



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES



TESIS

**INFLUENCIA DE LAS DANZAS DE LA REGIÓN PUNO EN EL NIVEL DE
ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA
PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES EN TIEMPOS DEL COVID - 19**

PRESENTADA POR:

SANDRA ALINA PALLI QUISPE

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PUNO, PERÚ

2023

NOMBRE DEL TRABAJO

INFLUENCIA DE LAS DANZAS DE LA REGIÓN PUNO EN EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA P

AUTOR

SANDRA ALINA PALLI QUISPE

RECuento DE PALABRAS

23508 Words

RECuento DE CARACTERES

120736 Characters

RECuento DE PÁGINAS

117 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

9.0MB

FECHA DE ENTREGA

Nov 6, 2023 7:21 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 6, 2023 7:23 PM GMT-5

● **12% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de CrossRef
- 8% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

Hector Aguilar Narvaez
DOCENTE
UNA - PUNO

Jared Luque Coylla
ING. ESTADÍSTICO E INFORMÁTICO
CIP. 115625

Resumen



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRIA EN CIENCIAS SOCIALES

TESIS

**INFLUENCIA DE LAS DANZAS DE LA REGIÓN PUNO EN EL NIVEL DE
ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCIFACTORIAS DE
LOS ANDES EN TIEMPOS DEL COVID - 19**



PRESENTADA POR:

SANDRA ALINA PALLI QUISPE

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE

.....
Dr. RENZO FAVIANNI VALDIVIA TERRAZAS

PRIMER MIEMBRO

.....
Dra. KATIA NATALIA BARRIENTOS PAREDES

SEGUNDO MIEMBRO

.....
M.Sc. SAMUEL GALLEGOS COPA

ASESOR TESIS

.....
Mg. HECTOR JAVIER AGUILAR NARVAEZ

Puno, 9 de enero de 2023

ÁREA: Arte

TEMA: Influencia de la danza de la región de Puno

LÍNEA: Expresión Artística y corrientes del arte



DEDICATORIA

Para empezar, quiero dar las gracias a Dios por haberme proporcionado la maravillosa oportunidad de llegar hasta aquí y por el placer de poder seguir viviendo.

A mi querida madre Florentina Quispe Mamani, por amarme tan profundamente y estar siempre a mi lado, por darme la vida, por apoyarme pase lo que pase, por guiarme hacia el éxito, por su apoyo ilimitado y por su ayuda desinteresada.

SANDRA ALINA PALLI QUISPE



AGRADECIMIENTOS

- Quisiera expresar mi gratitud a la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional del Altiplano por haberme brindado la oportunidad de ampliar mi formación profesional.
- Quisiera expresar mi gratitud a los profesores de la Escuela de Postgrado, que han contribuido a guiar el camino para mi mayor crecimiento profesional al impartirme información e instrucción invaluable.
- A los miembros del jurado y al asesor de la investigación, por haber contribuido con sus perspicaces consejos en el desarrollo de este estudio, un componente esencial que me permite avanzar en mi carrera profesional, a la empresa Piscifactorías de los Andes por brindarme las facilidades para ejecutar la presente investigación.
- Al Biólogo Ángel Jesús Marín Taco, superintendente de la empresa Piscifactorías de los Andes por su apoyo incondicional.
- A los trabajadores de la empresa por su contribución a esta investigación y el entusiasmo con que la abordaron.

SANDRA ALINA PALLI QUISPE



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico	3
1.1.1. Estrés	3
1.1.2. Estrés laboral	3
1.1.3. Ciclo del estrés	6
1.1.4. El síndrome de Burnout	6
1.1.5. La calidad de vida laboral (CVL)	8
1.1.6. Prevención en tiempos de COVID-19	9
1.1.7. El papel de la danza durante la pandemia	11
1.1.8. La Diablada en programa de bailoterapia	12
1.1.9. La danza terapéutica o motora	14
1.1.10. Beneficios de la danza	16
1.1.11. Danza o baile	17
1.1.12. Historia de la danza	19
1.1.13. Danza folclórica	21
1.1.14. Danza de traje de luces	22
1.1.15. Danzas mestizas	23
1.1.16. Danza autóctona	25
1.2. Antecedentes	27
1.2.1. A nivel global	27
1.2.2. A nivel nacional	32

...



1.2.3. A nivel regional	35
1.24. A nivel local	36

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema	37
2.2. Enunciados del problema	39
2.2.1. Enunciado general	39
2.2.2. Enunciados específicos	39
2.3. Justificación	39
2.4. Objetivos	41
2.4.1. Objetivo general	41
2.4.1. Objetivos específicos	41
2.5. Hipótesis	41
2.5.1. Hipótesis general	41
2.5.2. Hipótesis específicas	41

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio	42
3.1.1. Superficie y ubicación geográfica	42
3.2. Población	43
3.3. Muestra	43
3.4. Método de investigación	44
3.4.1. Plan de tratamiento de datos	44
3.4.2. Modelo estadístico	44
3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	45
3.5.1. Danzas de la región Puno	46
3.5.2. Descripción de las actividades desarrolladas	47
3.5.3. Rangos de medida de la escala	53
3.5.4. Cálculo de puntuaciones	53
3.5.5. Valoración de puntuaciones	53
3.5.6. Valores de referencia	54

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados	56
-----------------	----



4.1.1. Para el objetivo específico 1	57
4.1.2. Para el objetivo específico 2	59
4.1.3. Para el objetivo general	64
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	74



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Población de trabajadores de la empresa	43
2. Cronograma de actividades	47
3. Cálculo de Puntuaciones	53
4. Valores de referencia	54
5. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	55
6. Distribución de la muestra	56
7. Niveles de la variable Estrés	57
8. Diferencias del cansancio emocional de los grupos control y experimental	60
9. Diferencias de la despersonalización de los grupos control y experimental	61
10. Diferencias de la realización personal de los grupos control y experimental	62
11. Diferencias del burnout de los grupos control y experimental	64

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Ciclo del estrés frente a un estímulo interno o externo en el individuo	6
2. Pacientes en proceso de recuperación con danzas tradicionales, incluidas en el programa de tratamiento de EsSalud Puno a los pacientes de Covid-19.	14
3. La danza una de las artes más antiguas, presentes en los momentos más importantes de la humanidad	20
4. Presentación de danza folclórica transmitida por generaciones	21
5. Presentación de la Diablada incluida en la práctica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid-19	22
6. Presentación de la danza llamerada incluidas en la práctica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid-19	24
7. Danzarines del Carnaval de Arapa en la festividad de la Virgen de la Candelaria. incluidas en la práctica de danzas de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid-19	27
8. Analisis de prueba COVID 19 al personal“ Area de labado”	48
9. Análisis de prueba al personal	49
10. Superintendente de planta autorizando la actividad al personal“ Area de labado”	49
11. Practica de la danza diablada con los trabajadores “ grupo experimental”	50
12. Practica de la danza llamerada con los trabajadores “ grupo experimental”	50
13. Practica de carnaval de arapa con los trabajadores “ grupo experimental”	51
14. Trabajo de calentamiento con los trabajadores “grupo experimental”	52
15. Nivel del Burnout, antes y después de la aplicación de la danza en ambos grupos.	58
16. Primera prueba al personal de la empresa Piscisfactorias de los Andes “ Area de labado”	76
17. Sorteo aleatorio del personal para la formación de grupo control y experimental	76
18. Ejercicios de respiracion con el personal elegido para la práctica de la danza	77
19. .Práctica de danza al personal, explicando la importancia del distanciamiento social en tiempos de COVID-19	77
20. Calentamiento de articulaciones con el personal	78
21. Personal de planta, realizando calentamiento de articulaciones antes de iniciar la danza	78
22. Personal de planta practicando danza la diablada	79

...



23. Personal de planta ejecutando danza tradicional de la región de Puno

79



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de consistencia	75
2. Panel fotográfico	76
3. Lista de personal de planta primaria cortes	80
4. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)	81
5. Documentos de ejecución de proyecto de tesis	82
6. 1er test de burnout - grupo control y grupo experimental	85
7. Informe psicológico 1° evaluación del test de burnout - grupo control y grupo experimental.	91
8. 2do test de burnout - grupo control y grupo experimental	97
9. Declaración jurada de autenticidad de tesis	103
10. Declaración para el deposito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional	104



RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como objetivo: Determinar la influencia de la danza de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes. El método fue cuantitativo con diseño cuasi experimental, la población estuvo constituida por 200 trabajadores y la muestra de 40, la que se dividió en dos grupos, uno experimental y el otro de control elegido aleatoriamente, con la finalidad de observar un impacto de la variable independiente que vendría ser, danza de la región Puno a la variable dependiente, el estrés en los trabajadores, se aplicó un muestreo probabilístico aleatorio simple. La técnica utilizada fue la entrevista y la escala de medición de Maslach Burnout que consta de 22 preguntas, aplicado antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno. El programa utilizado es el SPSS statistics -25 y el contraste de hipótesis se realizó con la prueba estadística T-Student para datos paramétrico y Wilcoxon para los datos no paramétricos, Los resultados obtenidos tanto para el grupo control y experimental, muestra diferencia favorable en el nivel de estrés en la dimensión despersonalización en el grupo experimental ($p < .05$), mientras que para el grupo control no se encontraron diferencias ($p > .05$). Por lo tanto, se concluye que las danzas de la región Puno influye positivamente en la disminución de los niveles de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID - 19.

Palabras clave: Burnout síndrome, COVID - 19, danza, estrés, nivel y trabajadores.



ABSTRACT

The purpose of this research study was to determine the influence of the dance of the Puno región on the stress level of the workers of the company Piscifactorías de los Andes. The method was quantitative with a quasi-experimental design. The population consisted of 200 workers and our population of 40, was divided into two groups, one experimental and the other control, randomly chosen to observe the impact of the independent variable, the dance of the Puno región, on the dependent variable, stress in the workers, a simple random probability sampling was applied. The technique used was the interview and the Maslach Burnout measurement scale consisting of 22 questions, applied before and after the practice of the dances of the Puno region. The program used was SPSS Statistics-25 and the contrast of hypotheses was performed with the statistical test T-Student for parametric data and Wilcoxon for non-parametric data. The results obtained for both the control and experimental groups show a favorable difference in the level of stress in the depersonalization dimension in the experimental group ($p < .05$), while for the control group, no differences were found ($p > .05$). It is therefore concluded that the dances of the Puno region have a positive influence on the decrease of stress levels of the workers of the Piscifactorías de los Andes Company during the Covid - 19 season.

Keywords: Burnout síndrome, COVID-19, dance, level, stress and workers.

INTRODUCCIÓN

El propósito del estudio es investigar si la práctica de las danzas tradicionales de la región de Puno tiene efectos sobre los niveles de estrés experimentados por los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes durante la crisis de la COVID-19.

La pandemia generada por el virus, presenta dificultades particulares debido a las medidas sanitarias de emergencia, la cuarentena, confinamiento y distanciamiento social que se han implementado ocasionando problemas psicosociales en la población, siendo una de ellas el estrés, por tal razón la importancia de una actividad física a través de las danzas, en este caso danzas de la región de Puno, que se practica desde siempre y ayuda a cambiar los estados de ánimo y permite mayor socialización de las personas.

La línea de investigación pertenece al programa de Danza: Aplicaciones e innovación de técnicas y métodos de enseñanza en los distintos géneros de danza.

Para fortalecer la salud de los trabajadores que laboraban con miedo y preocupación al contagio del coronavirus, se evaluó los efectos de la práctica de las danzas de la región de Puno en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID-19. El estudio proporciona información importante que servirá de base para otros estudios de esta naturaleza.

La encuesta que se utilizó fue el test de medición de Maslash Burnout que consta de 22 preguntas con una escala del 1 al 6 y evalúa tres aspectos: el síndrome de fatiga emocional, la despersonalización y la satisfacción personal.

La técnica del estudio es cuantitativa, y el diseño cuasiexperimental en el que se administra un estímulo en la variable independiente, y se observa una influencia en la variable dependiente.

La investigación está dividida en cuatro capítulos sustentados con sus respectivos temas.

La revisión de la bibliografía se trata en el capítulo I, esta revisión destaca el marco teórico y el telón de fondo, con investigaciones actuales que apoyan el estudio y sirvió de base para la presente tesis.



En el capítulo II se plantea el problema, describiéndose la situación de los trabajadores, que sirvió de base para los enunciados que son guías del trabajo, asimismo, se presenta la justificación, los objetivos e hipótesis de investigación.

En el capítulo III se aborda los materiales y métodos de la investigación, el lugar de estudio, población, muestra y explica la metodología empleada, el tipo de investigación realizada y finalmente se describe el instrumento utilizado.

En el capítulo IV se exponen los resultados y la discusión, donde se analiza e interpreta los datos sistematizados de las tablas respecto de la influencia de las danzas de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID -19. Al final están las conclusiones directamente relacionadas con los objetivos y los aspectos centrales del estudio; luego recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico

1.1.1. Estrés

Según la Organización Internacional del Trabajo OIT (2016), la reacción física y emocional de una persona ante la amenaza que supone un desequilibrio entre las demandas percibidas y los recursos y talentos que cree poseer para satisfacerlas se denomina estrés. En otras palabras, el estrés es el resultado de un déficit percibido en la capacidad de un individuo para hacer frente a esas demandas.

1.1.2. Estrés laboral

El estrés en el trabajo puede producirse Cuando las exigencias del trabajo superan los talentos, los recursos o los requisitos de un individuo, o cuando los conocimientos y las habilidades de un empleado o grupo para hacer frente a dichas exigencias no se ajustan a la cultura empresarial. Otra causa de estrés en el trabajo puede ser cuando las demandas del trabajo no coinciden con las capacidades de la empresa o las superan. La estructura del trabajo, el diseño del trabajo y la dinámica interpersonal del trabajo contribuyen al estrés en el trabajo.

1.1.3. Situación actual del trabajo o actividad laboral

Manzaneda (2018) El trabajo es un lugar donde muchas personas coincidimos para lograr objetivos y resolver problemas. Hay ocasiones en donde realmente se presentan verdaderos imponderables que requieren que se resuelvan inmediatamente y lo normal es apoyar realizando horarios extras, pero estos casos se dan en muy pocas ocasiones, no todo el tiempo.

Ejercer una presión constante, quizá en algunas ocasiones te rinda buenos resultados, pero lo más probable es que esta presión sobrepase a los trabajadores y comiencen a producirse errores o incluso accidentes.

Una organización en donde se resuelven los problemas sobre la marcha es una organización que va por mal camino. Le hace falta planificación y orden. Se necesita tiempo, procesos claros y una buena división de funciones para poder atender todos los problemas y si es posible anticiparlos.

El sector asiste a un aumento de la competencia despiadada como consecuencia de la proliferación de muchas alternativas de productos y servicios que pueden saciar las demandas existentes y las que crea el propio mercado. Estas demandas legítimas, además de las producidas por el propio mercado. Esto indica que las empresas se enfrentarán a nuevos retos en cuanto a la calidad de sus operaciones, bienes o servicios, así como a la eficacia de su gestión, la reducción de costes, la innovación y la productividad. La presión que ejercen los empleadores sobre los trabajadores contribuye a lo que se ha convertido en una epidemia mundial: el estrés laboral, que tiene un impacto negativo tanto en la salud mental de los trabajadores como en su calidad de vida. Debido a la naturaleza interconectada de factores como la competitividad, las condiciones y el entorno de trabajo y la calidad de vida de los trabajadores, es difícil que una empresa siga funcionando si los procedimientos en el trabajo provocan el deterioro de la salud de sus empleados y dan lugar a conflictos.

El “estrés laboral” es un desequilibrio percibido entre las responsabilidades laborales de una persona, su capacidad de gestión, sus ambiciones y el entorno de trabajo, que da lugar a una respuesta coherente con la percepción de los factores de estrés laboral de la persona.

Todos estamos sometidos a distintos grados de estrés en función de las circunstancias de nuestro trabajo. La mayoría de las situaciones que producen estrés positivo (también conocido como eustrés) deben ser promovidas como un objetivo tanto por el individuo como por la organización.

Basados en Dolan (2005) podemos indicar tres factores intervinientes en el Estrés Laboral:

a) **Recursos personales:** refiere a las características del trabajador tales como habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias de eficacia personal (autoeficacia), capacidad de control del medio (locus de control), entre otros aspectos.

b) **Recursos laborales:** son aspectos de un trabajo que disminuyen sus exigencias y los gastos asociados a la satisfacción de esas necesidades; o que fomentan el desarrollo personal, el aprendizaje y la consecución de objetivos de un empleado.

c) **Demandas laborales:** se interpreta para referirse a los aspectos del empleo que exigen un esfuerzo físico o psicológico (mental y emocional) y que, por lo tanto, generan gastos físicos o psicológicos como resultado de su presencia.

Palomino y Huarcaya (2020) muestran que la actual pandemia de COVID-19 tiene características específicas que pueden elevar los niveles de respuesta al estrés tanto en la población general como en el personal sanitario. Las personas que se encuentran aisladas en una cuarentena corren un riesgo especial de desarrollar dificultades neuropsiquiátricas como resultado del aumento de la distancia, lo que aumenta la probabilidad de sufrir problemas de salud mental como la desesperación y la ansiedad. Es bien sabido que el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que puede presentarse hasta en un 30-40% de todos los individuos afectados, puede surgir en el marco de diversos tipos de catástrofes.

La pandemia actual de la COVID-19 tiene algunas características que favorecen una reacción mayor al estrés si se compara con otras pandemias.

En la revisión de la evidencia publicada hasta el momento encontramos que los grupos más vulnerables para desarrollar problemas de estrés son las mujeres, los adultos mayores y el personal de salud. En el proceso de la contención de esta pandemia debemos tener especial consideración en la resiliencia de la población general y de nuestro personal de salud, por lo que es prioridad desarrollar estrategias y modelos de intervención en salud mental que ayuden a disminuir el impacto psicosocial en el futuro. Es necesario una intervención psiquiátrica rápida y continua durante estados de cuarentena o inmovilización a causa de enfermedades infecciosas de alta mortalidad.

1.1.3. Ciclo del estrés

Para Durán (2010), Una experiencia se considera como estresante cuando se percibe cognoscitivamente como retadora, desafiante, amenazante, dañina o desagradable para la persona. Las personas se diferencian por sus reacciones al estrés, dependiendo del significado psicológico que tenga el evento para ellos. El grado de ansiedad que experimenta el individuo se determina por la relevancia de la situación. Un ejemplo son las situaciones de logro en las cuales el estrés puede depender de las consecuencias del éxito o fracaso.

El estrés se puede entender en términos de cuán importante es el estresor para la persona y hasta donde el evento estresor puede controlarse, es decir, qué habilidad tiene la persona para responder al estrés

El esfuerzo que realiza nuestro cuerpo para adaptarse al cambio, o más exactamente, para preservar la homeostasis, es lo que denominamos respuesta al estrés. Cuando no somos capaces de mantener o restablecer este equilibrio interno, sentimos los efectos del estrés.

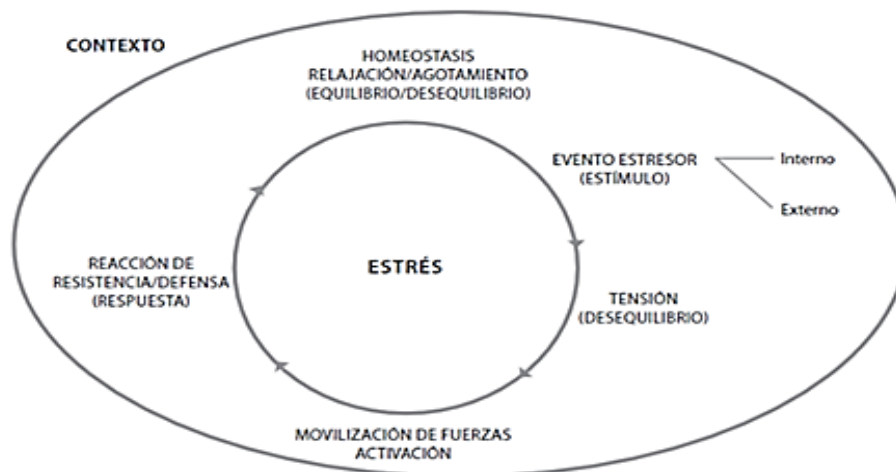


Figura 1. Ciclo del estrés frente a un estímulo interno o externo en el individuo
fuente: Duran (2010)

1.1.4. El síndrome de Burnout

El primer caso reportado de síndrome de desgaste profesional en la literatura fue hecho por (Greene, 1961). Luego, Freudenberger (1974) realizó la primera conceptualización de esta patología, a partir de observaciones que realizó mientras laboraba en una clínica para toxicómanos en New York y notó que muchos de sus

compañeros del equipo de trabajo, luego de más de 10 años de trabajar, comenzaban a sufrir pérdida progresiva de la energía, idealismo, empatía con los pacientes, además de agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación con el trabajo.

En Maslach y Leiter (2008) crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI) -que desde 1986 es el instrumento más importante en el diagnóstico de esta patología- (4) Maslach en su descripción del síndrome, limitó el SB a los profesionales que interactúan con personas en su quehacer laboral.

Pines y Aaronson (1988), han ido más allá de las limitaciones impuestas por Maslach y afirman que es posible que cualquier tipo de profesional, incluso uno que no preste asistencia a otras personas, se vea afectado por ella (como los profesionales sanitarios).

1.1.1.1. Presentación clínica

Para Martínez *et al.* (2011) se identifican 3 componentes del SB (1)

- a) **Cansancio o agotamiento emocional:** deterioro gradual en términos de fuerza, desgaste y agotamiento.
- b) **Despersonalización:** el individuo construye una defensa para protegerse de las emociones de impotencia, indefinición y frustración.
- c) **Abandono de la realización personal:** El significado anterior que la obra tenía para el tema ya no está presente para el sujeto.

Debido a la naturaleza insidiosa de estos tres componentes y al hecho de que no aparecen de golpe, sino de forma gradual, cíclica y que pueden repetirse a lo largo de la vida de una persona, pueden encontrarse en múltiples ocasiones en varios momentos de la vida de una persona y en el mismo o en otro trabajo.

Existen varios tipos de manifestaciones que podemos considerar como signos de alarma o en ocasiones como parte ya del cuadro clínico en sí como: negación, aislamiento, ansiedad, miedo o temor, depresión (siendo uno de los más frecuentes en este síndrome y uno de los síntomas más peligrosos ya que puede llevar al suicidio), ira, adicciones, cambios de

personalidad, culpabilidad y autoinmolación, cargas excesivas de trabajo, se puede presentar como cambios en los hábitos de higiene y arreglo personal, cambios en el patrón de alimentación, con pérdida o ganancia de peso exagerada, pérdida de la memoria y desorganización, dificultad para concentrarse y puede haber trastornos del sueño (Martínez *et al.*, 2011).

Las manifestaciones clínicas de la afección se clasificaron en cuatro etapas diferentes (1):

- i. Leve: quejas nebulosas, cansancio y dificultad para levantarse y ponerse en marcha por la mañana.
- ii. En un nivel moderado: pesimismo, cinismo, aislamiento y desconfianza
- iii. En nivel grave: somnolencia, automedicación con medicamentos psicotrópicos, absentismo, aversión y consumo excesivo de alcohol o narcóticos.
- iv. Extremos: aislamiento muy notorio, colapso, problemas de salud mental y conducta suicida

1.1.1.2. Diagnóstico

Consta de 22 afirmaciones y cuestionarios sobre sentimientos y pensamientos en relación con la interacción con el trabajo, que se califican en un rango de 6 adjetivos que van desde "nunca" hasta "a diario", en función de la frecuencia con la que se experimenta cada una de las situaciones descritas en los ítems. El Maslach Burnout Inventory es la herramienta diagnóstica más utilizada para el diagnóstico del síndrome de fatiga laboral. Consta de 22 afirmaciones y cuestionarios sobre sentimientos y pensamientos en relación con la interacción con el trabajo. Estos comentarios sirven para evaluar los tres aspectos del SB que se han comentado anteriormente (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo). De hecho, se agrupan en tres subescalas, una para cada uno de los componentes del síndrome del quemado (Saborío y Hidalgo, 1982).

1.1.5. La calidad de vida laboral (CVL)

El objetivo primordial de la CVL estriba en “alcanzar una mayor humanización del trabajo a través del diseño de puestos de trabajo más ergonómicos, unas condiciones de trabajo más seguras y saludables, y unas organizaciones eficaces, más

democráticas y participativas capaces de satisfacer las necesidades y demandas de sus miembros además de ofrecerles oportunidades de desarrollo profesional y personal”, aspectos que generan compromiso y satisfacción con el trabajo, con una sensación de propiedad, autocontrol, responsabilidad y dignidad del trabajador, que propicia una mejor condición de vida en general (Segurado y Agulló, 2002).

Además de los programas de carácter más amplio que realiza la organización, se utilizan programas específicos de alcance más limitado para poner en práctica la CVL. La salud y la seguridad en el trabajo, los procedimientos y sistemas de seguridad, la formación y la educación en el puesto de trabajo, las instalaciones suficientes y agradables, el desarrollo social y personal, la remuneración justa, la integración familiar, el ocio y el deporte, la ergonomía, la tecnología adaptativa y la comunicación individuo-empresa son algunos de los temas que pueden ser abordados por los programas que entran en esta categoría.

1.1.6. Prevención en tiempos de COVID-19

Martínez (2020) La situación de la COVID-19 ha supuesto un golpe y una transformación en numerosas empresas con grandes repercusiones sobre los ingresos y los empleos, una situación catalogada ya como la peor crisis mundial desde la Segunda Guerra Mundial (OIT, 2020). Según el informe del observatorio "COVID-19 y el mundo del trabajo" (2020) publicado por la (OIT), aproximadamente 436 millones de empresas que operan en las industrias que se verán más afectadas (los hoteles y restaurantes, la industria manufacturera, el comercio y las operaciones comerciales, así como el sector inmobiliario y otras actividades comerciales) se verían gravemente afectados. El 68% de la mano de obra mundial se encuentra en países donde se han cerrado centros de trabajo como consecuencia del confinamiento, lo que aumenta el riesgo de colapso financiero en estas naciones. Además, estas empresas tendrán que prepararse para una recuperación prolongada e incierta. Como consecuencia de la necesidad de realizar modificaciones proporcionan un entorno sin riesgos para los trabajadores y tomar precauciones destinadas a salvaguardar tanto a las empresas como a los empleados, además de precipitar una emergencia de salud pública, las medidas adoptadas en respuesta a este escenario han tenido un impacto inmediato y severo en el mercado laboral, lo que ha provocado tanto descontento como una profunda inestabilidad. Según la información

del Ministerio de Trabajo y Economía Social (2020), durante los meses de marzo y abril, el número de personas afiliadas a la Seguridad Social disminuyó en 947.896. De este modo, el número de personas que se encontraban sin empleo ascendió a 3,7 millones. En comparación con el mismo mes de 2019, abril experimentó un descenso del 7,9% en el número de empresas que estaban registradas oficialmente. Casi cuatro millones de personas, es decir, casi una cuarta parte de los inscritos, están operando actualmente bajo una suspensión total o parcial como consecuencia de los expedientes de regulación Temporal de Empleo (ERTE), y más de un millón de personas que eran autónomos pero que han dejado de trabajar desde entonces han solicitado la ayuda porque la necesitan al no encontrar trabajo. Las empresas que, por su propia naturaleza, son capaces de ampliar sus operaciones, o empresas que han ido abriendo sus puertas una fase a la vez de acuerdo con las etapas establecidas por el gobierno, están obligadas a modificar sus entornos y procedimientos de trabajo para proteger la salud de sus empleados, así como la de sus clientes. Estas modificaciones son necesarias para cumplir la nueva normativa del gobierno. Algunas de estas medidas consisten en mantener distancias de seguridad, higiene de espacios, manos y calzado, uso de mascarillas, guantes y pantallas de protección, e incluso la cuarentena de productos tocados por clientes (INSST, 2020; EU-OSHA, 2020). Los empresarios son los responsables de garantizar que los empleados tengan acceso a estas medidas preventivas, pero en el caso del sector de los servicios, dado que la atención se centra en el cliente, son los propios trabajadores los que controlan si los consumidores cumplen o no las medidas preventivas.

En consecuencia, los trabajadores están expuestos a nuevos peligros o amenazas asociados a su trabajo y al estrés, como la contaminación, pero no como resultado directo del propio empleo, sino como resultado de la exposición a la epidemia. Tareas que se vuelven desagradables por miedo al contagio por exposición a otros, falta o ineficacia de medidas de control, el propio miedo social y la incertidumbre en su puesto de trabajo (Leka *et al.*, 2004). Esta circunstancia también es una carga mental para los empleados, ya que se les exige que analicen continuamente lo que ocurre en el mundo material y social que les rodea. Esto hace que sea más importante que puedan concentrarse y prestar atención, ya que hay una cantidad y distribución significativa de información sobre reglamentos, leyes y medidas preventivas que deben comprender. De hecho, la OMS ya advierte de la necesidad de una mayor

inversión en salud mental ante el riesgo de un aumento drástico de enfermedades psíquicas (OMS, 2020). El impacto de COVID-19 en una persona puede ser bastante grave debido al aislamiento social, el miedo a ser infectado, la pérdida de familiares, la pérdida de dinero y en muchos casos, la pérdida de trabajo.

1.1.7. El papel de la danza durante la pandemia

Repiashenko (2021) comenta que, con la declaración del Estado de alarma en marzo de 2020, el sector de la danza se encontró ante un escenario complejo. Por un lado, se enfrentó a la posibilidad de que toda su lista de espectáculos y contratos quedara en suspenso, y no hubo una respuesta definitiva a la pregunta de qué debía hacerse con los espectáculos previstos que se aplazaron.

Además de la cancelación de espectáculos, que tuvo repercusiones tanto económicas como profesionales, el sector se vio en la tesitura de no poder realizar ensayos, esenciales para la salud de los bailarines y para poder retomar su trabajo cuando las condiciones sean favorables.

En los tres primeros meses de cierre patronal, se suspendieron en España un total de 4.091 eventos culturales, según una investigación realizada por la Federación Estatal de Asociaciones y empresas de Teatro y Danza (FAETEDA). Debido a ello, se perdió un total de 17.696.677,25 euros. La epidemia también supuso una total imprevisión. Como consecuencia del desarrollo de Covid - 19, el mercado aún no ha recuperado su estado de normalidad anterior.

1.1.7.1. Creatividad a prueba

Ante esta nueva situación, el sector de la danza tuvo que poner a prueba su creatividad y su capacidad de innovación, empleando también las nuevas tecnologías, algo que hasta ese momento no era habitual. A pesar de la falta de experiencia en este terreno, se hizo imprescindible en la búsqueda de alternativas a las limitaciones impuestas por el confinamiento en los espacios privados y el distanciamiento social.

Desde un punto de vista más amateur, las academias de danza, escuelas de baile y asociaciones tuvieron que enfrentarse, además de a la dificultad del mantenimiento de la actividad, a los retos de adaptarse a los recursos de su

alumnado, y la despersonalización de las clases, factor clave para su éxito profesional.

Pese a todas estas dificultades, la danza, al igual que otras disciplinas artísticas, se convirtió en aliada para muchas personas para combatir el estrés durante el confinamiento, para mantener la actividad física, y para “socializar” virtualmente. No en vano, la aplicación TikTok, que consiste en realizar pequeñas coreografías, ha sido la más descargada durante la pandemia.

1.1.8. La Diablada en programa de bailoterapia

Noticias Andina, (2021) EsSalud espera que esto anime a los antiguos pacientes afectados por la epidemia a retomar sus niveles anteriores de actividad física.

Las clases de bailoterapia en Villa EsSalud Puno son dirigidas por profesionales del departamento de Terapia Física y Respiratoria. Los pacientes que están siendo tratados con covid-19 se benefician de estos ejercicios, que ayudan a su progresión hacia la recuperación total. Estos pacientes fueron hospitalizados en un estado que va de leve a grave; sin embargo, como resultado de los cuidados que han recibido y de la terapia médica a la que se están sometiendo, están presentando mejoras significativas en su salud. La Diablada, los Caporales y la Morenada son las tres danzas consideradas tradicionales de Puno.

Los pacientes de este centro del Seguro Social de Salud (EsSalud) se levantan de la cama dos veces al día durante un periodo de quince a veinte minutos cada vez para estirar los músculos, practicar ejercicios de relajación y realizar procedimientos de fisioterapia respiratoria. Con el fin de fortalecer la capacidad del paciente para evacuar las secreciones, estos procedimientos incluyen instruir al paciente para que tosa después de respirar profundamente con el fin de mejorar su capacidad para hacerlo.

Más tarde, cuando todos se sienten menos tensos y más animados, comienzan a alinearse en filas y a veces incluso a formar círculos. Este es el momento en que comienzan a mover sus cuerpos al ritmo de las danzas puneñas más conocidas de esta región del país, como la Diablada, que es una impresionante expresión artística



y sirve de punto central de la tradicional celebración de la Fiesta de la Virgen de la Candelaria.

Cuando los pacientes realizan este tipo de ejercicios, tienen más posibilidades de recuperar su nivel de actividad física anterior y de experimentar una mejora en su sensación de autoestima. Se trata de ejercicios sencillos que no dejarán a la persona exhausta ni agotada, sino que le ayudarán a mejorar su capacidad respiratoria, sus habilidades funcionales, su fuerza muscular, su equilibrio y su coordinación corporal.

“Algunos llegan a la Aldea con depresión, debido a la preocupación que les genera saber que padecen de covid-19; sin embargo, cuando se están recuperando, el baile y la música les levanta el ánimo, las ganas de salir adelante, comienzan a sentirse mejor y se ayudan mutuamente”, explicó Georgina Cárdenas Durand, terapeuta de la Aldea EsSalud Puno.

Es importante mencionar que este tipo de ejercicio en particular ayuda a fortalecer los músculos respiratorios y de las extremidades (brazos y piernas) de los pacientes de Covid-19, quienes, por lo general, han estado hospitalizados por 7 días o más, lo que hace que se debiliten y pierdan fuerza. El objetivo de los terapeutas de Villa EsSalud Puno es restablecer progresivamente la calidad de vida a través de los diversos tratamientos que le proporcionan.

La recién construida Villa EsSalud Puno se encuentra justo al lado del Hospital III Base Puno. Cuenta con cincuenta camas de hospitalización, cada una de las cuales viene equipada con su oxígeno para los pacientes que tienen síntomas leves a moderados según lo determinado por el COVID - 19.



Figura 2. Pacientes en proceso de recuperación con danzas tradicionales, incluidas en el programa de tratamiento de EsSalud Puno a los pacientes de Covid-19.
Fuente: Noticias Andina, (2021)

1.1.9. La danza terapéutica o motora

La danzaterapia, también conocida como danza motriz, es un método de tratamiento muy positivo. Aunque al principio sólo se utilizaba con quienes padecían enfermedades mentales, investigaciones recientes han demostrado que puede ser útil para personas con diversas discapacidades motoras o sensoriales, así como una forma de canalizar el estrés, la tensión-depresión. Al principio, sólo se utilizaba con quienes padecían enfermedades mentales.

Es una práctica que no es muy común en nuestra nación, a pesar de que en otras naciones, como Estados Unidos, se utiliza desde los años 40 con resultados muy favorables. En 1966 se fundó la Asociación Americana de Danza Terapéutica con el objetivo de normalizar el trabajo de los terapeutas a través del uso de la danza, en combinación con la música, como herramienta con fines de rehabilitación. A raíz de la fundación del Centro Universitario de la Danza en México, ha habido una iniciativa para ofrecer una nueva carrera conocida como Técnico en Danza Terapéutica. Este nivel de estudios es equivalente al de una licenciatura.

Es posible que la profesión en España comenzara su existencia oficial en 2002, cuando se impartió por primera vez el máster en la Universidad de Barcelona. Este

es el año en el que se ofreció por primera vez el título de máster. Durante el mes de febrero de 2006 se celebró en la isla de Montserrat el Primer Simposio de Movimiento y Danzaterapia (España). Este evento tuvo lugar conjuntamente con el Primer Congreso Nacional de Musicoterapia, que tuvo lugar durante el mismo mes.

La modalidad terapéutica de la danza y la terapia del movimiento es un ejemplo de enfoque interdisciplinario que combina el aspecto creativo del movimiento con el estudio empírico de la psicología. Se basa en la convergencia de los conocimientos construidos por la psicología en el siglo pasado, los ámbitos de las teorías psicodinámicas y las psicoterapias, con la psicología del arte y el proceso creativo. Sin embargo, no se limita a ellos. Además, aprovecha los recientes descubrimientos sobre las aplicaciones sociales, espirituales y terapéuticas de la danza.

Marian Chace, Trudy Schoop y Mary S. Whitehouse son las personas a las que se atribuye relacionar la danza como arte aplicado a la salud mental. Las dos primeras eran psicóticas y la última, neurótica. Su aplicación se basa en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables, por lo que el movimiento refleja estados emocionales internos que pueden, por medio de movimientos, ser tratados para lograr una salud integral (Marin, 2012).

Por lo tanto, hay dos principios fundamentales detrás de la danza terapéutica:

- a) El movimiento refleja estados emocionales.
- b) Las alteraciones en el comportamiento o en los patrones de movimiento de una persona pueden provocar alteraciones en su estado de ánimo, lo que a su vez promueve el bienestar físico y mental.

Partiendo de estas dos premisas, el individuo que enseña movimientos, rutinas coreográficas o “pasos” no es el danzaterapeuta; más bien, el danzaterapeuta es la persona que motiva a expresarse a través del movimiento y como resultado, descubre junto con el individuo procesos de comunicación y comportamiento, patrones de defensa y procesos emocionales, así como los procesos involucrados. Una vez descubiertos estos procesos, la persona dispondrá de una gran cantidad de opciones para el desarrollo holístico de sí misma. Porque aprende sobre sí mismo y es capaz de modificar, alterar y descubrir a través de su propio cuerpo y movimiento, creando

así un canal de comunicación no sólo dentro de sí mismo sino también con otras personas.

El danzaterapeuta se ocupa de los aspectos intrínsecos, psicológicos y expresivos del movimiento. El danzaterapeuta, en cambio, no prescinde de los componentes del movimiento que tienen por objeto dotar al cuerpo de técnicas de la danza de acuerdo al ritmo y entre otras cualidades más físicas.

Los pacientes que sufren problemas físicos, sociales, emocionales o cognitivos son los que pueden beneficiarse de la danza terapéutica. El objetivo de este tipo de danza es ayudar a los pacientes a superar la tensión muscular y a ser más conscientes de cómo sus emociones pueden afectar a sus músculos. Al desarrollar esto, se vuelven cada vez más capaces de expresar sin palabras y por medio del movimiento sus sentimientos íntimos (Megias, 2009).

Fischman, (2001), la creencia de que el cuerpo y la mente están entrelazados sirve de base para la práctica de la danza y el movimiento como forma de terapia. La idea de que la forma en que se mueve el cuerpo es un reflejo de los estados emocionales internos de una persona es una base fundamental, y la idea de que variar la gama de movimientos posibles conduce a cambios psicológicos que son beneficiosos para la salud y el desarrollo de uno es también fundamental. A través del proceso de integración psicofísica, es posible que tanto las personas sanas como las que padecen trastornos o deficiencias emocionales y/o mentales recuperen la sensación de plenitud en sus vidas.

1.1.10. Beneficios de la danza

Monsalve (2013), las personas que participan en la danzaterapia como forma de actividad física recreativa experimentan una mejora en su salud general. Esto se debe a que la bailoterapia es útil para el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y articulares, además de contribuir a la pérdida de peso corporal debido a los entrenamientos.

Uno de los efectos más impresionantes que se pueden comentar es la reafirmación de la musculatura que se produce con la práctica de estos numerosos ejercicios que existen principalmente en la salud personal. Este es uno de los resultados que se pueden mencionar. Se cree que se gastan entre 400 y 800 calorías durante una sesión

de danzaterapia que dura una hora a una intensidad moderada. Esta cifra varía de una persona a otra en función de la eficacia de su metabolismo. Al mismo tiempo, una persona puede obtener, si es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el cuerpo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, y los beneficios que se han reportado por la práctica de este ejercicio son diversos.

Beneficio cardiovascular: La creencia de que el baile es un método maravilloso para quemar calorías y sentirse bien se basa en el hecho de que el baile mejora la circulación sanguínea y, en consecuencia, todo el cuerpo. El baile también fortalece los huesos y los músculos. Al mezclar diferentes tipos de entrenamiento físico con el baile, aumenta la movilidad de las articulaciones y la capacidad de conciliar el sueño, y ayuda a combatir el estrés, así como todas las enfermedades relacionadas con llevar un estilo de vida sedentario, incluido el colesterol. Cuando una persona participa en este tipo de gimnasia, algunos de los cambios físicos más comunes que pueden producirse son:

- Mejora el funcionamiento del sistema cardiopulmonar
- Reduce la presión arterial del paciente.
- Reduce la grasa corporal total.
- Ayuda a bajar los niveles de colesterol reduciendo el “colesterol malo” y aumentando al mismo tiempo el “colesterol bueno”
- Reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- Reduce la probabilidad de sufrir estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Contribuye a una mayor sensación de bienestar general
- Reduce el número de veces que se experimenta la depresión.
- Ayuda a detener o eliminar el insomnio.
- Disminuye la cantidad de medicamentos y otros consumibles necesarios.

1.1.11. Danza o baile

En la forma de arte conocida como danza o baile, el movimiento del cuerpo se emplea, la mayoría de las veces junto con la música, como medio de autoexpresión, para la interacción social, para el entretenimiento, por razones estéticas o religiosas.

Es el movimiento en el espacio que se realiza utilizando parte o todo el cuerpo del intérprete, al compás de un ritmo establecido, como expresión de los sentimientos únicos del intérprete o de los símbolos culturales y sociales de la sociedad en la que vive. Este movimiento puede realizarse al ritmo de un tambor o de un instrumento musical. Puede tener lugar en diversos escenarios, como teatros, salas de conciertos, clubes nocturnos e incluso parques públicos. Este movimiento puede llevarse a cabo en una variedad de contextos, entre ellos los siguientes: Al emplear un tipo de comunicación no verbal entre seres humanos, la danza puede considerarse una forma de comunicación en sí misma. Esto se debe a que el bailarín comunica sus pensamientos y sensaciones al público a través de sus movimientos y gestos. La mayoría de las veces se hace con música.

Fernández (2020) dice que bailar es algo que le sale naturalmente. Dicho de otro modo, hay algo único en cada uno de nosotros que enciende la necesidad de mover el cuerpo a través de la danza. El origen de los términos “danza” y “baile” puede remontarse a la antigua palabra alemana “danson”, que significa “estirar”. Dado que el baile siempre implica alguna combinación de estiramiento y relajación, podemos ver cómo podría considerarse un tipo de ejercicio. Sin embargo, la danza tiene que estar estructurada; es decir, debe entenderse como un método para comunicar los propios sentimientos a través de una serie de movimientos que se rigen por el ritmo.

Salazar (2006) indica que la danza, en su definición más elemental, podemos considerarla una coordinación estética de movimientos corporales. En el movimiento rítmico de los remeros, podemos descubrir componentes plásticos de expresión que pueden utilizarse en la danza; sin embargo, en cuanto a su función, son sólo elementos, gestos plásticos fundamentales. Los movimientos corporales coordinados y utilitarios pueden encontrarse en algunas obras del hombre.

Sheykholya (2013) menciona que la danza es inherente al ser humano, no tiene que ver con el lugar de origen, el sexo, ni la edad. Hay muchos tipos de danzas, incluyendo algunas que son estéticamente agradables y elegantes, como el ballet clásico, así como otras que connotan todo lo contrario, pero que, sin embargo, se consideran danzas. Mientras una persona baila, se producen cambios en su cuerpo que hacen que la actividad sea terapéutica. Cada uno de estos movimientos es creativo y se deben al entorno donde se desarrolló, lo que los hace únicos e

irrepetibles; cada uno de estos movimientos es creativo; los movimientos que componen la danza no son movimientos enseñados, sino movimientos que son naturales para el intérprete; la forma en que una persona baila es una expresión de cómo ve el mundo, cómo se siente, cómo piensa y qué piensa.

De acuerdo con Marin (2016) en general, se admite que la danza es una formas de expresión más antiguas utilizadas por el ser humano. La expresión de la vida de una cultura y su vínculo con el mundo exterior se encuentra a menudo en su danza, que, dependiendo de la sociedad, puede tener implicaciones ceremoniales, simbólicas o de representación. La danza también puede ser una parte importante de la identidad de una cultura. En el caso de Perú, las danzas tradicionales o folclóricas de cada una de las regiones del país son una expresión de la riqueza cultural de sus respectivas zonas.

1.1.12. Historia de la danza

Para Megias (2009) Desde los albores de la historia, la danza ha desempeñado un papel importante en la historia de la humanidad. Siempre se ha considerado como la más antigua de las artes escénicas, y sus raíces están estrechamente ligadas al canto. Etnólogos han encontrado evidencias de la danza en todos y cada uno de los grupos, mientras que los psicólogos han identificado los inicios de la danza en los bebés a partir de los 18 meses. Se han descubierto dibujos de personas bailando en cuevas de España y Francia. Estas pinturas se remontan a hace más de 10.000 años y se cree que se realizaron como ritual para rendir homenaje a una deidad o como forma de fomentar la caza (la coreografía de las figuras danzantes imitaba a los animales que querían cazar). Además, se han podido identificar danzas en corro para fortalecer la tribu En realidad, sus inicios fueron religiosos y, más concretamente, mágicos, como los de prácticamente cualquier otro movimiento cultural. Desde el desplazamiento de las nubes hasta la rotación anual de las estaciones, muchas personas de diferentes culturas ven la existencia como una danza. La evolución del conocimiento humano del mundo, así como el modo en que los individuos vinculan sus cuerpos y experiencias a las múltiples etapas de la vida, se refleja en la historia de la danza.

- En la mitología india, el Creador es representado como un bailarín llamado Shiva Nataraj, y es responsable de hacer que el universo baile a través de los ciclos de nacimiento, muerte y reencarnación.

- La danza formaba parte del servicio de culto en Europa durante los primeros días de la iglesia cristiana, pero más adelante en la historia, esta práctica fue prohibida en el mundo occidental.



Figura 3. La danza una de las artes más antiguas, presentes en los momentos más importantes de la humanidad

Según Bolaños (1981), desde las primeras décadas del siglo XX se ha investigado en Perú la difusión de sus primeras manifestaciones así como su desarrollo, y estos estudios han contribuido a una mejor comprensión del significado del fenómeno dentro del contexto histórico y sociocultural del país.

Caluña (2013) menciona aspectos referentes a que la danza es una actividad humana porque se extiende a lo largo de toda la historia de la humanidad, a través de todo el planeta, se contempla en ambos sexos y se extiende a lo largo de todas las edades; motora, porque utiliza el cuerpo humano a través de técnicas corporales específicas para expresar ideas, emociones y sentimientos siendo condicionado por una estructura rítmica; además porque conjuga la expresión y la técnica y es simultáneamente una actividad individual y de grupo. La educación con el cuerpo y el movimiento abarca no sólo el aprendizaje perceptivo y motor, sino también otras características de carácter expresivo, comunicativo, emocional y cognitivo. Esto significa que no se limita simplemente al aprendizaje perceptivo y motor.

1.1.13. Danza folclórica

Merino (2013) sostiene que la música folclórica es la representación más artística de las tradiciones además de ser un producto histórico que se ha producido, conservado y transmitido a través de las generaciones. Da testimonio de sus acontecimientos históricos. Constituye tradiciones músico- coreográficos, sobre todo del pueblo y de los letrados. En concreto, da testimonio de los acontecimientos históricos ocurridos en su país.



Figura 4. Presentación de danza folclórica transmitida por generaciones

Nuestra comprensión de lo que constituye la música folclórica se basa en la presunción de que es una música que se ha transmitido de una generación a otra sin ninguna instrucción musical formal como componente integral de las normas y tradiciones de un pueblo. Por ello, tiene una fuerte personalidad étnica, y que en muchos casos, facilita su comprensión por parte de personas de otros países. La música folclórica engloba todas las manifestaciones musicales que se consideran parte de la herencia cultural de un país. La capacidad de la música folclórica para unir e integrar a la gente queda demostrada por el hecho de que la interpretan personas de todo el mundo.

Las danzas folclóricas se definen como aquellas unidades de baile que han sido identificadas y rescatadas del patrimonio de un grupo étnico. Las danzas folclóricas también se conservan tradicionalmente como parte del patrimonio cultural de un

grupo étnico y se transmiten de generación en generación. Con la nomenclatura de danza folclórica también se puede aludir a expresiones dancísticas relativamente modernas mestizas o híbridas pero que han surgido y se han desarrollado espontáneamente en el seno de grupos sociales nativos con ocasión de celebraciones religiosas u otras efemérides, pero siempre asociadas a un ritual antropológicamente definido (Gabelli y Fernández, 1993).

1.1.14. Danza de traje de luces

1.1.14.1. La diablada

Es una de las primeras danzas que se introdujeron luego de la conquista española, y sirvió como medio de adoctrinamiento religioso a la población indígena pues en ella se representaba la lucha entre el bien y el mal, llamada así por la careta y el traje de diablo que usan los danzantes.



Figura 5. Presentación de la Diablada incluida en la práctica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid - 19

Zhou (2019) nos indica, según algunos entrevistados en este estudio, La Diablada puneña nació de Siku Mañazo, una danza en la que había muchos personajes, incluidos los de La Diablada de hoy en día. Se trata del origen de la Diablada puneña contemporánea. Según José Lino Godoy Farias (danzante puneño de La Diablada de Puno), “anteriormente La Diablada no se bailaba

con banda de músicos, sino con zampoñas, quienes comenzaron a bailar hace muchos años, y esa agrupación ya cumplió cien años que es el sikuri del barrio Mañazo, ahí nació la primera Diablada de Puno”, porque el barrio Mañazo está constituido por inmigrantes del distrito del mismo nombre quienes se dedicaban a la carnicería, así que al principio llevaban máscaras hechas de la piel de animal como de toro o cordero para bailar. Justamente eran ellos que fueron a la zona de las minas para el comercio, así llevaron esta danza a Oruro, Bolivia. Entonces de ahí se crearon otros personajes como caporal, diablo, china diablo. “Ellos bailaban al ritmo de un bombo, y Siku es bien alegre, entonces es rápido” (entrevista a José Lino Godoy Farias, danzante puneño de La Diablada de Puno, consideración propia) .

1.1.15. Danzas mestizas

1.1.15.1. La llamerada

En un libro de la Universidad Ricardo Palma (2021) Los habitantes del altiplano peruano y boliviano, que se encuentra a unos 3.800 m.s.n.m., son los responsables de la creación de una danza conocida como la llamerada. Esta danza tiene su origen en la cría de llamas. Debido a que son productores de llamas, alpacas y vicuñas, actividad rentable para sus habitantes porque de ahí obtienen ingresos para satisfacer sus necesidades; infiriendo lo anterior, se entiende que esta danza lo ejecutan aymaras y quechuas de la región de Puno y algunos sectores de Bolivia. Esto se debe a que la venta de lana de los camélidos sudamericanos se puede utilizar para estos fines.

Zonas aymaras, Zonas quechua: Huancané, Azángaro, Yunguyo, Asillo, Ayaviri, Carabaya.

Gil y Ticona (2017) al respecto afirman que: Sus fiestas eran en homenaje a sus dioses, a sus monarcas y jefes regionales; sus actividades agrícolas, sus matrimonios, entierros, sus triunfos en las guerras y, en fin, casi todas sus actividades colectivas eran de motivos acompañados con expresiones musicales especialmente compuestas para tales ocasiones (p.107).

1.1.15.2. Origen

Además de ser una de las danzas más antiguas del folklore andino del Altiplano, la Llamerada tiene sus orígenes en el pueblo aymara, donde era conocida como "Karwani o Qarwani" en lengua aymara. Este nombre expresa la relación que existe entre el pastor y las llamas o auquénidos en general. La Llamerada es la evolución de los Llaneritos que se produce la evolución del tiempo y el espacio. Antes de convertirse en agricultor, el hombre del Altiplano era pastor. Prueba de ello es que criaba llamas, que proporcionaban a los altiplánicos alimentos (en forma de su carne), transporte (en forma de su uso como animales de carga) y abrigo (del que obtenían la fina lana con la que confeccionaban sus ropas). Hay pinturas rupestres en Carabaya que certifican que el hombre altoandino domesticó a la llama hace 10,000 años, para un aprovechamiento comunitario de su carne y lana (Universidad Ricardo Palma 2021).



Figura 6. Presentación de la danza Llamerada incluidas en la práctica de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid - 19

1.1.16. Danza autóctona

1.1.16.1. Carnaval de Arapa

Es una danza agrícola tradicional que expresa el agradecimiento a la Santa Tierra, también conocida como “Pachamama”, por proporcionar los frutos de la tierra y a la “Cochamama”, también conocida como el lago, por proporcionar el afortunado paisaje que los habitantes de Arapa pueden disfrutar. Tanto a la “Pachamama” como a la “Cochamama” se les llama “Pachamama”.

1.1.16.2. La danza dentro de las costumbres en la semana de Carnaval del distrito de Arapa

Bailan en carnavales y eventos importantes como aniversario del distrito, bailan con desplazamientos coreográficos eróticos y carnavalescos que son ejecutados con gran destreza por hombres y mujeres acompañados por intérpretes del pinquillo acompañado de la unocaja. Esta danza proviene del sector quechua del distrito. Esta danza proviene del sector quechua del distrito. Esta danza se interpreta en carnavales y actividades importantes. Las mujeres llevan una bandera blanca, un gorro de lana de oveja con un pañuelo fucsia, un cinturón blanco, una falda roja y sandalias, mientras que los hombres llevan sus pinkillos, sombreros negros, pañuelos fucsias, pantalones negros, cinturones blancos y un gran número de chuspas que cuelgan de la cintura. Las bailarinas llevan madejas de colores como parte de su vestuario.

El Pucclay Macho es un tipo mayor que lleva una máscara cubierta de bigotes y va vestido a la manera de un campesino. Es una figura muy respetada no sólo en la danza sino también en la vida en general. Su participación en el baile tiene por objeto dar la bienvenida adecuada al público y animar a sus descendientes a empezar a bailar. El Pucclay Macho es la última persona que se queda después de la danza, ya que ha trabajado hasta el agotamiento durante la actuación y ha estado motivando al público. También es el encargado de hacer el servicio a la tierra, visitando los cultivos challando con la sagrada hoja de la coca y alcohol, adornando las plantas de los productos

agrícolas con mixtura y serpentina, y finalmente despidiéndose de los asistentes y organizadores.

Este mensaje se prepara para dar a conocer que este año ha sido regular en lluvias, desde un año mejor, hasta un año seco; de esta manera, sus hijos pueden prevenir en cuanto a sus cosechas y ganado; de igual manera se relata, para el siguiente año deben prepararse de acuerdo al calendario festivo movable; no se dice nada ya que podría haber problemas como heladas que traerían pérdidas en cuanto a la cosecha, en el ganado pérdidas fatales, que podrían combatir este pronóstico; estas versiones se preparan para dar a conocer que este año ha sido consistente en lluvias

Estas interpretaciones a veces son correctas, mientras que otras veces resulta ser nada más que un engaño.

Mediante este método, los machos pucclay arrojan las semillas que llevan consigo en el día del cacharpari en este mensaje.

1.1.16.3. Agotamiento de parejas

Este agotamiento de parejas se termina bailando y cantando, se retiran con el llasanakuy (robar a la mujer) este acto se realiza durante todos los días de la semana de cacharpari en los diferentes lugares hasta el día domingo de amarguras de carnaval, complementando la fiesta el juego con agua, mixtura, serpentina, el baile y la alegría general que se prolonga hasta altas horas de la noche (Palli, 2014).



Figura 7. Danzarines del Carnaval de Arapa en la festividad de la Virgen de la Candelaria, incluidas en la práctica de danzas de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los andes en tiempos de Covid-19

1.2. Antecedentes

Con respecto al presente proyecto de investigación titulado “Influencia de la Danza de la Región de Puno en los Trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en el Nivel de Estrés en tiempos del COVID-19”, encontramos investigaciones afines, como por ejemplo las siguientes:

1.2.1. A nivel global

Marín (2011) realiza un análisis comparativo de los efectos de la danza terapéutica relacionado con el estrés productivo, obteniendo la reducción de los niveles de dicho estrés en personas trabajadoras. Método: estudio experimental longitudinal que tuvo en cuenta una muestra intencional no probabilística de treinta individuos que se dividieron en tres grupos de investigación: diez individuos del grupo experimental que participaron en el programa de danza terapéutica; diez individuos que realizaban una actividad física regular que no implicaba danza o danza terapéutica; y diez ejecutivos que llevaban un estilo de vida sedentario. Se utilizó el cuestionario de Ivanicevich y Matteson y el test de signos de estrés de Cordero para diagnosticar la cantidad de estrés provocado por el trabajo, y se compararon los resultados de esas pruebas para conocer los signos y síntomas de estrés. Resultados: se demostró un

fuerte impacto (99,99%) de la danza terapéutica sobre los síntomas de estrés, lo que sugiere que este estilo de trabajo influye favorablemente en los niveles de estrés revelados por el cuerpo.

Los resultados de este estudio proporcionan pruebas de que los niveles de estrés pueden reducirse mediante la participación constante en la danza terapéutica o el ejercicio físico. En general, los niveles de estrés de los que participaron en el experimento descendieron considerablemente. El grupo de control del ejercicio mostró una clara inclinación a mantener sus niveles actuales, a pesar de que algunas categorías mostraron pequeñas mejoras relacionadas con el aumento de la presión laboral. Hubo una tendencia significativa a que los niveles de estrés aumentaran de forma generalizada en el grupo que no realizó ninguna actividad física (el grupo de control).

Bernardes (2011) se propuso el siguiente objetivo: determinar si hay diferencias en el estado de ánimo y la autoestima de personas adultas que practican baile recreativo en comparación a las que no lo hacen. El Inventario de Depresión de Beck y la Escala de Autoestima de Rosenberg se emplearon como instrumentos de evaluación en este estudio, que siguió un diseño que comparaba las respuestas de tres grupos separados e independientes.

Hernando (2016) pretende de una manera exploratoria y descriptiva, responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los aportes teóricos y metodológicos de la Danza Movimiento Terapia con relación al Síndrome de Quemarse por el Trabajo? En la actualidad, nuestro conocimiento del síndrome de burnout se limita a una perspectiva centrada en la comprensión de sus raíces y del proceso por el que se desarrolla, poniendo énfasis en síntomas que aparecen en la persona y el entorno en el que trabaja.

Para Fernández (2020) su objetivo principal del estudio piloto de metodología mixta fue examinar el impacto de un taller de Danza Movimiento Terapia (DMT) sobre los niveles de estrés percibido y conciencia corporal. En la Universidad de Granada había un total de 14 estudiantes de doctorado, 12 de los cuales eran mujeres y dos hombres, ninguno de los cuales había sido diagnosticado de estrés. Los participantes fueron divididos en dos grupos: experimental y control, de forma casi aleatoria dada la disponibilidad de sus horarios. En el grupo que participó en la prueba, se produjo

un descenso estadísticamente significativo en la variable de estrés sentido. Tras el trabajo corporal, el grupo experimental mostró, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo, una pequeña mejora en su nivel de conciencia corporal, así como una reducción en la cantidad de disociación corporal que experimentaban.

Velasco (2018) El bienestar psicológico subjetivo es de importancia en el ser humano, pues permite mantener niveles óptimos de recursos personales para enfrentar cualquier situación que se presente en el diario vivir de mejor manera, sintiéndose satisfecho con la vida. Algunas personas son afectadas en su bienestar debido a diversas situaciones por lo que es necesario reestablecerlo.

Existen varias técnicas que ayudan a mejorar las emociones y la satisfacción de la persona consigo misma y con el entorno, la danza es una de ellas, es utilizada como terapia para ayudar a liberar tensiones, permite conectar cuerpo y mente, y canaliza las energías negativas, ayuda a la relación con los demás y con el entorno por lo que se planteó la siguiente pregunta ¿cuál es la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de mujeres víctimas de violencia que acuden a la Asociación Nuevos Horizontes de la cabecera departamental de Quetzaltenango?.

El objetivo de esta investigación se centró en determinar la influencia de la danzaterapia en el bienestar psicológico subjetivo de seis mujeres víctimas violencia comprendidas entre las edades de diecisiete a veintiún años, para este fin se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) donde se usó la subescala de bienestar psicológico subjetivo para medir éste en los sujetos de estudio antes y después del tratamiento y así observar cambios. Esta investigación se trabajó con un diseño pre-experimental con metodología de pre-test y pos-test con un sólo grupo.

Después del programa realizado se concluyó que la danzaterapia favorece al bienestar psicológico subjetivo de las mujeres víctimas de violencia que participaron en esta investigación y se recomienda seguir utilizándola como herramienta terapéutica con estas personas.

La tesis sensibiliza sobre la importancia del bienestar emocional e incluye un pasaje en el que la autora afirma que la danzaterapia contribuye a la conexión del cuerpo y la mente, lo que a su vez permite un desarrollo más completo del individuo.

Para Sotelo *et al.* (2020) Es de suma importancia crear estrategias para reducir los impactos negativos del estrés, así como comprender las formas en que el estrés puede presentarse en otras áreas de la vida. Esto se debe al hecho de que el estrés laboral es un problema prevalente que puede tener un efecto perjudicial tanto en la salud mental como física de los educadores que están sometidos a una amplia gama de presiones. El segundo semestre del año 2019.

Se dedicó a la realización de este proyecto de investigación con la intención de determinar si un programa de danza terapéutica es capaz de disminuir el estrés laboral en los participantes docentes que forman parte del programa en la Fundación Pedagógica Cristal. El proyecto de investigación fue diseñado con la intención de determinar si un programa de danza terapéutica es capaz de disminuir el estrés laboral en los participantes.

El estudio se llevó a cabo mediante una combinación de metodologías, principalmente cuantitativas, exploratorias y con componentes cuasi-experimentales, con cinco profesores que fueron seleccionados mediante un procedimiento de muestreo que no se basó en distribuciones probabilísticas.

Para la recogida de datos se utilizó una guía de observación, una lista libre, una lista de comprobación, un cuestionario sobre burnout, un cuestionario sobre riesgos laborales y lesiones en el lugar de trabajo y el cuestionario sobre burnout, que se procesó con las aplicaciones Excel, SPSS y Word. En el ámbito de la estructura organizativa, así como en las dimensiones de cansancio emocional y ambiente organizativo, se comprobó que los niveles de estrés se redujeron significativamente. Dado que algunos profesores fueron capaces de cambiar sus puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación posterior a la prueba, es posible afirmar que el programa tuvo éxito en producir el impacto deseado con respecto a la cantidad de estrés mostrada por la muestra.

Se puede llegar a esta conclusión como resultado del hecho de que algunos profesores fueron capaces de cambiar sus puntuaciones. Además, el programa ayudó a reducir la tensión, a identificar los sentimientos indeseables y a olvidar los problemas.

Benavides (2020) La danzaterapia es una modalidad grupal que es una fusión de la gimnasia aeróbica y la danza que tiene una finalidad tanto terapéutica como

preventiva que permite a las personas desconectarse de la rutina y de las presiones sociales que a través del movimiento, la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y de las presiones sociales; y a través de este proyecto de investigación que se llevó a cabo en un grupo de mujeres con edades comprendidas entre los 35 y 55 años junto con todos los datos obtenidos, se pudo comprobar el efecto positivo que tiene el uso de la danzaterapia además de poder demostrar.

Según Becerra *et al.* (2022) La población de todo el mundo se ha visto enfrentada a un dilema como consecuencia de los impactos mentales causados por la epidemia de COVID - 19. El estrés es uno de los trastornos emocionales que más se registran en las mujeres, y tiene una influencia significativa en los métodos que éstas utilizan para hacer frente a los retos que se les plantean a diario, así como en su capacidad para recuperarse de los efectos de este importante fenómeno. El estudio no tuvo grupo de control ni variables experimentales. Según los resultados, parece que existe una correlación entre el grado de conocimiento del COVID - 19 y el grado de estrés experimentado.

Los niveles elevados de estrés se asocian con diversos estilos de afrontamiento, como la negación ($r=0,245$; $q=0,20$) y el análisis cognitivo-reflexivo ($r=0,303$; $q=0,21$). Estas asociaciones son positivas y estadísticamente significativas. Las variables competencia social ($r=-.198$; $q=.11$) y apoyo familiar ($r=-.227$; $q=.16$) se relacionan débilmente, pero de forma estadísticamente significativa y adversa con niveles bajos de estrés. El tamaño del impacto de esta asociación también es pequeño. Tanto el exceso de trabajo como los elementos que surgen de las interacciones interpersonales contribuyen considerablemente al estrés que experimentan las mujeres. Los resultados de esta investigación ofrecen la oportunidad de conocer la salud mental de las mujeres durante la epidemia de COVID-19. COVID - 19, afrontamiento, resiliencia, estrés y mujeres son algunas de las frases clave aquí.

Durán (2022) En el año 2020, debido a la pandemia de COVID - 19, la vida pública se restringió masivamente, incluida la prohibición total del aprendizaje/enseñanza presencial en las escuelas y universidades. Se necesitó muy poco tiempo para que la población se acostumbrara a los servicios digitales y de Internet. La influencia de la interacción social y las normas de limpieza tuvieron un efecto tanto en la vida

académica como en la vida privada del individuo. Para realizar este estudio bibliográfico, se revisaron 25 artículos científicos. Estos artículos sirvieron de base estructural para la investigación que se recogió de Scielo, PubMed y Redalyc. El propósito de esta investigación es investigar el estrés y su influencia durante la pandemia de COVID - 19. Según los hallazgos que se consideraron más relevantes, a lo largo del período de la pandemia, entre el 10 y el 30 por ciento de la población general reportó una ansiedad sustancial de contraer la enfermedad. Hubo una correlación entre el encarcelamiento y un mayor número de informes de sentimientos desagradables, así como de enfermedades mentales. Estos resultados se obtuvieron en un total de 1210 encuestados.

En conclusión, la investigación demuestra que existen factores psicológicos relacionados con el COVID - 19. Las personas pueden haber experimentado un aumento de las emociones de seguridad como resultado del distanciamiento social; sin embargo, estos sentimientos fueron acompañados por un aumento de los sentimientos de aislamiento, tensión y frustración, lo que provocó desafíos en su vida cotidiana.

1.2.2. A nivel nacional

Carbajal y Peñarrieta (2021) Realiza una investigación donde mide la cantidad de estrés que experimentaba el personal de la sección de atención al cliente de una empresa en Lima, 2020, en tiempos de pandemia. Ivancevich y Matteson (1989) desarrollaron la Escala de Estrés Laboral OIT-OMS, que fue validada por Suárez. Los hallazgos indicaron que el 40,0% de los trabajadores presentó un nivel medio de estrés laboral, mientras que el 31,2% presentó un nivel bajo y el 28,8% un nivel alto. Además, en la dimensión de superiores y recursos, el 41,6% exhibió un nivel medio de estrés, y en la dimensión de organización y equipo de trabajo, el 44,0% exhibió un nivel medio de estrés. Se ha determinado que la mayoría de los empleados experimentan un grado medio de estrés laboral organizativo. Esto ha llevado a la siguiente conclusión.

Asian (2020) su trabajo de investigación experimental tiene por objetivo el establecer la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017, para poder cumplir con este objetivo, se ha desarrollado un

marco teórico abundante que versa sobre el estrés considerando los efectos para disminuir estas variable por medio de la práctica de la danza; también se revisó un marco conceptual donde se indagó sobre las definiciones de danza y estrés en estudiantes universitarios. Además, se elaboró un instrumento de recogida de datos conocido como encuesta para identificar los diferentes tipos de estrés; este instrumento consta de veinte preguntas que determinan la cantidad de estrés que experimentan los estudiantes universitarios. El estudio fue de tipo cuasi-experimental, e incluyó la realización de pruebas a 200 estudiantes de cada uno de los grupos experimental y de control antes y después. La conclusión extraída de los resultados indica que hubo un cambio perceptible entre el grupo que participó en el experimento (el grupo experimental) y el grupo que no participó en el experimento (grupo de control).

Asian *et al.* (2021) tuvieron por objetivo establecer la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los educandos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y para poder cumplir con este objetivo, se ha desarrollado un marco teórico abundante que versa sobre el estrés considerando los efectos para disminuir esta variable por medio de la práctica de la danza. El estudio fue de tipo cuasi-experimental, e incluyó la realización de pruebas a 200 estudiantes de cada uno de los grupos experimental y de control antes y después de la intervención. Los resultados indican que hay un cambio perceptible entre el grupo de control que participó en el experimento y el grupo que no participó en la prueba.

Vela (2021) tuvo como objetivo general, identificar el efecto del baile recreativo sobre el estrés laboral en colaboradores de una clínica privada del distrito Morales, Región San Martín, 2021.

Garcia (2021) La presente investigación, denominada: Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021, tiene el objetivo de determinar la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés escolar. En este estudio se utilizó un método cuantitativo y un diseño cuasi-experimental. Un grupo experimental y un grupo de control recibieron una prueba previa y una prueba posterior después de participar en un programa de intervención. El propósito de estas

pruebas era determinar si había o no diferencias significativas en los resultados de la variable dependiente. Veinte niños de regiones rurales de primer y segundo grado constituyeron la muestra no aleatoria y deliberada. Todos ellos procedían de localidades rurales. Para recopilar los datos necesarios se utilizó el inventario estandarizado SISCO, que fue modificado para reflejar las circunstancias del grupo de investigación.

El instrumento está formado por 30 componentes diferentes, cada uno de los cuales está organizado en dimensiones, y tiene una escala de valores que puede utilizarse para determinar la intensidad del estrés causado por la escuela. En el proceso de hacer el análisis de los datos se utilizó un codificador de Excel, junto con gráficos y tablas. Por otro lado, hemos podido demostrar, a través del debate y la conclusión, que la hipótesis y los objetivos del estudio son correctos; concretamente, que las habilidades creativas ayudan a aliviar el estrés causado por la escuela.

Mora (2022) La presente investigación se realizó con el objetivo general de diseñar el programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor “Los Algarrobos” en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021.

Cornejo (2022) La investigación ha tenido como objetivo determinar de qué manera la actividad física se relaciona con la autoestima y depresión en una institución educativa, mediante el diseño no experimental correlacional, el enfoque es cuantitativo con nivel descriptivo, la característica, es de corte transversal ya que se aplican los instrumentos para la recaudación de los datos en un solo instante. Se utilizó este tipo de investigación porque evalúa y demuestra las cualidades del ejercicio físico que son eficaces para reducir los sentimientos de tristeza y mejorar la autoestima en un entorno que es una institución educativa. La muestra incluyó 121 alumnos, de los cuales 54 eran mujeres y 67 eran adolescentes varones matriculados en el tercer año de la escuela secundaria. El proceso de recopilación de datos comenzó con la elaboración de tres cuestionarios, que sirvieron como herramientas necesarias para obtener respuestas de estos alumnos para cada variable. Los cuestionarios se utilizaron para recopilar las respuestas en el informe mencionado. Los resultados de este estudio, medidos por la Rho de Spearman, indican que existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y los altos niveles de

autoestima, con un valor de 0,844; la práctica de actividad física y los bajos niveles de depresión, con un valor de 0,809; y la práctica de autoestima y los bajos niveles de depresión, con un valor de 0,835.

Cada una de estas relaciones tiene un impacto positivo sobre la otra, como indican sus respectivos valores. Los resultados de la investigación revelan que existe una asociación positiva muy significativa entre realizar ejercicio físico, tener una alta autoestima y no experimentar depresión durante la era Covid-19 en Lima, Perú. La investigación fue realizada por investigadores de la Universidad de Lima.

Huancapaza (2022) La presente investigación denominada “Estrés laboral y el rendimiento laboral del personal Plaza Veá Tacna, en tiempos de covid-19, Tacna, 2020”. Su objetivo fue determinar la relación entre el estrés laboral y el nivel de productividad que muestran los empleados de Plaza Veá Tacna en el periodo de covid-19, Tacna, 2020. Se trata de una investigación fundamental que utiliza un enfoque cuantitativo, un nivel explicativo y un diseño transversal que no incluye ningún experimento. La población estuvo conformada por todos los empleados que laboran en Plaza Veá Tacna; se determinó que el tamaño de la población fue de 189 trabajadores; a estos empleados se les entregó un cuestionario para que lo completaran y así evaluar ambas variables. Según los hallazgos del estudio, el nivel de estrés que experimentan los empleados de Plaza Veá afecta considerablemente el desempeño laboral de los mismos en los años covid - 19, Tacna, 2020.

1.2.3. A nivel regional

Ccaccasaca (2017) en una de sus conclusiones indica que: cuando se comparan los resultados de las pruebas previas y posteriores, se observa un cambio sustancial en los niveles de autoestima del adulto mayor. Esto indica que la danzaterapia tiene una influencia favorable en la autoestima, lo que apoya la hipótesis de que la danzaterapia es beneficiosa. Como resultado de la participación en la danza, el círculo social puede ampliarse, las amistades existentes pueden compartirse con nuevos conocidos, uno puede centrarse en el aquí y el ahora en lugar de detenerse en el pasado o el futuro, y el sentido de la autoestima puede aumentar como resultado directo.



1.2.4. A nivel local

Damian (2018) una de sus conclusiones menciona que: El nivel de depresión en los adultos mayores de 65 a 73 años de edad antes de la danza terapia presentaron alto porcentaje en la depresión moderada y después de la terapia disminuyeron a depresión leve. La depresión es una de las enfermedades que con el paso del tiempo se va incrementando y si no se atiende en su momento puede llegar a consecuencias irreparables. La efectividad de la danza ayuda a mejorar la salud, los estados de ánimo y por ello es importante la práctica.

La psicomotricidad de los niños mejorará si participan en las Danzas Folclóricas, según el objetivo declarado del programa. Dado que el encuentro inicial de los niños con el entorno educativo se produce a través de la educación infantil. Este primer paso contribuye al aprendizaje, favoreciendo el desarrollo integral y el éxito en la escolaridad futura de niños y niñas, especialmente en lo que se refiere a la psicomotricidad gruesa y fina (Chirino, 2017).

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema

Una de las dificultades más importantes que debe sobrellevar la humanidad es superar los riesgos psicológicos, la preocupación que algo infeccioso pueda propagarse, la actual catástrofe sanitaria mundial, precipitada por la irrupción del COVID - 19, es uno de los retos más arduos por los que se ha visto obligada a pasar la humanidad. El estrés se considera uno de los elementos psicosociales más importantes en general, se considera que es uno de los elementos psicológicos más significativos.

El estrés laboral puede estar causado por diversos factores, como el exceso de trabajo, las instrucciones poco claras, los plazos inalcanzables, la incapacidad para tomar decisiones, la incertidumbre laboral, la sensación de soledad, la supervisión excesiva y el aumento de trabajo, ocasionando estrés laboral.

El término "estrés" se refiere a los impulsos tanto físicos como mentales, que producen tensión en una persona haciendo que se sienta más enfadada, cansada, preocupada, cuando se presenta en una posición que supera sus límites y se enfrenta a la incertidumbre, a lo desconocido a situaciones que pasan por una transición o crisis, es lógico que respondan con miedo, preocupación y tensión, a la luz de este el hecho que muchas personas se sientan así no debería ser una sorpresa; es razonable y comprensible dadas las circunstancias por tratarse de una epidemia desconocida para la humanidad.

En una pandemia como la del COVID - 19, existe el miedo a contraer el virus, pero también está el efecto de los enormes cambios en la vida cotidiana provocados por los intentos de limitar y detener la propagación del virus. Estos cambios influyen, al miedo de contraer el virus y los efectos de estos cambios.

Como resultado de las nuevas y desafiantes realidades de la distancia física, el trabajo desde casa, los protocolos y usos del equipo de seguridad, el desempleo temporal, la educación de los hijos en casa y la falta de contacto físico con los seres queridos y los amigos, es imperativo que se cuide la salud física y mental, por el momento no hay estudios realizados en el hemisferio sur que analicen los efectos psicológicos de la pandemia, denominado COVID – 19.

El Perú tiene un sistema de salud que no está preparado para enfrentar la magnitud de desastre ocasionado por el COVID – 19, al igual que muchos países, dadas las circunstancias, el gobierno se vio obligado a declarar el estado de emergencia e instituir una cuarentena. Este escenario causa un impacto psicológico negativo en el personal de salud y en la población más vulnerable, desencadenando estrés, temor, confusión, ira, frustración, preocupación, aburrimiento, soledad, estigma, ansiedad, desesperanza, culpa, depresión y suicidio. En tal sentido la formación de equipos de salud mental de intervención en crisis, el uso de plataformas digitales, comunicación online, entrevistas por telemedicina y el uso de instrumentos breves de detección de problemas de salud mental, validados en nuestra población, serían de mucha utilidad para los desafíos que le depara a la salud pública en nuestro país. (Lozano, 2020).

En la región de Puno, con el escenario de la pandemia de COVID - 19, existen diferentes experiencias de cómo sobrellevar el estrés y las posibles respuestas son diversas, todas ellas con igual probabilidad de ocurrir en los empleados de la empresa Piscifactorías de los Andes, el estrés , la ansiedad, los síntomas depresivos, el insomnio, la negación, la ira y el miedo a contraer el virus COVID - 19 ,son algunos de los problemas individuales que pueden provocar estos escenarios, también pueden provocar un aumento de los conflictos interpersonales, que es otro factor que eleva el riesgo de sufrir problemas de salud mental.

La danza es un componente esencial en el crecimiento del individuo, como demuestra la siguiente afirmación:

El recorrido amplía la visión de la danza y les da un lugar de alta importancia al campo del tratamiento del estrés y al uso de estrategias del área artística que han complementado tratamientos convencionales y mejoran el entorno salutogénico de las personas en general (Marín, 2011). Este artículo es un repaso histórico de la danza tal y como se ha empleado por motivos terapéuticos a lo largo de la historia, es muy común que las personas con

discapacidad participen en la danza como un tipo de tratamiento, la danza como terapia tiene múltiples beneficios para la disminución de los niveles de estrés en los trabajadores, sobre todo en tiempos de pandemia, porque los movimientos físicos y rítmicos ayudan al relajamiento del cuerpo y la mente.

Las danzas de la región Puno expresan la vivencia de un pueblo que puede representar iniciación, ritos, como también promueve la identidad, empatía hacia las tradiciones y costumbres de la tierra.

Por lo expresado se realiza las siguientes preguntas:

2.2. Enunciado del problema

2.2.1. Enunciado general

¿Cómo influye las danzas de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID - 19?

2.2.2. Enunciados específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes, antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno en tiempos de COVID - 19?
- b) ¿Cómo influye la práctica de las danzas de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID -19?

2.3. Justificación

La presente tesis se hizo con el objeto de tratar y disminuir eficazmente el estrés, así como minimizar sus impactos negativos. En la actualidad, las personas se ven envueltas en un número excesivo de situaciones que superan sus recursos, lo que repercute en su salud. El factor psicológico generado por la pandemia de COVID - 19, ha cambiado mucho la forma de vivir de las personas, las rutinas diarias se ven alteradas por el aislamiento social, los protocolos de seguridad, el uso de mascarillas protectoras, y otras cosas como la presión laboral, así como la incertidumbre respecto a cuánto durará la pandemia y qué deparará el futuro.



Por estas razones, se llevaron a cabo estrategias para promover políticas de salud, y una de ellas es la práctica de las danzas de la región de Puno, en la empresa de Piscifactorías de los Andes, la actividad física como herramienta útil en el tratamiento complementario del estrés. En consecuencia, la importancia de la danza radica en la forma de comunicación que emplea. También se trabajó desde un enfoque cultural porque hace que los participantes realicen una actividad representativa de su tierra y su tradición. Esto ayudó a los participantes a conseguir un ambiente familiar, lo que repercute en la cantidad de estrés que sienten.

Gracias a que se cuenta con la experiencia necesaria y el apoyo de profesionales en el área de la salud y la seguridad, así como con las instalaciones proporcionadas por las autoridades de la empresa Piscifactorías de los Andes - Salcedo, se llevó a cabo este estudio. Además, se agradece el apoyo de los profesionales del área de salud y seguridad. En las zona donde se hizo la experimentación para la obtención de datos, los participantes no fueron sometidos a ningún tipo de intervención que traigan consecuencias negativas. Se hicieron pruebas de burnout antes y después de utilizar el programa para detectar la cantidad de estrés que sufren, garantizando que no hubo impactos adversos. Los hallazgos de esta investigación aportarán a determinar que es necesario e importante realizar actividades físicas en los trabajadores de cualquier organización con el fin de mitigar los efectos del estrés laboral. La práctica de las danzas de la región Puno, generó un vínculo emocional, permitiendo que los trabajadores disfruten del momento, lo que posteriormente se convirtió en fortaleza personal para combatir el estrés en tiempos de Covid - 19.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la influencia de las danzas de la región Puno en los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en el nivel de estrés, en tiempos del COVID - 19.

2.4.2. Objetivos específicos

- a) Determinar el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno, en tiempos de COVID - 19.
- b) Evaluar la influencia de la práctica de la danza de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID -.19.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

La práctica de las danzas de la región de Puno influye en la disminución del nivel de estrés en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19

2.5.2. Hipótesis específicas

- El nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes es mayor antes de la práctica de las danzas de la región de Puno, que después de la práctica de las danzas de la región de Puno, en tiempos de COVID - 19.
- La práctica de la danza de la región Puno influye positivamente, disminuyendo el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes, en tiempos de COVID - 19.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio

La presente investigación se llevó en la región Puno, Centro Poblado de Salcedo el cual se encuentra localizado en la sierra peruana (INEI, 2017).

3.1.1. Superficie y ubicación geográfica

El departamento de Puno está ubicado al extremo sur este del Perú, entre los $13^{\circ}00'00''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich; cuenta con una extensión territorial de 71 999,0 km² (6 por ciento del territorio nacional) siendo el quinto departamento más grande en el ámbito nacional. Limita por el norte con la región Madre de Dios, por el este con la República de Bolivia, por el sur con la región Tacna y la República de Bolivia y por el oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco. El territorio puneño comprende 43 886,36 Km² de sierra (61,0 por ciento) y 23 101,86 Km² de zona de selva (32,1 por ciento), 14,5 Km² de superficie Insular (0,02 por ciento) y 4996,28 Km² (6,9 por ciento) que corresponden a la parte peruana del lago Titicaca. La Región abarca un perímetro fronterizo de 1108 Km. que representa el 11 por ciento de línea de frontera del Perú. Esta subdividido en 13 provincias y 109 distritos, distribuidos de la siguiente manera: Puno 15 distritos, Azángaro 15, Carabaya 10, Chucuito 7, El Collao 5, Huancané 8, Lampa 10, Melgar 9, Moho 4, San Antonio de Putina 5, San Román 4, Sandía 10 y Yunguyo 7.

Según las proyecciones poblacionales del INEI al 2019, Puno albergaba una población de 1'471,160 habitantes.

En este ambiente geográfico se encuentra la empresa Piscifactorías de los Andes, dedicada a la producción y comercialización de trucha y derivados; produce

principalmente filete de trucha, deshuesada , ahumado, empanizados y eviscerada, tanto fresca como congelada; Teniendo un mercado nacional e internacional.

Las operaciones de crianza y procesamiento se realizan en el departamento de Puno, a orillas del Lago Titicaca que tiene condiciones ideales de temperatura y disponibilidad de agua. La planta de procesamiento se encuentra localizado en la parte sur de la ciudad de Puno en el Centro Poblado de Salcedo, su acceso es vía asfaltada.

3.2. Población

Hernández (2014), menciona que una población es el conjunto global o el total de una misma categoría . La población se constituye de 200 trabajadores que laboran y sus edades oscilan entre los 35 y 60 años, los datos se obtuvieron del área de recursos humanos de la empresa Piscifactorías de los Andes Salcedo – Puno.

Tabla 1
Población de trabajadores de la empresa

Grupos	Cantidad de trabajadores
Acuasen	43
Planta Primaria Cortes	57
Planta Primaria Eviscerado	37
Personal Estiba- Mantenimiento	38
Personal Administrativo	25
Total	200

Nota: En el cuadro se aprecia trabajadores de las diferentes áreas de la empresa.
Fuente: Empresa Piscifactorías de los Andes.

3.3. Muestra

La muestra se seleccionó a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple en concordancia a Hernández *et al.* (2014), donde afirma que; en las muestras probabilísticas, cada elemento de la población tiene la misma posibilidad de ser elegido. estas muestras se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la misma, así como utilizando una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.

La muestra está garantizada con la elección correcta del método de muestreo, los criterios dependerán de cada investigador. En este caso la muestra es de 40 trabajadores la que se

dividió en dos grupos, control y experimental de una población de 200 trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes S.A.

3.4. Método de investigación

El método es cuantitativo con diseño cuasi experimental en el que se seleccionaron a dos grupos, experimental y de control, elegidos al azar con la finalidad de observar un impacto de la variable independiente (danza de la región Puno) a la variable dependiente (estrés en los trabajadores), en tiempos de Covid-19.

Hernández *et al.* (2014) destaca el hecho de que los diseños cuasi-experimentales también implican la manipulación intencionada de al menos una variable independiente para estudiar el efecto que esta manipulación tiene sobre una o más variables dependientes.

3.4.1. Plan de tratamiento de datos

- a) Se ordenó los datos que fueron obtenidos para la obtención de resultados
- b) La información se plasmó en una base de datos.
- c) Se tabularon los datos hallados; expresándolos en forma de tablas y figuras.
- d) Para el análisis e interpretación se utilizó el programa SSPS Statistics.

3.4.2. Modelo estadístico

La prueba “t” de Student es un nombre común para una de las técnicas utilizadas en la estadística deductiva. Se utiliza en el proceso de determinar si existe o no una diferencia que pueda considerarse estadísticamente significativa entre las medias de dos grupos.

Cuando se realiza un análisis estadístico deductivo, es práctica habitual hacer la suposición de que las variables dependientes siguen una distribución normal. Antes de empezar a rodear los datos, debemos determinar el nivel de probabilidad mínimo aceptable, que también puede denominarse nivel de significación, nivel alfa o p. (p inferior a 0,05 es un número típico utilizado en este contexto).

La prueba de rango con signo de Wilcoxon es una prueba no paramétrica que compara el rango medio de dos muestras relacionadas para determinar si existen o no diferencias entre las muestras. La prueba lleva el nombre de su principal

estadístico, Wilcoxon, que desarrolló la prueba. Esta prueba se utiliza en lugar de la prueba t de Student en situaciones en las que es imposible asumir que las muestras que se evalúan pertenecen a una distribución normal. Fue publicado inicialmente en 1945 por Frank Wilcoxon, cuyo apellido sirve de inspiración para el nombre de la obra. Esta prueba es no paramétrica, lo que implica que no necesita una distribución específica para comparar dos muestras que están relacionadas entre sí. Hace uso del nivel ordinal de la variable que depende de ella, lo que supone una ventaja. Se utiliza en la comparación de dos medidas distintas que están relacionadas entre sí con el fin de determinar si la diferencia que existe entre ellas se debe al azar o no (en este último caso, que la diferencia sea estadísticamente significativa).

3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

El método consta de 2 etapas, la primera de un enfoque cuantitativo de tipo experimental donde se designó un grupo experimental y otro grupo de control, realizándose la medición con el cuestionario de Maslash Burnout, cuya prueba estuvo compuesta por 3 momentos:

M1: Selección de la muestra y formación de un grupo experimental y otro grupo de control para la aplicación del cuestionario Maslash Burnout y obtención de datos. El grupo de control y el grupo experimental estuvo conformado por 20 integrantes cada uno de ellos.

M2: Se realizó la práctica de las danzas de la región de Puno en el grupo experimental, con danzas de traje de luces, mestizas y autóctonas que más se bailan en la región.

M3: Se realizó el cuestionario Maslash Burnout cuando finalizó la etapa del M2, tanto en el grupo experimental y el grupo de control para analizar los datos.

La segunda etapa es descriptiva. Donde se analizó los datos obtenidos y la relación que guarda la práctica de las danzas de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de Piscifactorías de los Andes S.A., que consiste en un análisis comparativo empleando estadística para identificar las diferencias, aplicándose **La prueba "t" de Student** o **La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon**, de acuerdo a la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

a) Descripción de variables analizadas en los objetivos específicos

Nivel de estrés. - Evaluar el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes antes y después la práctica de las danzas de la región Puno mediante el cuestionario de burnout.

3.5.1. Danzas de la región Puno

Evaluar la influencia de la práctica de la danza de la región Puno en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID - 19.

3.5.1.1. Procedimiento

Los hallazgos que se adquirieron al procesar los datos del cuestionario de burnout antes y después de ser administrados, se mostraron por medio de figuras y tablas que permitieron un análisis del comportamiento de los trabajadores para su mejor comprensión de la información obtenida.

Durante el tiempo en que se llevó a cabo el estudio y la ejecución del programa de intervención, las consideraciones éticas que se tuvieron en cuenta fueron las siguientes:

Contar con los permisos necesarios otorgados por las autoridades correspondientes (Superintendencia de la empresa Piscifactorías de los Andes), contar con el consentimiento y aprobación del personal (muestra y control), proteger la privacidad y confidencialidad de la información que proporcionan y respetar las normas establecidas por la empresa, así como la responsabilidad y la puntualidad. Para la recolección de datos, se realizó un cronograma de actividades para el desarrollo de la investigación. Además, la prueba se aplicó antes y después de que los participantes practicaran las danzas tradicionales de la zona de Puno.

Tabla 2
Cronograma de actividades

Fecha	Hora	Actividad	Participante
07/06/2021	7:00 a.m. -7:45 a.m.	Se realizó una charla informativa del estrés y los beneficios de la práctica de las danzas	40 trabajadores de la sección lavado
09/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	1ra. Prueba de test de burnout y sorteo de grupos control y prueba	40 trabajadores de la sección lavado
14/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	1ra práctica de danza	
16/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	2da práctica de danza	
18/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	3ra práctica de danza	
21/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	4ta práctica de danza	
23/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	5ta práctica de danza	20 trabajadores de la sección de lavado
25/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	6ta práctica de danza	
28/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	7ma práctica de danza	
30/06/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	8va práctica de danza	
02/07/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	9na práctica de danza	
05/07/2021	7:00 a.m. – 7:45 a.m.	2da prueba de tes de burnout	40 trabajadores de la sección lavado

Nota: Actividades ejecutadas durante la etapa de recolección de datos.

3.5.2. Descripción de las actividades desarrolladas

3.5.2.1. Día 07/06/2021: Charla informativa

Se informó al personal acerca del proyecto, cuáles son los objetivos y beneficios de la práctica de danzas de la región Puno, tocando temas importantes como: ¿qué es estrés?, ¿cómo se manifiesta? y la importancia de una actividad extra cotidiana, también se indicó la importancia del distanciamiento social y la utilización de barbijos durante las prácticas de danzas en tiempos de COVI -19, argumentando ante la gerencia de la empresa

Piscis que es necesario realizar una actividad diferente a la que hacen habitualmente para mejorar la productividad del personal.

Se explicó al personal que se le aplicará dos encuestas, una al inicio para saber su situación actual y otra al final para saber cómo se encuentra después de realizar prácticas de danzas de la región Puno.

3.5.2.2. Día 09/06/2021: Primera prueba

Se citó al personal para realizar el cuestionario, el horario de 7:00 horas a 7:45 am, se contó con el apoyo de jefes de área y profesional de salud por tema de distanciamiento social y la colaboración de un psicólogo para el análisis de prueba.



Figura 8. Analisis de prueba COVID - 19 al personal“ Area de labado”



Figura 9. Análisis de prueba al personal

Se realizó sorteo de los grupos control y prueba, explicándose que serán tres sesiones por semana (lunes, miércoles, viernes) de 45 min cada sesión y 15 min de refrigerio

Lugar: Plaza de Armas de salcedo, para lo cual se comunicó a las autoridades para la autorización de actividades que se realizaría los días programados, la cual tuvo la aceptación del caso.



Figura 10. Superintendente de planta autorizando la actividad al personal“
Area de labado”

3.5.2.3. Día 14/06/2021: Inicio de las prácticas de danzas de la región Puno

Se desarrolló nueve clases de danzas de la región de Puno, en donde se alternó tres géneros que a continuación se mencionan:

Traje de luces: Diablada y morenada.



Figura 11. Practica de la diablada con los trabajadores “ grupo experimental”

Mestizas: Llamerada, kullawada, marinera y pandilla puneña



Figura 12. Practica de la danza llamerada con los trabajadores “ grupo experimental”

Autóctonas: Carnaval de arapa, k'ájelo y carnaval de ichu



Figura 13. Practica de la danza carnaval de arapa con los trabajadores “ grupo experimental”

Las danzas fueron seleccionadas de acuerdo a la preferencia del personal y son las que más se baila en la región del altiplano y se aprecia en su mayor esplendor en la fiesta de la Mamita Candelaria.

- Se preparó el equipo de sonido, CD, USB, laptop.
- Se presentó a los trabajadores una reseña histórica de la danza a practicar y luego se inició la jornada del baile.

Se comenzó con trabajos de trote para calentamiento y respiración, inhalación y exhalación profundas para oxigenar cada parte de cuerpo. Luego se continua con ejercicios de calentamiento de articulaciones, en un tiempo aproximado de 15min, posteriormente se inició con la práctica de la danza utilizándose la técnica de la imitación de movimiento. Los participantes se formaron en columnas y filas bajo la dirección de la investigadora en un tiempo aproximado de 25 minutos y al culminar la práctica se procedió con la respiración y estiramiento de articulaciones con la finalidad de evitar lesiones. Poco después se compartió un pequeño refrigerio. Al culminar se recalcó sobre los beneficios que aporta la danza y se agradeció a todos los trabajadores por su participación.



Figura 14. Trabajo de calentamiento con los trabajadores “grupo experimental”

b) Descripción detallada del uso de materiales, equipos, instrumentos, insumos, entre otros.

Materiales y Equipos:

Para la presente investigación se utilizó los siguientes:

Materiales

Papel boom, lapiceros, folders, reglas, resaltador,

Equipos:

Laptop, equipo de sonido, USB.

Instrumento

Se empleó el cuestionario Maslach Burnout, que tuvo 22 preguntas.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20). Puntuación máxima 54.

2.Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Puntuación máxima 48.

3.5.3. Rangos de medida de la escala

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

3.5.4. Cálculo de puntuaciones

Se sumaron las respuestas dadas a los ítems que se señalan, de las cuales se obtuvo los indicios de Burnout.

Tabla 3
Cálculo de Puntuaciones

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-13-14-16-20	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	Menos de 34

3.5.5. Valoración de puntuaciones

Si se obtienen resultados elevados en las dos primeras subescalas, pero puntuaciones bajas en la tercera, puede ser un indicador de que se padece el síndrome de Burnout. Para establecer la gravedad del síndrome de Burnout, es necesario realizar un examen exhaustivo de sus múltiples componentes. La gravedad de la afección puede variar en función de si los síntomas están presentes en una, dos o las tres áreas; y de la

magnitud de la diferencia entre las puntuaciones y los valores de referencia que indican los síntomas de la afección. Además, la gravedad de la afección puede verse afectada por la presencia o no de los síntomas en las tres áreas. Esta evaluación de los componentes y elementos puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles que cada persona aporta a su profesión al proporcionar una visión de lo que implica cada componente y elemento.

3.5.6. Valores de referencia

Tabla 4

Valores de referencia

	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0 - 18	19 - 26	27 – 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 – 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 – 56

Técnica: Se utilizó la encuesta, método que permitió establecer el nivel de estrés en los trabajadores

c) Aplicación de prueba estadística que se utilizará para probar la hipótesis.

Antes de realizar las pruebas de contrastación de hipótesis, es necesario conocer la distribución de la muestra para poder conocer qué coeficiente utilizar para determinar la correlación

Tabla 5
Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Parámetros normales		Estadístico de prueba	Sig. asintótica(bilateral)
	Media	Desv. Desviación		
Post_total	28.30	14.810	.114	.200
Pre_total	39.03	11.759	.090	.200
Pre cansancio emocional	28.95	8.311	.092	.200
Pre despersonalización	10.07	6.443	.176	.003
Pre realización personal	36.73	9.171	.148	.027
Post cansancio emocional	21.70	10.939	.133	.074
Post despersonalización	6.60	5.163	.168	.006
Post realización personal	39.48	10.971	.219	.000

Nota: selección del tipo de prueba para la muestra.

En la tabla superior se puede observar que la distribución de los totales y las dimensiones de cansancio emocional sí se comportan de manera normal ($p > .05$), por lo tanto, se utilizaron pruebas paramétricas para comprobar las diferencias (t de Student), para las demás comprobaciones se utilizaron pruebas no paramétricas (Wilcoxon).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos obtenidos de acuerdo a los objetivos de investigación permiten señalar que los niveles de estrés varían según las condiciones emocionales de los trabajadores. El examen exhaustivo de los resultados fue contrastado con algunos autores que han publicado investigaciones sobre el tema, de esta manera proporcionar una alternativa para que la persona se motive y no se sienta abatido por el estrés. El propósito del estudio ha sido explicar la influencia de la danza de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19, las diferencias emocionales antes y después de la práctica de la danza de la región Puno.

4.1. Resultados

Con los datos de edad y género de la muestra formada por el grupo de control y el grupo experimental se obtuvo la siguiente tabla de distribución de la muestra.

Tabla 6
Distribución de la muestra

		Recuento	% de N tablas
Edad	De 20 a 30	14	35.00%
	31 a 40	18	45.00%
	41 a 64	8	20.00%
Género	Masculino	4	10.00%
	Femenino	36	90.00%

En la tabla superior se puede observar la edad, cantidad y porcentajes que representa la muestra para lo cual primero se analiza las edades.

de 31 a 40 años son 18 personas que representa un 45% obteniendo un mayor porcentaje y el menor porcentaje está entre las edades de 41 a 64 años que tiene un porcentaje de

20%. Esto indica que la población adulta tiene mayor participación en la empresa que generalmente son padres y madres que tienen que sostener una familia.

En cuanto al género se observa que las mujeres son en número de 36 y tienen una representación del 90% a diferencia de los varones que son 4 y representan el 10%, lo que implica obviamente que la mayor población de trabajadores es del sexo femenino.

A continuación, se realiza un análisis de los objetivos de la investigación, que es evaluar el impacto que tiene la práctica regular de las danzas de la zona de Puno en la cantidad de estrés que experimentan los empleados de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

Se presentan los objetivos específicos y general con sus respectivas tablas e interpretación y discusión.

4.1.1. Para el objetivo específico 1

Determinar el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno, en tiempos de COVID - 19.

Tabla 7

Niveles de la variable Estrés

	Pre-Nivel_Burnout				Post-Nivel_Burnout			
	Bajo		Medio		Bajo		Medio	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Control	4	20.0%	16	80.0%	3	15.0%	17	85.0%
Experimental	3	15.0%	17	85.0%	8	40.0%	12	60.0%

Nota: f: frecuencia %: porcentaje

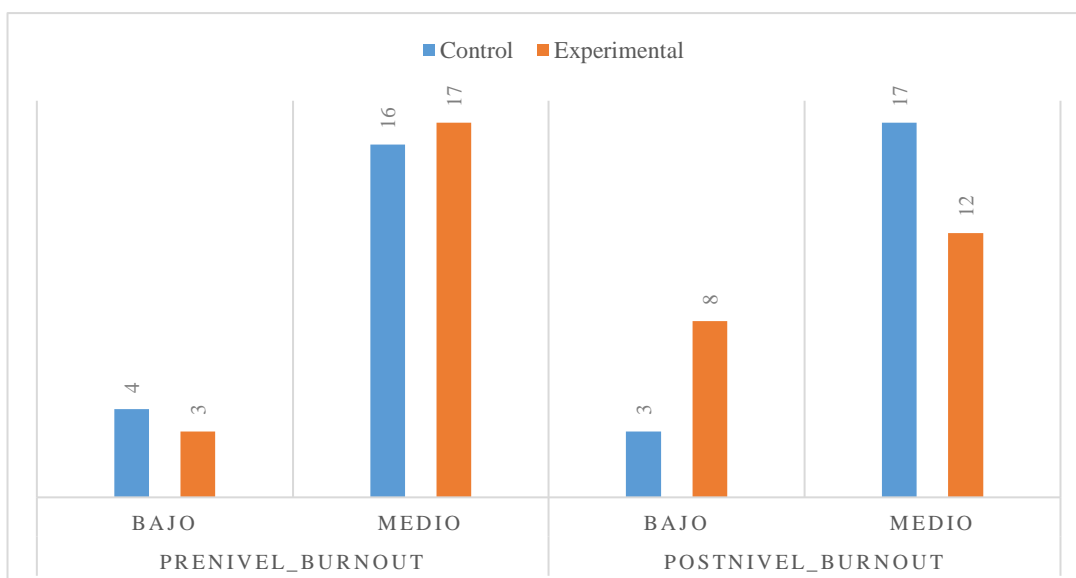


Figura 15. Nivel del Burnout, antes y después de la aplicación de la danza en ambos grupos.

En la tabla 7 se puede observar los niveles del estrés, para el grupo experimental se tiene 3 personas con un nivel bajo y 17 personas con un nivel medio; para el grupo de control se tiene un nivel bajo para 4 personas y un nivel medio para 16 personas. Estos datos fueron obtenidos antes de la práctica de las danzas de la región de Puno, sin embargo, después de las prácticas de las danzas de la región de Puno se puede apreciar que en el grupo de control hay 3 personas con un nivel bajo y 17 personas con un nivel medio, mientras que en el grupo experimental existen 8 personas con un nivel bajo y 12 con un nivel medio.

Con los indicadores obtenidos se puede mencionar que existe estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en un nivel bajo y la mayoría en un nivel medio; corroborando lo afirmado por (Palomino y Huarcaya 2020) donde indican que la pandemia actual por la COVID - 19 presenta ciertas características que podrían incrementar los niveles de reacción al estrés tanto en la población en general como en los trabajadores de salud. En comparación con pandemias anteriores, la actual pandemia de COVID - 19 presenta rasgos específicos que tienen más probabilidades de provocar una respuesta de estrés más fuerte. Además, nuestras investigaciones han demostrado que las mujeres, las personas de edad avanzada y las que trabajan en el campo de la medicina son las más propensas a adquirir problemas de salud relacionados con el estrés. De acuerdo a la tabla 07 un 90% de las trabajadoras en la empresa son mujeres, evidenciando que están más expuestas a desarrollar estrés tal como lo muestran los resultados.

Becerra *et al.* (2022) afirmó que el estrés afecta considerablemente a las mujeres debido a la sobrecarga de trabajo y a factores interpersonales.

Los resultados comprueban lo afirmado por Carbajal y Peñarrieta (2020) en su tesis titulado “Estrés laboral en tiempos de pandemia, en trabajadores del área de atención al cliente de una empresa de telecomunicaciones de Lima, 2020 “ donde los resultados evidenciaron que el 40,0% de los trabajadores evidencian nivel medio de estrés laboral, el 31,2% nivel bajo y el 28,8% nivel alto; además en la dimensión superiores y recursos el 41,6% evidencian nivel medio y en la dimensión organización y equipo de trabajo el 44,0% evidencian nivel medio. Se ha determinado que los empleados experimentan un grado de estrés laboral organizativo que se sitúa en un punto intermedio.

Finalmente, de acuerdo a la figura 1 el estrés en el grupo control y experimental predomina el nivel medio de estrés antes de la realización de las prácticas dancísticas; sin embargo, después de la experimentación del baile, disminuye el nivel medio e incrementa el nivel bajo en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes.

Para evaluar el segundo objetivo específico se tomó en cuenta los tres componentes del test de burnout que son los siguientes:

- a) El cansancio o agotamiento emocional: A menudo conocido como pérdida gradual de energía, desgaste y cansancio.
- b) La despersonalización: Es el desarrollo de una defensa por parte del sujeto para protegerse de las emociones de impotencia, indefinición e insatisfacción, así como de la separación de la mente y el cuerpo.
- c) Abandono de realización personal: La tarea deja de tener el mismo valor para el sujeto que antes.

4.1.2. Para el objetivo específico 2

Evaluar la influencia de la práctica de la danza de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID – 19.

H2: Existen diferencias en el cansancio emocional después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19

H0: No existen diferencias en el cansancio emocional después de aplicar la danza de Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

Tabla 8

Diferencias del cansancio emocional de los grupos control y experimental

	Estado	t	gl	Sig. (bilateral)
Control	Pre cansancio emocional - Post cansancio emocional	2.030	17	.058
Experimental	Pre cansancio emocional - Post cansancio emocional	4.881	21	.000

En la tabla 8 se puede observar las diferencias obtenidas tanto para el grupo control como para el grupo experimental, admitiendo que sí existen diferencias en el cansancio emocional en el grupo experimental ($p=000 < .05$), mientras que para el grupo de control no se encontraron diferencias ($p =.058 > .05$). Por lo tanto, se tiene evidencia estadística para comprobar la hipótesis de la investigación: “Existen diferencias en el cansancio emocional después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19”. Por consiguiente, existe disminución del cansancio emocional (disminución de estrés) en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19; después de la práctica de las danzas de la región de Puno. El resultado de la presente investigación coincide con Bernardes (2011) y que concluye: Se ha demostrado que la práctica de la danza recreativa y el ejercicio físico en general pueden ayudar a las personas a ser más resistentes a los efectos de la depresión. Además, se ha demostrado que la sensación de autoestima de una persona también está relacionada con la realización de actividades recreativas y divertidas, del mismo Asian (2020), el coeficiente de significación bilateral ($P=0,0$), que es inferior a 0,05, permite concluir que existen diferencias significativas entre el grupo de control y el grupo experimental en cuanto al desarrollo de las dimensiones después de la experimentación a través del post-test, que se llevó a cabo en un entorno donde se aplicó la práctica de la danza.

En el componente de Despersonalización se tienen los siguientes resultados:

H2: Existen diferencias en la despersonalización después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19

H0: No existen diferencias en la despersonalización después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

Tabla 9

Diferencias de la despersonalización de los grupos control y experimental

	Estado	Post Despersonalización – Pre Despersonalización
Control	Z	-1.052
	Sig. asintótica(bilateral)	.293
Experimental	Z	-3.215
	Sig. asintótica(bilateral)	.001

En la tabla 9 se observa las diferencias obtenidas tanto para el grupo control como para el grupo experimental, entendiéndose que sí existen diferencias en la despersonalización en el grupo experimental ($p=.001 < .05$), mientras que para el grupo control no se encontraron diferencias ($p=.293 > .05$). Por lo tanto, se tiene evidencia estadística para comprobar la hipótesis del investigador: “Existen diferencias en la despersonalización después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19”. En este caso los problemas psicosociales que generó el tema de la pandemia del COVID-19 causa un impacto en los trabajadores de la empresa, generando como consecuencia la despersonalización, la misma que consiste en sentimientos persistentes o recurrentes de estar separado del cuerpo y los procesos mentales (falta de concentración en las actividades que realiza), para lo cual una alternativa para mejorar su estado emocional, es la práctica de la danza de la región de Puno, que ayuda a conectar cuerpo y mente, como lo muestra el resultado de la tabla 11. Este resultado es congruente con las aportaciones de la práctica de las danzas de la región de Puno en el bienestar del personal tal como lo indica:

Velasco (2018) menciona en su tesis titulado: El bienestar y su Influencia en el bienestar psicológico subjetivo es un aspecto importante de la salud de un ser humano porque le permite mantener niveles óptimos de recursos personales, lo que a su vez le permite afrontar cualquier reto que pueda surgir en su vida cotidiana de forma más positiva, a la vez que aumenta su sensación de satisfacción vital general. Es fundamental restablecer el bienestar de las personas, ya que el bienestar de algunos individuos se ha visto afectado negativamente por diversas circunstancias. Uno de los muchos métodos que pueden utilizarse para ayudar a mejorar el estado emocional de una persona y su nivel de satisfacción tanto con ella misma como con el entorno que la rodea es la danza, siendo esta un tipo de terapia que puede utilizarse para ayudar a aliviar el estrés, vincula el cuerpo y la mente, redirige la energía negativa y ayuda a mantener relaciones saludables con otras personas y el entorno.

En el componente de Realización personal se tienen los siguientes resultados:

H3: Existen diferencias en la realización personal después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19

H0: No existen diferencias en la realización personal después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

Tabla 10

Diferencias de la realización personal de los grupos control y experimental

	Estado	Post Realización Personal – Pre Realización Personal
Control	Z	-.311
	Sig. asintótica(bilateral)	.756
Experimental	Z	-2.551
	Sig. asintótica(bilateral)	.011

En la tabla 10 se aprecia las diferencias obtenidas tanto para el grupo control como para el grupo experimental, corroborando que sí existen diferencias en el nivel de estrés la realización personal en el grupo experimental ($p=.011 < .05$), mientras que para el grupo de control no se encontraron diferencias ($p=.756 > .05$). Por lo tanto, se tiene evidencia estadística para comprobar la hipótesis de la investigación: “Existen



diferencias en el nivel estrés en la realización personal después de aplicar la danza de la región de Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19”. La realización personal puede definirse como un proceso consciente de enriquecimiento de la persona en distintas áreas de su vida. Es un progreso continuo, la práctica de la danza permite desarrollar nuevas herramientas de gestión emocional que ayuda al trabajador a tomar responsabilidad sobre sus propias decisiones, permitiéndose así tener un control directo para modificar y actuar a favor de su bienestar.

La práctica de las danzas es un arte, una forma de entretenimiento y un instrumento que favorece al desarrollo personal de una forma sutil y paulatina. Hay estudios sobre los beneficios físicos de la danza, y esto se asimila más aun en estos tiempos de pandemia donde las personas estuvieron expuestas a cambios fuertes generando estrés en la población.

Luego de aplicar el test de burnout en el componente realización personal a los trabajadores y analizar los resultados, se puede recalcar que la práctica de las danzas de la región de Puno ayuda a disminuir el nivel de estrés, evidenciando una vez más que la práctica de la danza debería ser hábito y mejor aún en tiempos de COVID 19. Y así afrontar los problemas sociales y psicológicos que se viene presentando en nuestra realidad. Este resultado es similar a lo que menciona Vela (2021). Según los resultados de este proyecto de investigación, la participación en un programa de baile recreativo tuvo un impacto beneficioso y estadísticamente significativo en el estrés laboral, ya que los participantes informaron de niveles significativamente menores de estrés tanto antes como después de participar en el programa. Esto se determinó comparando las respuestas de los que participaron en el programa de baile recreativo con los que no participaron en el programa para reducir el estrés laboral. Por último, a los investigadores interesados en el tema, debido a los hallazgos alcanzados, que tienen respaldo teórico y científico, los animamos a que dispongan de este programa y a que lo potencien por la contribución que hace a la comunidad científica.

4.1.3. Para el objetivo general

Determinar la influencia de las danzas de la región Puno en los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en el nivel de estrés, en tiempos del COVID - 19

H1: Existen diferencias en el estrés después de aplicar las danzas de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

H0: No existen diferencias en el estrés después de aplicar la danza de la región Puno en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

Tabla 11

Diferencias del burnout de los grupos control y experimental

	Estado	t	gl	Sig. (bilateral)
Control	Pre_total - Post_total	1.944	17	.069
Experimental	Pre_total - Post_total	5.837	21	.000

En la tabla 11 se puede observar las diferencias obtenidas tanto para el grupo control como para el grupo experimental, demostrando que sí existen diferencias en el estrés en el grupo experimental ($p=.000 < .05$), mientras que para el grupo control no se encontraron diferencias ($p=.069 > .05$). Por lo tanto, se tiene evidencia estadística para comprobar la hipótesis de la investigación: “Existen diferencias en el estrés después de aplicar la danza de la región Puno en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19.

De acuerdo a los resultados obtenido y luego de aplicar las danzas de la región de Puno en los trabajadores de Piscifactorías de los Andes, se determina una disminución en el nivel de estrés de los trabajadores en el grupo experimental, totalmente opuesto a los trabajadores del grupo control. Determinando satisfactoriamente que la influencia de las danzas de la región de Puno en los trabajadores de Piscifactorías de los Andes en el nivel de estrés es de forma positiva en estos tiempos de COVID - 19. Esto en concordancia a lo expuesto por Fernández (2020) en su artículo titulado: Danzando con el estrés. Los resultados de la



investigación titulada "Programa de reducción del estrés con instrumentos de Danza-Movimiento-Terapia en un grupo de estudiantes de doctorado: estudio piloto" indicaron que el grupo experimental tuvo un descenso estadísticamente significativo en la variable de estrés sentido. Después de participar en el trabajo corporal, los resultados cuantitativos y cualitativos del grupo experimental mostraron que hubo una pequeña mejora en su nivel de conciencia corporal, así como una reducción en su nivel de disociación corporal.

Sotelo *et al.* (2020) también menciona que el estrés laboral es una problemática frecuente que afecta la salud mental y física en docentes que laboran bajo distintos estresores, por ello, es importante conocer su influencia en las distintas áreas de la vida y proponer estrategias para disminuir su impacto, concluyendo que se obtuvo un efecto positivo del programa de danza con respecto al nivel de estrés que presentaba la muestra puesto que, se logró variar en algunas docentes sus puntuaciones a niveles más bajos en la aplicación post test. Fueron capaces de olvidar las dificultades, reconocer los sentimientos que les resultaban desagradables y aliviar la tensión como resultado del entrenamiento.



CONCLUSIONES

- La práctica de danzas de la región de Puno influye de manera positiva en la disminución del nivel de estrés en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19, los beneficios obtenidos con esta práctica, evidenciaron una disminución en el nivel de estrés de los trabajadores.
- Existe el nivel de estrés bajo y medio antes de practicar danzas de la región de Puno, disminuyendo el estrés medio a nivel bajo de estrés después de la aplicación de las danzas de la región de Puno en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes. Los resultados de la investigación confirman que el estrés puede disminuir con la práctica regular de danzas, en el grupo experimental disminuyeron los niveles de estrés significativamente, el grupo control mostró una tendencia marcada a permanecer constante.
- La práctica de danzas de la región Puno en las dimensiones de cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, influye positivamente en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19, por consiguiente, la danza puede ser un método para liberar las emociones negativas en los seres humanos, dando salida a las vivencias y pensamientos que causan malestar a los trabajadores.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los trabajadores a futuro puedan practicar danzas de la región de Puno en horarios adecuados, ya que influyó de manera positiva en el nivel de estrés en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes y más aún en tiempos de COVID -19, donde los cambios beneficiaron al personal como consecuencia de la aplicación de la práctica de danzas para el control de estrés laboral, evidenciándose una disminución en el nivel de estrés, lo que puede repercutir en el trabajador para que pueda tener un mejor control del estrés y un buen desempeño laboral.
- Se aconseja a las diferentes instituciones públicas y privadas, aplicar el test del nivel de estrés en los trabajadores y practicar danzas de la región de Puno, ya que el nivel de estrés disminuyó en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes, cuyos resultados de investigación confirman que el estrés puede disminuir con la práctica regular de danzas; en el grupo experimental disminuyeron los niveles de estrés significativamente, el grupo control mostró una tendencia marcada a permanecer constante.
- Se recomienda a las autoridades de las diferentes instituciones puedan implementar un programa referido a la práctica de danzas de la región Puno, porque influyó positivamente en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID-19, siendo esta experiencia un método recomendado para liberar las emociones negativas en los seres humanos, de esta manera liberándolo de malestares emocionales que se expresan a través de pensamientos negativos y tensiones que generan el coronavirus.

BIBLIOGRAFÍA

Asian, H. E. (2020). La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017. (Tesis de doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16519>

Asian, H. E., Ramirez, S. R., Reyes, N. A., & Navarro, C. E. (2021). Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i3.2627>

Becerra, A., Pérez, A. Pérez, Y., Lugo, Moreno, A. (2022). Conocimiento del COVID-19 Afrontamiento y Resiliencia en Mujeres Mexicanas.pdf. <https://doi.org/https://doi.org/10.24016/2022.v8.249>

Benavides, V., & Miguel, J. (2020). La bailoterapia y su incidencia en el estrés agudo episódico en señoras entre 30 a 40 años en casa somos San Bartolo.

Bernardes, M. G. (2011). Influencia del Baile Recreativo en el Estado de Ánimo y Autoestima de las Personas Adultas. *Eureka*, 8(2), 241–253.

Bolaños, C. (1981). Música y Danza en el Antiguo Perú. In Proyecto Regional de Patrimonio Cultural *PNUD/UNESCO*. UNESCO.

Caluña, M. G. (2013). La práctica de la danza folclórica y su influencia en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en los estudiantes del quinto, sexto y séptimo grado de educación básica de la escuela fiscal mixta “Cristóbal Colón” del Cantón Salcedo. (*Tesis de grad.* Universidad Técnica de Ambato.

Carbajal Borda, M. T., & Peñarrieta Carbajal, M. Y. (2020). Estrés laboral en tiempos de pandemia, en trabajadores del área de atención al cliente de una empresa de telecomunicaciones de Lima, 2020. 1–74.

Carbajal, M. T., & Peñarrieta, M. Y. (2021). Estrés laboral en tiempos de pandemia, en trabajadores del área de atención al cliente de una empresa de telecomunicaciones de Lima, 2020. (*Tesis de grado*). Universidad César Vallejo.



Ccaccasaca, C. P. (2017). Efecto de la danza terapia en la autoestima del adulto mayor del establecimiento de salud La Revolución – Juliaca- 2016. (Tesis de grado). Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Chirino, P. (2017). La danza como estrategia didáctica en el fortalecimiento de la psicomotricidad gruesa y fina en los niños y niñas del nivel inicial de 2do año de escolaridad de la Unidad Educativa “San Andrés”. (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Andrés.

Cornejo, Jurado, yshode C. (2022). Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021. 0–2. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77436>

Damian, V. (2018). Efectividad de la danzaterapia en el nivel de depresión del adulto mayor en el Puesto de Salud Jayllihuaya – Puno 2018. (Tesis de grado). Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Dolan, S. (2005). *Autoestima, estrés y trabajo*. Mc Graw Hill Interamericana Editores S.A.

Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71–84.

Durán , Y., Parrales, V., Quimis, J. y Chiquito, E. (2022). Vista de Estrés y su impacto durante la pandemia covid-19. *MQRInvestigar*, 6(3), 12401258.<https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.3.2022.1240-1258>

Fernández, S. (2020). Danzando con el estrés. Programa de prevención del estrés a través de herramientas de Danza Movimiento Terapia en un grupo de estudiantes de doctorado : estudio piloto. Universidad Autónoma de Barcelona.

Fischman, D. (2001). “ *Danzaterapia : orígenes y fundamentos .*”

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gabelli, D., & Fernández, A. M. (1993). Danzas para relacionarse : unidad didáctica. CEP de Ceuta.



Garcia, R. (2021). Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021. 0–3. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/69534>

Gil, O. R., & Ticona, S. A. (2017). Proceso de extinción y repliegue de las danzas autóctonas en la provincia de Yunguyo – Puno. (Tesis de grado). Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Greene, G. (1961). A burnout case. Sur, pp.6
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/22818/Marco%20Teorico.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Hernando, S. (2016). Conectar el cuerpo en el trabajo : revisión bibliográfica e integración teórica y conceptual de los aportes de la Danza Movimiento Terapia al síndrome de quemarse por el trabajo. (Tesis de maestría). Universitat Autònoma de Barcelona.

INEI. (2017). Compendio Estadístico Perú 2017. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Manzaneda, Z. (2018). Presión en el trabajo. <https://gestion.pe/blog/mujer-ejecutiva-y-trasgresora/2018/09/presion-en-el-trabajo.html>. pp. 1

Marin, B. (2012). La Danza/Movimiento Terapia en un enfoque de análisis transaccional integrativo. REVISTA BONDING BLOG.

Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 156–174.

Marin, M. del P. (2016). El significado de las danzas peruanas en los pasacalles de Lima. (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Martínez Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301–321. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)

Martínez, S., Méndez, I., & Murata, C. (2011). Becas, estímulos y sus consecuencias sobre el trabajo y la salud de docentes universitarios. *Reencuentro*, agosto(61), 56–70.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498–512.

Megias Cuenca, I. (2009). Optimización En Procesos Cognitivos Y Su Repercusión En El Aprendizaje De La Danza. In *Tesisenred*. <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf?sequence=1>

Megias, M. I. (2009). Optimización En Procesos Cognitivos Y Su Repercusión En El Aprendizaje De La Danza. In *Tesisenred*. Universitat de València.

Merino, M. (2013). El folklore como técnica educativa. Centro de Documentación, Defensa y Apoyo al Folklore Peruano.

Monsalve B.L.. (2013). Bailoterapia, una actividad física para mantener un cuerpo sano dirigida a mujeres de 45 a 60 años del cantón Cuenca.

Mora, B. S. (2022). Programa basado en arteterapia para disminuir la depresión en los adultos mayores en contexto de pandemia COVID-19, Moyobamba 2021: Estudio descriptivo - propositivo. 0–2. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/91182>

Noticias, andina agencia peruana de. (2021). Puno incluye a danza La Diablada en programa de bailoterapia dirigido a pacientes covid-19. *Andina Agencia Peruana de Noticias*, 19–21. <https://andina.pe/agencia/noticia-puno-incluye-a-danza-diablada-programa-bailoterapia-dirigido-a-pacientes-covid19-848873.aspx>

OIT. (2016). El estrés en el trabajo: un reto colectivo. Organización Internacional del Trabajo - OIT.

Palli, S. A. (2014). Influencia De La Sociedad Moderna En Los Elementos Estructurales De La Danza Carnaval De Arapa – Azangaro. 103. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8258>

Palomino-Oré, C., & Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. In *Horizonte Médico (Lima)* (Vol. 20, Issue 4, p. e1218). <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>

Pines, A., & Aaronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and cures*. Free Press.

Repiashenko, I. (2021). El poder de la danza. <https://theconversation.com/el-poder-de-la-danza-159941>,, Published: April 28, 2021 9.35pm BST

Ruben, M. A. G., & Huancapaza, J. (2022). Estrés laboral y el rendimiento laboral del personal plaza vea tacna , 2020.

Saborío, L., & Hidalgo, L. F. (1982). Regeneration of virus-free grapevines using in vitro apical culture. *Annals of Applied Biology*, 101(2), 291–295. <https://doi.org/10.1111/j.1744-7348.1982.tb00824.x>

Salazar, A. (2006). La danza y el ballet. Introducción al conocimiento de la danza de arte y del ballet. Ed. Fondo de Cultura Económica.

Segurado, A., & Agulló, E. (2002). Calidad de vida laboral: Hacia un enfoque integrador desde la Psicología Social. *Psicothema*, 14(4), 828–836.

Sheykholya, A. (2013). El Corazón Danzado: La Psicoterapia de la Danza. Palibrio.

Sotelo, M. K., Hurtado, Y. Y., Canales, J. D., & Solís, F. (2020). Efectos de un programa de danza terapéutica para el control del estrés laboral en docentes de Fundación Pedagógica Cristal Estelí. In *Revista Científica de FAREM-Estelí* (Issue 34, pp. 77–90). <https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10008>

Universidad ricardo Palma. (2021). Arte folklore,danza:una mirada juvenil. *Primero El Lector*, 9, 96.



Vela , M. (2021). Efectos del baile recreativo sobre el estrés laboral en los colaboradores de una clínica privada, distrito Morales, San Martín, 2021. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).

Velasco, B. (2018). Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo. (Estudio realizado con mujeres que han sufrido violencia que acuden a la asociación Nuevos Horizontes, de la cabecera departamental de Quetzaltenango) (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar.

ZHOU, X. (2019). El significado y la transformación de las máscaras y los trajes de la diablada de puno *Tesis*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13811>



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Influencia de las danzas de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa piscifactorías de los ande en tiempos del covid-19						
PROBLEMA PRINCIPAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	METODOLOGIA	POBLACION	DIMENSION	INDICADORES
¿Cómo influye las danzas de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID - 19?	Determinar la influencia de las danzas de la región Puno en los trabajadores de la Empresa Piscifactorías de los Andes en el nivel de estrés, en tiempos del COVID - 19	La práctica de las danzas de la región de Puno influye en la disminución del nivel de estrés en los trabajadores en la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19	El método de investigación experimental consiste en administrar un estímulo de la variable independiente (danzas de la región Puno) y se observa un impacto en la variable dependiente (estrés en los trabajadores)	La población está constituida por 200 trabajadores que laboran en la empresa Piscifactorías de los Andes Salcedo - Puno. Este dato se obtuvo del área de recursos humanos sus edades oscilan entre los 35 y 60 años	Estrés Tes burnout	Escala de medición
PROBLEMAS SECUNDARIOS ¿Cuál es el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno en tiempos de COVID - 19?	OBJETIVOS ESPECIFICOS Determinar el nivel de estrés en los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes antes y después de la práctica de las danzas de la región de Puno, en tiempos de COVID - 19	HIPOTESIS SECUNDARIAS El nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes es mayor antes de la práctica de las danzas de la región de Puno que después de la práctica de las danzas de la región de Puno, en tiempos de COVID - 19.	diseño de investigación se realizará es (Pretest y Post test) con la prueba de Maslash Burnout para medir el nivel de estrés con un solo grupo.	Muestra: probabilístico aleatorio simple.		
¿Cómo influye la práctica de las danzas de la región de Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos de COVID - 19?	Evaluar la influencia de la práctica de la danza de la región Puno en el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes en tiempos del COVID - 19.	La práctica de la danza de la región Puno influye positivamente, disminuyendo el nivel de estrés de los trabajadores de la empresa Piscifactorías de los Andes, en tiempos de COVID - 19	TÉCNICA Se utilizará la entrevista y la escala de medición de la prueba de maslash burnout		Danzas de la región de Puno	Historia de la danza autóctona Danzas mestizas Danzas de trajes de luces

Anexo 2. Panel fotográfico



Figura 16. Primera prueba al personal de la empresa Piscifactorias de los Andes “ Area de labado”



*Figura 17.*Sorteo aleatorio del personal para la formación de grupo control y experimental



*Figura 18.*Ejercicios de respiracion con el personal elegido para la práctica de la danza



*Figura 19.*Práctica de danza al personal, explicando la importancia del distanciamiento social en tiempos de COVID-19



Figura 20. Calentamiento de articulaciones con el personal



Figura 21. Personal de planta, realizando calentamiento de articulaciones antes de iniciar la danza



Figura 22. Personal de planta practicando danza la diablada

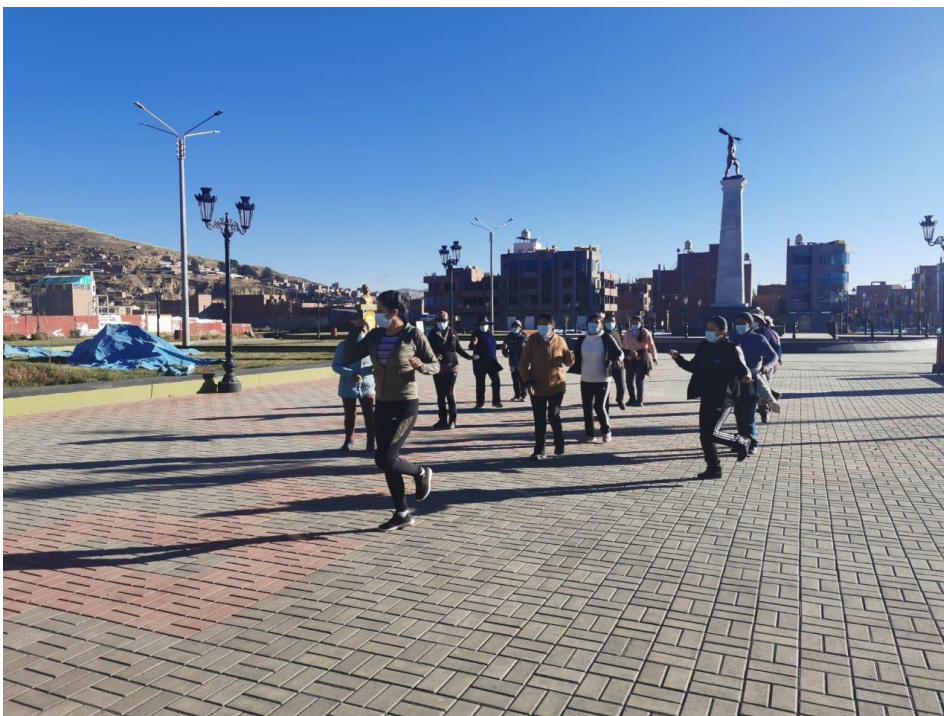


Figura 23. Personal de planta ejecutando danza tradicional de la región de Puno

Anexo 3. Lista de personal de planta primaria cortes

LISTA DE PERSONAL DE PLANTA PRIMARIA CORTES						
N° de orden	APELLIDOS Y NOMBRES	EDAD	GENERO	AREA DE TRABAJO	DNI	ESTADO
1	Mamani Zapana luz mery	34	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	44549137	PRUEBA
2	Mamani Ramos Doris Angelica	39	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	41318529	PRUEBA
3	Choque Paye Betsy Enmanuel	23	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	70940646	PRUEBA
4	Nina Apaza Licely	34	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	44583583	PRUEBA
5	Ccosi condori Olivia	39	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	41292428	PRUEBA
6	Garnica Jahuiria Julia	44	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01323300	PRUEBA
7	Calcina mamani maria Elva	28	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	48325381	PRUEBA
8	Gutirres Osnayo Melania	33	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	45768864	PRUEBA
9	Candelaria calizaya Osnayo	51	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01300849	PRUEBA
10	Cotrado Maquera Lucrecia	45	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01874294	PRUEBA
11	Mamani Chavez Maribel	38	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	41819070	PRUEBA
12	Ccama Chipana Lidia	35	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	43741087	PRUEBA
13	Huarachi Ticona Yaneth	30	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	46935823	PRUEBA
14	Ccosi Cahuana Lily Ayde	39	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	41007062	PRUEBA
15	Calizaya Hayuasi Y eni Marleni	23	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	76961172	PRUEBA
16	Cruz Cahuana Erika	33	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	45254657	PRUEBA
17	Patricio Acoticona Irma	33	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	44488625	PRUEBA
18	Capaquira Velasquez Hugo Wilson	33	M	PROCESO PRIMARIO CORTE	44671575	PRUEBA
19	Flores Sosa Natalia	51	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01262689	PRUEBA
20	Roque Coaquira Julio Cesar	26	M	PROCESO PRIMARIO CORTE	73238604	PRUEBA
21	Huaricollo Mamani Dina Pacisa	26	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	71262205	CONTROL
22	Velasques Pachó Dani Yosefin	23	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	75661602	CONTROL
23	Tarqui Yupanqui Juana	43	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01867981	CONTROL
24	Tito Tapia Yobana	36	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	43106105	CONTROL
25	Gomez de Asqui Martina	64	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01261074	CONTROL
26	Calla Pastor mirian milagros	28	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	70176891	CONTROL
27	Mamani Paredes Judith Zenaida	28	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	47851352	CONTROL
28	Aquino Arcata Nancy	41	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	40620128	CONTROL
29	Rivera Marona Mariluz	28	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	47368411	CONTROL
30	Ccama Alanoca Rosa	37	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	42023520	CONTROL
31	Condori ccosi maria maribel	37	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	42273589	CONTROL
32	Choquehuanca Ramos Yobana	36	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	42183001	CONTROL
33	Laquise Chaparro Victoria	43	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	01342313	CONTROL
34	Mamani Maquera Gladis	35	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	43574381	CONTROL
35	Cervantes tisnado Zacarias	27	M	PROCESO PRIMARIO CORTE	74176577	CONTROL
36	Quispe Quispe Carmen Rosa	39	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	41431534	CONTROL
37	Flores Ramos Yobana	32	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	46177597	CONTROL
38	Rivera Turpo Jose Antonio	28	M	PROCESO PRIMARIO CORTE	73893127	CONTROL
39	Valencia Mamani Danny Angel	27	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	70337672	CONTROL
40	Contreras Ramos Y ovana	29	F	PROCESO PRIMARIO CORTE	47831288	CONTROL

Anexo 4. Cuestionario de Maslash Burnout Inventory (MBI)

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)															
Apellidos y nombres:															
Área de Trabajo:				Fecha:											
Lugar de Procedencia:			Género	M	F	Edad	años								
<p>INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.</p> <p>EJEMPLO: Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.</p> <p>En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.</p> <p>OPCIONES DE MARCADO:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0 = Nunca</td> <td>2 = Pocas veces al año</td> <td>4 = Pocas veces al mes</td> <td>6 = Todos los días</td> </tr> <tr> <td>1 = Una vez al año</td> <td>3 = Una vez al mes</td> <td>5 = Una vez a la semana</td> <td></td> </tr> </table>								0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días	1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	
0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días												
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana													
N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo														
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.														
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo														
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.														
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas														
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión														
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros														
8	Me siento consumido por mi trabajo														
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros														
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas														
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente														
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros														
13	Me siento frustrado por mi trabajo														
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral														
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.														
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso														
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros														
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros														
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo														
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales														
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente														
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros														

Anexo 5. Documentos de ejecución de proyecto de tesis



Puno, 07 de Junio del 2021

CARTA Nº . 026-2021-PISCIS

SEÑORITA: Sandra Alina Palli Quispe

REFERENCIA: Solicitud De autorización de aplicación estudio de proyecto

El motivo de la presente es brindar respuesta a su solicitud presentada el 5 de Junio del 2021 mediante la cual desea implementar la ejecución de su proyecto de investigación "INFLUENCIA DE LA DANZA DE LA REGION PUNO EN EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES EN TIEMPOS DEL COVID N-19" en relación con ello debemos proceder a contestar indicando que su solicitud a sido aceptada y esperamos poder brindarle el apoyo que requiere para su ejecución, así mismo esperamos que comparta con la empresa " PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES S.A." los resultados obtenidos para una posible aplicación futura en nuestro personal para así buscar que el trabajador se sienta en más armonía con su trabajo lo cual repercutiría en una mejora en su productividad .

Sin otro particular me despido.

Atte.



piscis PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES S.A
CENTRO DE PRODUCCION PUNO

Bigo. JESUS MARIN TACO
SUPERINTENDENTE DE PROCESAMIENTO

Piscifactorias de los Andes S.A.

Oficina: Calle Las Tordillas N° 189 Urb. El Palomar Lima 27 Perú - Tel + 51 1 717 8301 CENTROS DE PRODUCCIÓN Paraje Atiquichque s/n. Quichuay, Huancayo, Lago Titicaca - Puno

www.piscisperu.com

**SOLICITO: AUTORIZACION DE
APLICACION ESTUDIO DE
PROYECTO**

**SEÑOR.
SUPERINTENDENTE DE LA EMPRESA PISCIFACTORIA DE LOS ANDES S.A.**

Blgo. JESUS MARIN TACO



Yo, Sandra Alina Palli Quispe, identificado con D.N.I. N° 43681323, egresada de la Maestría Mención de Arte y educación artística del Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano, domiciliada en el Jr. Tacna N° 286 de la ciudad de Puno.

ante Usted con todo respeto me presento y digo lo siguiente.

Que, teniendo la intención de aplicar mi proyecto de investigación llamado "INFLUENCIA DE LA DANZA DE LA REGION PUNO EN EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES EN TIEMPOS DEL COVID-19" en la empresa que usted representa, es que acudo a su persona para solicitarle se me autorice aplicar los estudios relacionados al proyecto de investigación, durante los meses de junio y Julio (Se adjunta proyecto).

POR LO EXPUESTO.

Ruego a Usted, acceder mi solicitud por ser justa y legal.

Puno, 5 de junio del 2021.

SANDRA A. PALLI QUISPE
DNI 43681323

piscis PISCIFACTORIAS DE LOS ANDES S.A.
CENTRO DE PRODUCCION PUNO
Blgo. JESUS MARIN TACO
SUPERINTENDENTE DE PROCESAMIENTO



PROGRAMA DE ESTUDIOS EN PISCISFACTORIA DE LOS ANDES.

JUNIO	APLICACIÓN DE 1er TEST o CUESTIONARIO DE MEDICION DE ESTRÉS LABORAL
	RESULTADOS DE 1er TEST
JULIO	EJECUCION DE BAILE o DANZA AUTOCTONA COMO EJERCICIO FÍSICO EN EL PERSONAL DE TRABAJO
	APLICACIÓN DE 2do TEST (Resultados)

Anexo 6. 1er test de burnout - grupo control y grupo experimental

CCAMA ALANCA ROSA

C CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)															
Apellidos y nombres: CCAMA ALANCA ROSA															
Área de Trabajo:				Fecha: 11/06/2023											
Lugar de Procedencia:		Género: M		Edad: 37 años											
<p>INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.</p> <p>EJEMPLO: Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.</p> <p>En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.</p> <p>OPCIONES DE MARCADO:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0 = Nunca</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 = Pocas veces al año</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 = Pocas veces al mes</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6 = Todos los días</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 = Una vez al año</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 = Una vez al mes</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5 = Una vez a la semana</td> <td></td> </tr> </table>								0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días	1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	
0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días												
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana													
N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días							
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo						X								
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							X							
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo						X								
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.					X									
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X													
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X													
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros						X								
8	Me siento consumido por mi trabajo						X								
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros						X								
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas			X											
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente					X									
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros	X		X											
13	Me siento frustrado por mi trabajo			X											
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral				X			X							
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.				X										
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso						X								
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros						X								
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros						X	X							
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo			X											
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales				X										
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X							
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros							X							

CERVANTES TISNADO ZACARIAS

C

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Cervantes Tisnado Zacarias					
Área de Trabajo:	Cortes			Fecha:	11-06-2021	
Lugar de Procedencia:	Puno	Género:	M	F:	Edad:	27 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:

Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo							X
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							X
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo							X
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.	X						
5	Siento que trato a algunos compañeros como si no fueran personas	X						X
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X						
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo							X
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros	X						
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	X						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente	X						
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros	X						
13	Me siento frustrado por mi trabajo						X	
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							X
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.						X	
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	X						
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros						X	
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros	X						
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo					X		
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales					X		
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros							X

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Carmen Rosa Quispe Quispe				
Área de Trabajo:		Fecha:	11-06/23		
Lugar de Procedencia:	Género	M	F	Edad	años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted **nunca** ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de **NUNCA**.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo					X		
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo		X					
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.							
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X						
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros	X						
8	Me siento consumido por mi trabajo							
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros							X
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	X						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente		X					
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros	X						
13	Me siento frustrado por mi trabajo					X		
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.	X						
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso							
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros	X				X		
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	X						
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros							X

CANDELARIA CALIZAYA OSNAYO

P CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Candelaria Calizaya Osnayo				
Área de Trabajo:		Fecha:	11-6-21		
Lugar de Procedencia:	Género	M	<input checked="" type="checkbox"/>	F	Edad 51 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:

Si usted **nunca** ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de **NUNCA**.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo							X
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.					X		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo						X	
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.							X
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X						
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo							
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros							X
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	X						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente							X
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros							X
13	Me siento frustrado por mi trabajo			X				X
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral					X		X
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.						X	
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	X						
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros							X
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	X						
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros	X						

P

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Natalia Flores rosa				
Área de Trabajo:	corte		Fecha:	11-06-21	
Lugar de Procedencia:	chevite	Género:	M	F	Edad: 51 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

- OPCIONES DE MARCADO:**
- | | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 0 = Nunca | 2 = Pocas veces al año | 4 = Pocas veces al mes | 6 = Todos los días |
| 1 = Una vez al año | 3 = Una vez al mes | 5 = Una vez a la semana | |

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo		X					
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							X
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo						X	
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.				1		X	
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión					X		
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo			X				
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros					X		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas							X
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente	X						
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros					X		
13	Me siento frustrado por mi trabajo			X				
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							X
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.			X				
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso			X				
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros							X
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales					X		
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros	X						

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	ROQUE COAGUIRA JULIO CESAR					
Área de Trabajo:	planta primaria operario	Fecha:	11-06-21			
Lugar de Procedencia:	Salcedo	Género:	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F	Edad:	26 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo						<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.					<input checked="" type="checkbox"/>		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo						<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.					<input checked="" type="checkbox"/>		
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	<input checked="" type="checkbox"/>						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión			<input checked="" type="checkbox"/>				
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							<input checked="" type="checkbox"/>
8	Me siento consumido por mi trabajo							<input checked="" type="checkbox"/>
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros				<input checked="" type="checkbox"/>			
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	<input checked="" type="checkbox"/>						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente			<input checked="" type="checkbox"/>				
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros							<input checked="" type="checkbox"/>
13	Me siento frustrado por mi trabajo			<input checked="" type="checkbox"/>				
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							<input checked="" type="checkbox"/>
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.			<input checked="" type="checkbox"/>				
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso			<input checked="" type="checkbox"/>				
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros					<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros						<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							<input checked="" type="checkbox"/>
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales				<input checked="" type="checkbox"/>			
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							<input checked="" type="checkbox"/>
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros					<input checked="" type="checkbox"/>		



Anexo 7. Informe psicológico 1° evaluación del test de burnout - grupo control y grupo experimental.

Informe Psicológico – 1° Evaluación

I.- DATOS GENERALES: Apellidos y Nombres : Flores Sosa Natalia - Edad : 51 Género : F País de Nacimiento: Perú Área de Trabajo : PROCESO PRIMARIO CORTE Fecha de Evaluación : 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN: - Nivel Intelectual : Normal Promedio - Comprensión y Memoria : Normal Promedio - Coordinación Visomotriz : Dentro de los rangos de normalidad. - Puntaje : 40 - Nivel de Burnout : Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES: En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout
VI.- RECOMENDACIONES: 1. -



Informe Psicológico – 1° Evaluación

I.- DATOS GENERALES:
Apellidos y Nombres : Quispe Quispe Carmen Rosa Edad : 39 Género : F País de Nacimiento: Perú Área de Trabajo : PROCESO PRIMARIO CORTE Fecha de Evaluación : 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN:
- Nivel Intelectual : Normal Promedio - Comprensión y Memoria : Normal Promedio - Coordinación Visomotriz : Dentro de los rangos de normalidad. - Puntaje : 51 - Nivel de Burnout : Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES:
En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout
VI.- RECOMENDACIONES:
1. _



Informe Psicológico – 1° Evaluación

I.- DATOS GENERALES:
Apellidos y Nombres : Cervantes tizado Zacarias Edad : 27 Género : M País de Nacimiento: Perú Área de Trabajo : PROCESO PRIMARIO CORTE Fecha de Evaluación : 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN:
- Nivel Intelectual : Normal Promedio - Comprensión y Memoria : Normal Promedio - Coordinación Visomotriz : Dentro de los rangos de normalidad. - Puntaje : 50 - Nivel de Burnout : Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES:
En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout
VI.- RECOMENDACIONES:
1. _



Informe Psicológico – 1° Evaluación

I.- DATOS GENERALES:	
Apellidos y Nombres	: Candelaria calizaya Osnayo
Edad	: 51
Género	: F
País de Nacimiento:	Perú
Área de Trabajo	: PROCESO PRIMARIO CORTE
Fecha de Evaluación	: 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.	
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN:	
- Nivel Intelectual	: Normal Promedio
- Comprensión y Memoria	: Normal Promedio
- Coordinación Visomotriz	: Dentro de los rangos de normalidad.
- Puntaje	: 34
- Nivel de Burnout	: Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES:	
En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout	
VI.- RECOMENDACIONES:	
1. _	



Informe Psicológico – 1º Evaluación

I.- DATOS GENERALES:	
Apellidos y Nombres	: Ccama Alanoca Rosa
Edad	: 37
Género	: F
País de Nacimiento:	Perú
Área de Trabajo	: PROCESO PRIMARIO CORTE
Fecha de Evaluación	: 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.	
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN:	
- Nivel Intelectual	: Normal Promedio
- Comprensión y Memoria	: Normal Promedio
- Coordinación Visomotriz	: Dentro de los rangos de normalidad.
- Puntaje	: 52
- Nivel de Burnout	: Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES:	
En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout	
VI.- RECOMENDACIONES:	
1. -	



Informe Psicológico – 1° Evaluación

I.- DATOS GENERALES:
Apellidos y Nombres : Roque Coaquira Julio Cesar Edad : 26 Género : M País de Nacimiento: Perú Área de Trabajo : PROCESO PRIMARIO CORTE Fecha de Evaluación : 11-06-2021
II.- MOTIVO DE EVALUACION: Evaluación con fines académicos.
III.- RESULTADOS DE EVALUACIÓN:
- Nivel Intelectual : Normal Promedio - Comprensión y Memoria : Normal Promedio - Coordinación Visomotriz : Dentro de los rangos de normalidad. - Puntaje : 43 - Nivel de Burnout : Nivel Medio de Burnout
IV.- CONCLUSIONES:
En los resultados de la primera evaluación del test de "Maslach Burnout Inventory" que evalúa los niveles del síndrome de burnout. El trabajador evidencia: Nivel Medio de Burnout
VI.- RECOMENDACIONES:
1. _

Anexo 8. 2do test de burnout - grupo control y grupo experimental

C

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)														
Apellidos y nombres: <i>Carmen Rosa Quispe</i>														
Área de Trabajo:				Fecha: <i>08/07/2021</i>										
Lugar de Procedencia:		Género	M	F	Edad	años								
<p>INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.</p> <p>EJEMPLO: Si usted <i>nunca</i> ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.</p> <p>En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.</p> <p>OPCIONES DE MARCADO:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0 = Nunca</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 = Pocas veces al año</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 = Pocas veces al mes</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6 = Todos los días</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 = Una vez al año</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 = Una vez al mes</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5 = Una vez a la semana</td> <td></td> </tr> </table>							0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días	1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	
0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días											
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana												
N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días						
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo			/										
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							X						
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo						X							
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.						X							
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas							X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión					X								
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros	X												
8	Me siento consumido por mi trabajo							X						
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros	X						X						
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas							X						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente	X												
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros							X						
13	Me siento frustrado por mi trabajo	X												
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							X						
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.					X								
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso							X						
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros	X					X							
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X						
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X						
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	X												
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X						
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros	X												

CC BY-NC-SA ROSA DELIA

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	CARRERA ALANCA				
Área de Trabajo:		Fecha:	03/07/2021		
Lugar de Procedencia:	Género	M	F	Edad	años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo			X				
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.			X				
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo			X				
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.							X
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas			X				
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión		X					
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo			X				
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros		X					
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas				X			
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente		X					
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros						X	
13	Me siento frustrado por mi trabajo			X				
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral							X
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.			X				
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso							X
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros			X				
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo			X				
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales							X
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente					X		
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros					X		

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Cervantes Lisnardo Zacarias				
Área de Trabajo:	Planta Po Cortes	Fecha:	08-07-21		
Lugar de Procedencia:	Puno	Género:	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F	Edad: 27 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuesta, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

- OPCIONES DE MARCADO:**
- | | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 0 = Nunca | 2 = Pocas veces al año | 4 = Pocas veces al mes | 6 = Todos los días |
| 1 = Una vez al año | 3 = Una vez al mes | 5 = Una vez a la semana | |

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo							<input checked="" type="checkbox"/>
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.							<input checked="" type="checkbox"/>
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo							<input checked="" type="checkbox"/>
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>						
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas							<input checked="" type="checkbox"/>
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	<input checked="" type="checkbox"/>						
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							<input checked="" type="checkbox"/>
8	Me siento consumido por mi trabajo						<input checked="" type="checkbox"/>	
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros						<input checked="" type="checkbox"/>	
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas						<input checked="" type="checkbox"/>	
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente					<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros					<input checked="" type="checkbox"/>		
13	Me siento frustrado por mi trabajo					<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral					<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.				<input checked="" type="checkbox"/>			
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso				<input checked="" type="checkbox"/>			
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros					<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>						
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo				<input checked="" type="checkbox"/>			
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales				<input checked="" type="checkbox"/>			
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente						<input checked="" type="checkbox"/>	
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros			<input checked="" type="checkbox"/>				

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Natalia FLORES SOSA					
Área de Trabajo:		Fecha:	08 - 07 - 2021			
Lugar de Procedencia:		Género	M	<input checked="" type="checkbox"/>	Edad	
						años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

- OPCIONES DE MARCADO:**
- | | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 0 = Nunca | 2 = Pocas veces al año | 4 = Pocas veces al mes | 6 = Todos los días |
| 1 = Una vez al año | 3 = Una vez al mes | 5 = Una vez a la semana | |

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo		X					
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.					X		
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo					X		
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.							X
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión					X		
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo			X				
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros					X		
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas			X				
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente	X						
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros							X
13	Me siento frustrado por mi trabajo	X						
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral			X				
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.	X						
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	X						
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros							X
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales			X				
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros	X						

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres:	Osaya Calizaya Candelaria					
Área de Trabajo:	Operario			Fecha:	8-7-21	
Lugar de Procedencia:		Género	M	<input checked="" type="checkbox"/>	Edad	51 años

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:

Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.

OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1 Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo	X						
2 Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.			X				
3 Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo	X						
4 Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.							X
5 Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6 Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X						
7 Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8 Me siento consumido por mi trabajo	X						
9 Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros							X
10 Desde que estoy en este trabajo he sido una persona más insensible hacia las otras personas	X						
11 Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente		X					
12 Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros.							X
13 Me siento frustrado por mi trabajo	X						
14 Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral			X				
15 Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.	X						
16 Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso	X						
17 Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros							X
18 Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros							X
19 Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo							X
20 Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales	X						
21 En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22 Me siento distante de los problemas de mis compañeros			X				

CUESTIONARIO DE MASLASH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Apellidos y nombres: <u>ROQUE COAGUIRA JULIO CESAR</u>					
Área de Trabajo: <u>planta primacia</u>			Fecha: <u>08-07-2021</u>		
Lugar de Procedencia:	Género: <input checked="" type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Edad: <u>27</u>	<u>2</u>	años	<u>1994</u>

INSTRUCCIONES: Las siguientes oraciones están relacionadas con el modo cómo se percibe usted en relación a su trabajo. Por favor lea cada oración cuidadosamente y decida con qué frecuencia se siente de esa manera.

EJEMPLO:
Si usted nunca ha sentido lo descrito, marque con una "X" en el campo de NUNCA.

En caso usted haya sentido lo descrito en alguna de las respuestas, marque con una "X" dentro de la casilla que indica la frecuencia.
OPCIONES DE MARCADO:

0 = Nunca	2 = Pocas veces al año	4 = Pocas veces al mes	6 = Todos los días
1 = Una vez al año	3 = Una vez al mes	5 = Una vez a la semana	

N°	ITEMS	Nunca	Una vez al año	Pocas veces al año	Una vez al mes	Pocas veces al mes	Una vez a la semana	Todos los días
1	Me siento emocionalmente absorbido por mi trabajo				X			
2	Me siento agobiado al terminar el día de trabajo.				X			
3	Me siento fatigado cuando me levanto en la mañana y tengo que enfrentar otro día de trabajo			X				
4	Me siento preparado para entender cómo se sienten mis compañeros ante sus problemas.						X	
5	Siento que trato a algunos compañeros cómo si no fueran personas	X						
6	Trabajar atendiendo personas todo el día me produce tensión	X						
7	Me considero competente para lograr buenos resultados en el trabajo con mis compañeros							X
8	Me siento consumido por mi trabajo				X			
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influenciando positivamente en la vida de mis compañeros							X
10	Desde que estoy en este trabajo me he vuelto una persona más insensible hacia las otras personas	X						
11	Me preocupa que al atender tantos problemas de mis compañeros, me esté haciendo indiferente			X				
12	Me siento con muchas energías para ayudar a mis compañeros							X
13	Me siento frustrado por mi trabajo		X					
14	Siento que tengo exceso de trabajo en mi centro laboral		X				X	
15	Realmente no me importa lo que les suceda a mis compañeros de trabajo.		X					
16	Trabajar directamente con las personas me pone muy tenso		X	X				
17	Con facilidad puedo crear una atmósfera relajada para mis compañeros						X	
18	Me siento animado luego de trabajar con mis compañeros						X	
19	Estoy satisfecho con mi cumplimiento en este trabajo						X	X
20	Siento que estoy a punto de no continuar con mis actividades laborales			X				
21	En mi trabajo manejo los problemas emocionales muy calmadamente							X
22	Me siento distante de los problemas de mis compañeros			X				

Anexo 9. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo SANDRA ALINA PALLI QUISPE
, identificado con DNI 43681323 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

MAESTRIA EN ARTE Y EDUCACION ARTISTICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“INFLUENCIA DE LAS DANZAS DE LA REGION PUNO EN EL NIVEL DE ESTRES DE
LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCISFACTORIAS DE LOS ANDES EN
TIEMPOS DEL COVID – 19”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 03 de Setiembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella

Anexo 10. Declaración para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo SANDRA ALINA PALLI QUISPE,
identificado con DNI 43681323 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
MAESTRIA EN ARTE Y EDUCACION ARTISTICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"INFLUENCIA DE LAS DANZAS DE LA REGION PUNO EN EL NIVEL DE ESTRES DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA PISCISFACTORIAS DE LOS ANDES EN TIEMPOS DEL COVID - 19"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia: Creative

Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 03 de Setiembre del 20 23

FIRMA (obligatoria)



Huella