	4	4
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>41</b>

CRITERIOS	PROGRAMA DE BIODANZA		
	1	2	3
Presenta un tema específico en forma completa	4	4	4
El contenido o mensaje es comprensible	4	4	4
Las ilustraciones aclaran o complementan lo escrito	4	4	4
El tamaño de la letra, facilita la escritura	5	4	4
Consta de elementos de resumen del mensaje	4	4	4
Existen elementos para resaltar las ideas importantes	5	4	4
No se recarga de información	5	4	4
Usa un lenguaje que la población entiende	4	4	5
<b>PUNTAJE TOTAL</b>	35	32	33

## Autorización de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



**“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”**

Tarapoto, 04 de abril de 2019

**OFICIO N° 060-2019-ESC-PSIC/UCV-T**

**SEÑOR:**

**Ps. MANUEL JESUS PALOMINO FERNÁNDEZ  
DIRECTOR DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO  
Presente.-**

**ASUNTO: PRESENTA A ESTUDIANTES**

De mi consideración:

Tengo el agrado de saludarle cordialmente como Coordinador de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo – Filial Tarapoto y a la vez presentar a los estudiantes **ALCA VILLANUEVA FRANZ PATRICK, GONZALES RAMIREZ JIMENA JULISSA** quienes viene realizando su Desarrollo del Proyecto de Investigación denominado: **EFFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019.**

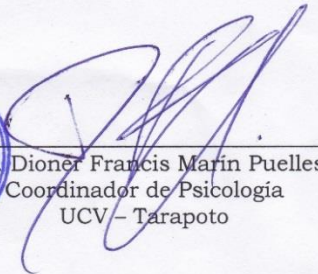
En tal sentido, dichos estudiantes necesitan aplicar Instrumentos de medición a los estudiantes de su distinguida institución, con la finalidad de culminar dicha investigación en los plazos establecidos.

Por lo que solicito a usted tenga a bien autorizar a quien corresponda brindar el apoyo, permitiéndoles el acceso a dicha población.

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

Atentamente,



  
Dione Francis Marín Puelles  
Coordinador de Psicología  
UCV – Tarapoto

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

UCV.EDU.PE

## Constancia de investigación



### CONSTANCIA

El Psi. Manuel Jesús Palomino Fernández, director del **INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO- ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO**, que suscribe.

**CERTIFICA:**

Que, los estudiantes de la carrera profesional de Psicología perteneciente a la Universidad César Vallejo – Tarapoto, Jimena Julissa GONZALES RAMÍREZ y Franz Patrick ALCA VILLANUEVA, realizaron la investigación de la tesis titulada “Efecto del programa de Biodanza para reducir el nivel de estrés en los internos sentenciados por el delito de Tráfico Ilícito de Drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019”, en el año que se menciona en el título del mismo.

Se otorga la presente constancia para los fines que crea conveniente el interesado.

Tarapoto, 02 de Julio del 2019.



*Manuel Jesús Palomino Fernández*  
Ps. Manuel Jesús Palomino Fernández  
DIRECTOR  
Establecimiento Penitenciario de Tarapoto

*Ps. Manuel Jesús Palomino Fernández*

DIRECTOR

## Programa de Biodanza

El programa de Biodanza está fundamentado en la teoría de Rolando Toro (2009) quien describe su estructura en cinco líneas de vivencia: afectividad, creatividad, sexualidad, vitalidad y trascendencia. El programa tiene como finalidad reducir el estrés, debido a que cada interno percibe el estrés de manera distinta dentro del establecimiento penitenciario.

El programa está organizado en 16 sesiones, donde están incluidas las actividades de pre y post evaluación. Las sesiones han sido diseñadas en base a tres dimensiones que son: Creatividad, Vitalidad, Afectividad, teniendo en cuenta las características que deben desarrollarse en cada una de ellas. El contenido de cada una de ellas se detalla en la tabla n°17.

**Tabla 17**

Contenido desarrollado en el Programa de Biodanza según el modelo de Rolando Toro orientado a reducir el estrés	Contenido
Afectividad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amor indiferenciado por lo seres humanos y por la vida en general.</li><li>• Dar continente.</li><li>• Acción altruista y acción social.</li><li>• Rituales de vínculo y danzas de solidaridad y afecto.</li><li>• Reeducción emocional y acceso a la amistad y al amor.</li></ul>
Creatividad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elemento de renovación</li><li>• Crearse a sí mismo.</li><li>• Creatividad en cada acto y realizar actividades artísticas.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación.</li> <li>• Expresión de emociones.</li> </ul>
Vitalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el potencial de equilibrio orgánico</li> <li>• Existe un proceso de homeostasis</li> <li>• Incremento del ímpetu vital y armonía biológica.</li> <li>• Se genera estimulando mediante danzas al sistema neurovegetativo, homeostasis, instinto de conservación y energía para la acción.</li> </ul>

### **Objetivos del programa**

#### **Objetivo General:**

Reducir el nivel de estrés de los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas del programa de Biodanza.


#### **Objetivos Específicos:**

- Reducir el nivel de estrés en términos de la tensión, irritabilidad, fatiga en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.
- Reducir el nivel de estrés en términos de la energía y diversión en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.
- Reducir el nivel de estrés en términos de sobrecarga en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.
- Reducir el nivel de estrés en términos de satisfacción por autorrealización en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.
- Reducir el nivel de estrés en términos de aceptación social de conflictos en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.
- Reducir el nivel de estrés en términos de miedo y ansiedad en los internos sentenciados por el delito tráfico ilícito de drogas.

## **Características del programa**

- **Participantes:** Este programa está dirigido a internos del delito por tráfico ilícito de drogas.
- **Duración:** Serán 16 sesiones, que se programará semanalmente. Se desarrollará en un lapso de 3 meses, aproximadamente.
- **Recursos humanos:** Dos facilitadores para el grupo de 26 participantes.
- **Materiales:** Hojas de papel bond, fotocopias del cuestionario, lápices, parlantes de sonido, laptop, USB.
- **Metodología:** Participativa. El programa está basado en vivencia-cenestésico del participante.
- **Técnicas metodológicas:** Mediante ejercicios de Biodanza grupales.
- **Componentes del programa:** Cuestionario inicial, programa de Biodanza y cuestionario final.

## Acta de aprobación de originalidad de tesis

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 2
--	--	---

Yo, **Dioner Francis Marín Puelles**, docente de la Facultad de Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo - Tarapoto, revisora de la tesis titulada: **"EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019"**, de los estudiantes **GONZÁLES RAMÍREZ JIMENA JULISSA y ALCA VILLANUEVA FRANZ PATRICK**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de **18%** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 04 de diciembre de 2019

  
-----  
**Mg. Dioner Francis Marín Puelles**  
**Psicólogo**  
**C.Ps.P. 9711**

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

# Reporte de similitud

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=1223808620&s=1&lang=es&u=1049555908

PRIMERA ENTREGA PARA TURNITIN JIMENA

feedback studio

4 de 14

Resumen de coincidencias

## 18 %

1	Entregado a Universida...	10 %
2	repositorio.uov.edu.pe	1 %
3	dspace.unach.edu.ec	1 %
4	biblio3.url.edu.gt	1 %
5	Entregado a Universida...	1 %
6	www.dspace.uce.edu.ec	1 %
7	Entregado a Universida...	<1 %

18

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Efecto del programa de Bioalanza para reducir el nivel de estrés en los internos sentenciados por el delito de Tráfico Ilícito de Drogas en el Establecimiento Penitenciario de Tarapoto, 2019."

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

AUTORES:

Jianca Julissa Gonzalez Ramirez  
Franz Patrick Alva Villanteva


ASESOR:

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban

Página: 1 de 61 | Número de palabras: 15017 | High Resolution | Text-only Report | Activado

11:33 a. m.

## Autorización de publicación de tesis en repositorio

	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 2
---	---	---

Yo, **GONZÁLES RAMÍREZ JIMENA JULISSA**, identificada con DNI N° 71342087 egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, **autorizo (x)**, No autorizo( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "**EFFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019**"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 71342087

FECHA: 04 de diciembre del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## Autorización de publicación de tesis al repertorio

	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b> UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 2 de 2
---	---	---

Yo, **ALCA VILLANUEVA FRANZ PATRICK**, identificado con DNI N° 71426402 egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, **autorizo (x)**, No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado **"EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019"**; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FIRMA

DNI: 71426402

FECHA: 04 de diciembre del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## Autorización final del trabajo de investigación



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA:

Mg. Dioner Francis Marín Puelles

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Gonzáles Ramírez Jimena Julissa

INFORME TITULADO:

“EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 10 de octubre de 2019

NOTA O MENCIÓN: 15



Mg. Dioner Francis Marín Puelles  
Coordinador de la Escuela de Psicología

UCV – Tarapoto

## Autorización final del trabajo de investigación



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA:

Mg. Dioner Francis Marín Puelles

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Alca Villanueva Franz Patrick

**INFORME TITULADO:**


“EFECTO DEL PROGRAMA DE BIODANZA PARA REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS INTERNOS SENTENCIADOS POR EL DELITO DE TRÁFICO ILÍCITO DE DROGAS EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TARAPOTO, 2019”

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

Licenciado en Psicología

**SUSTENTADO EN FECHA:** 10 de octubre de 2019

**NOTA O MENCIÓN:** 15

  
.....  
**Mg. Dioner Francis Marín Puelles**  
**Coordinador de la Escuela de Psicología**  
UCV - Tarapoto

