

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO ESCUELA
SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE PUNO
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA
ESPECIALIDAD DE DANZA



TESIS
PRESENTADO A LA ESFA- PUNO COMO REQUISITO PARA
OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN ARTÍSTICA ESPECIALIDAD DANZA

TÍTULO:

“EFECTIVIDAD DE LA DANZA COMO INTERVENCIÓN
TERAPEUTICA EN EL NIVEL DE ESTRÉS DEL ADULTO
MAYOR DE ESSALUD PUNO. 2021”

EJECUTORES:

Adahyd Milagros, VILLAMAR LAZO

Dajahna Gabriela, PEREZ PEREZ

Asesor:

LIC. Cesar Calsin Condori

Puno – Perú

2021

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO
ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE
PUNO**

**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA
ESPECIALIDAD DE DANZA
TESIS**

**“EFECTIVIDAD DE LA DANZA COMO INTERVENCIÓN TERAPEUTICA
EN EL NIVEL DE ESTRÉS DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD PUNO.
2021”**

APROBADO POR EL JURADO:

PRESIDENTE DE JURADO : _____
Lic. Sandra Garnica Jiménez

PRIMER MIEMBRO : _____
Lic. Hugo Paca Ñaca

SEGUNDO MIEMBRO : _____
Lic. Wilber Maydana Iturriaga

ASESOR DE TESIS : _____
Lic. Cesar Calsin Condori

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación es dedicado primeramente a mi amado padre Willver Villamar Talavera con todo mi amor y cariño y por haberme brindado incondicionalmente su apoyo y esfuerzo, también a mi querida madre Nancy Lazo Gonzales quien me apoyó e impulso día a día para seguir adelante y hacer de mí una buena persona y poder lograr el objetivo de ser una profesional para mi futuro, brindándome su comprensión, cariño y amor desinteresadamente para el logro de mi carrera.

Adahyd Milagros Villamar

El presente trabajo va dedicado con todo cariño a aquellas personas especiales que fueron parte importante de mi vida y que ahora gozan de la gloria de Dios. A mi querido abuelo José Eraclio, que desde el infinito siempre me proteja y cuide de mí.

A mi querida abuela Silvia, por su amor incondicional, bondad y paciencia, quien en vida sembró en mi mente y corazón semillas de bien.

A mi tío Jesús Ludgardo, quien con su cariño y amistad supo ser guía y ejemplo.

A mi tía Magda, quien siempre me ofreció su calidez y amor incondicional.

Dajahna Gabriela Pérez

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a mis padres por hacer posibles esta ilusión tan anhelado, hoy logre culminar con el soporte y fortaleza de mi familia. Por otra parte, quiero agradecer a nuestro padre DIOS todo poderoso por cuidar de mi salud, felicidad y satisfacción en nuestra vida, quiero agradecer a mis profesores por ser parte de mi formación profesional y manifestar que sus experiencias, sabiduría volcaron en mi para hacer una profesional.

Mi reconocimiento, también va para la Escuela Superior de Formación Artística Publica de Puno. A todos mis docentes y mi asesor de mi tesis. Licenciado Cesar Calsin Condori, en especial a mi maestro Hugo Paca Ñaca, por el tiempo dedicado y los conocimientos brindados quien me impulso a persistir a mejorar con sus enseñanzas y su constancia hacia mi persona fortalecieron mi vida personal y profesional.

Adahyd Milagros Villamar

Primeramente, agradezco a Dios, por haber permitido terminar mi carrera profesional y reconocer infinitamente a las personas que supieron orientar y cumplir una de mis metas.

Con amor y gratitud infinita a mi madre, Carmen Aymé, quien, a pesar de todas las dificultades presentes, con mucho amor, sabiduría, esfuerzo, perseverancia y paciencia por estar guiando, apoyando durante los 5 años de estudio de mi carrera profesional. Estoy eternamente agradecida a mis hermanos José Carlos y Mayra Anggela, quienes, combinando su cariño, autoridad y simpatía, han sido los soportes y ejes muy importantes en mi vida.

A mi tía Idania, quien no se conformó con el lazo sanguíneo y se convirtió en una amiga incondicional, brindándome su cariño, apoyo e impulso para seguir adelante y no rendirme.

Finalmente, un agradecimiento infinito y muy especial para el Lic. Hugo Paca Ñaca, quien me motivó día a día para perseguir y lograr mis sueños, compartiéndome su amor por la danza y brindándome sus enseñanzas, siendo más que un docente, un amigo al cuál respeto y admiro.

Dajahna Gabriela, Pérez

INDICE

RESUMÉN.....	12
INTRODUCCION	14
CAPÍTULO I.....	16
1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1 PROBLEMA GENERAL	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	18
1.3. DELIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	21
1.6.1. OBJETIVO GENERAL:.....	21
1.6.2. OBJETIVO ESPECIFICO:	22
CAPITULO II.....	23
2.- MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	23
2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL	23
2.1.2. NIVEL NACIONAL.....	24
2.1.3. NIVEL REGIONAL	25
2.2. MARCO TEORICO	26
2.1.2. ADULTO MAYOR.....	26
2.1. 3. DANZATERAPIA:	30
2.3. MARCO CONCEPTUAL	32
2.4.- SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES.	36
2.4.1.- HIPÓTESIS GENERAL.....	36
2.4.1.- HIPÓTESIS ESPECIFICO.....	36

2.5. VARIABLES OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	37
2.5.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.	37
2.5.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.....	37
2.5.3.- VARIABLE INTERVINIENTE.....	37
2.5.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	37
CAPITULO III.....	41
3.- MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.2.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	42
3.3.1 Población:	42
3.3.2. Muestra:.....	42
3.3.3. Tipo de muestra:	43
3.4.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	43
3.4.1. Técnica	43
4.4.2. Instrumento:	43
3.5.- PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS	43
3.6.- PROCEDIMIENTO DE TRATAMIENTO DE DATOS.	44
3.7.- DISEÑO DE ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	45
CAPÍTULO IV.....	46
4.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS.	46
4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN:.....	46
4.2. DISCUSIÓN	50
4.3. CONCLUSIONES.....	54
4.4. SUGERENCIAS.....	56
4.5. REFERENCIA DE BIBLIOGRAFÍA.....	58
4.6. ANEXOS.....	61
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.....	65

RESUMÉN

La salud física y psicológica y emocional es muy importante en las personas, por tanto, tomar medidas para proteger la salud es la mejor medida para ayudar a prevenir y solventar los conflictos emocionales del adulto mayor. La danza como intervención terapéutica aumenta el bienestar físico, mental y emocional. e incentiva a la persona a poder expresarse de modo auténtico. Lo más importante es velar por la salud y la adecuada calidad de vida de quienes se enfrentan a las situaciones que se presentan día a día. El sistema nervioso de las personas es altamente sensible debido a diversas enfermedades que se presentan en cualquier momento de su vida por eso es importante y necesario mayor disponibilidad, asistencia social, familiar y además de brindarles información, orientaciones para prevenir el estrés postraumático y la depresión.

Existen varias estrategias y métodos que ayudan a mejorar el estado físico y psicológico emocional que permitirán a las personas contraer la enfermedad o a propagarla entre sus familiares y allegados, la actividad física como la danza, baile y el deporte, la musicoterapia, la cromoterapia, son actividades para ser utilizadas como terapia para lograr, liberar la presión acumulada y restablecer la salud. La liberación emocional es un método que se utiliza para ayudar al control de sus emociones, pensamientos y tensiones. Los psicólogos o especialistas buscan canalizar sus emociones, ayuda manejar sus problemas, conectarse con su cuerpo, mente, y controlar las relaciones con los demás, etc. La pregunta que nos planteamos en este trabajo de estudio e investigación es de la siguiente manera ¿Qué efecto tendrá la danza como intervención terapéutica para poder reducir los niveles de estrés en los adultos mayores de Essalud- Puno-2021?

El objetivo primordial de la investigación de estudio, se centralizó en establecer que efectividad tiene la danza como intervención terapéutica (danzaterapia), en la salud y bienestar psicológico del adulto mayor de sesenta a más años; para esta conclusión se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), subjetivo para llegar a un aproximado de medir en las personas de estudio e investigación antes del tratamiento y posteriormente del tratamiento, de esa forma prestar atención a cambios suscitados. Este trabajo de investigación se desarrolló con un diseño preexperimental aplicando la técnica (pre-test y pos-test), con el grupo experimental disponible.

Una vez ejecutado la práctica y la prueba se concluyó que la que la danza como intervención terapéutica (danzaterapia) favorece al bienestar psicológico subjetivo de los adultos mayores que fueron protagonistas en esta investigación, los resultados fueron óptimos con la (danzaterapia) y se pide seguir utilizando como estrategia esta herramienta para superar el bienestar psicológico emocional de las personas.

PALABRAS CLAVE: La danza como Intervención terapéutica, (Danzaterapia) en el adulto mayor

INTRODUCCION

Además de la evidencia cotidiana, existen muchos escenarios de investigación que demuestran que la buena salud física y mental de las personas, permite vivir plenamente en familia y entorno social. Sin embargo, otras personas con déficit de salud tienden a enfermarse por los malos hábitos, y esto conlleva actuar de diferentes maneras, como el cansancio, sueño, estrés, depresión y sedentarismo, tales acciones les puede generar enfermedades múltiples, afectando psicológicamente en su salud. Todo ello nos permite confirmar que no existen emociones buenas o malas, sino que todas ellas fueron evolucionando desde hace muchos años porque cumple una función determinada con mucha validez para los seres humanos: la supervivencia facilita afrontar a diversos contextos regulándonos de una forma adecuada para no caer en amenazas de desequilibrio emocional, las funciones de las emociones tienden a incrementar las posibilidades de poder sobrevivir, las personas mayores de sesenta años a más, varones como mujeres, las causas, consecuencias emocionales provoca la desestabilización psicológica. Por eso es importante y necesario estimular sus emociones para restablecer el bienestar psicológico y su estado anímico, reforzando su sistema inmune.

Existen diversas estrategias para controlar su estado físico y emocional que afectan al adulto mayor en el área psicológica. El objetivo principal es evitar consecuencias que alteren su salud psicológica, física y emocional. La danza como terapia es un método que se aplica para estimular el proceso creativo y expresivo de cada individuo con el propósito de ayudar su bienestar físico, psíquico, afectivo, social que permite proteger su integridad y de las demás personas para una vida de calidad. Hay muchas técnicas para mejorar las funciones de la salud y evitar riesgos que dañen la integridad de las personas (adultos mayores) quienes están propensos a las diferentes

enfermedades. El objetivo de la danzaterapia es aplicar la actividad física emocional, para ayudar a reducir el estrés y tenga la posibilidad de mantenerse más activo en el bienestar físico, psicológico y afectivo. Todas las personas necesitan integrarse y socializarse en la comunidad. La danza como intervención terapéutica es una estrategia para lograr que las personas superen la incomunicación, favorezca a nuevos vínculos, puntos de apoyo y canalizar una comunicación expresiva por medio del movimiento, de esa manera las persona liberen su estrés, depresión, tensiones, miedo, tristeza, ira, sedentarismo y pérdida de afecto por que conllevara al cambio de conducta y su autoestima.

El bienestar psicológico de la persona esta adecuado a varios factores que interactúan entre sí, como el estímulo, pensamiento, emociones conductas y consecuencias en relación a la vida. Entre más actividades físicas disfruten las personas, mejor será su rendimiento, bienestar favorable de expresión, comunicación afectiva y cuidado mutuo en su contexto cultural, grupo familiar o social.

CAPÍTULO I

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estrés emocional, depresión y sedentarismo es una perturbación psicoafectivo mental, diferenciado por la baja significatividad del cambio emocional y anímico en el ser humano con resultados negativos en la parte física, mental y social. Estas causas se dan a nivel mundial las que afecta aproximadamente a 350 millones de vidas que se convierte en un problema en la salud de los pobladores de mayor edad en especial los ancianos que está atacando en un 8% frecuente mente que concentra un 6,8% la estimación aproximadamente en el 2021, una de las enfermedades primordiales es el estrés severo y depresivo que es uno de los problemas de salud que conllevara a la muerte en especial por el covid19.

Por otra parte, podemos mencionar que la (OMS) refiere un 30% de los adultos mayores padecen de estrés emocional, depresión, trastorno y traumas psicológicos, cuando es bastante intensa interfiere con el funcionamiento normal de la persona. Si no es tratado con tiempo, la causa será severa y no se podrá dar el tratamiento adecuado y será innecesario para su familia, acrecentando el peligro de estrés, trastorno psicológico y la discapacidad funcional en otras áreas importantes en la salud.

De acuerdo ENDES en el Perú y según (Pineda, junio 2016) un 6,8% de los pobladores el país sufre y padece de estrés y trastorno psicológicos emocionales. Para entender y comprender aproximadamente unos 2.3 millones de peruanos padecen estrés acompañado por la depresión induciendo aun 71% a casos de

muerdes como detalla el (INSM), a 171,000 vidas a nivel nacional, de las cuales casi el 71% son las damas. Únicamente en la capital de Lima y el Callao, el estrés acompañado por la depresión se exterioriza en el 9,6% de los pobladores. 92% de vidas con estrés y trastornos psicológicos y depresivos presenta causas de alucinación y sueño es porque no realizan actividades de movimientos físicos.

Esta enfermedad (afección), es registrada como un virus silencioso que no se manifiesta en el momento, la cual comprime la capacidad de la persona para solucionar y ser tratado sus dificultades de su salud. En otros estudios se ha encontrado problemas muy álgidos con estrés, depresión y sedentarismo en los adultos mayores, en similitud con las personas realizan constantemente actividades físicas, y al mismo tiempo, se ha confirmado que las actividades de movimiento físico como la danza sirven como terapia y reduce significativamente el peligro de estrés y trastornos psicológicos depresivos, la danza como intervención terapéutica beneficia a las personas mejorando su estado emocional, reduciendo la ansiedad y la depresión significativamente.

La idea de este estudio de investigación tiene como fin comprobar, que efecto tiene danza como intervención terapéutica en el adulto mayor comprendido a partir de 60 años a más. La aplicación de la danza ayudara a resolver los problemas emocionales psicológicos que trae muchos beneficios, entre ellos la disminución del estrés, ansiedad, preocupaciones y sentirte contento. Desde que apareció el covid19 aumento los problemas de estrés y depresión, miedo, incertidumbre que generó esta pandemia afectando a las familias. Es por ello que este trabajo de investigación se tomó en cuenta para ayudar a resolver los problemas de enfrentar al estrés, depresión, tensión, alzhéimer y ansiedad, sedentarismo, etc. Muchas personas a

nivel del mundo tomaron conciencia que las actividades físicas como el deporte, danza y baile; que son actividades terapéuticas que ayudan a las personas a mejorar su ritmo cardiaco, presión arterial y su nivel colesterol, para mantener un peso saludable, estable, físico, psicológico y emocional. El uso de la música no está inmerso y se utiliza como terapia para mejorar su estado emocional y anímico de las personas para una calidad de vida adecuada. La utilización de la música como terapia es una herramienta terapéutica y es extensa e incluyen los contextos clínicos, comunitarios y organizacionales que conlleva a los cambios psicológico emocionales, sentimientos, ayuda a mejorar su estado anímico, reducir significativamente la ansiedad, estrés, depresión y sedentarismo en el adulto mayor.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La problemática de la investigación está centrada en la siguiente Interrogante:

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Qué efecto tendrá la danza como intervención terapéutica en disminuir los niveles de estrés en el adulto mayor de Essalud- Puno- 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿En qué dimensión es efectiva y satisface la danza como intervención terapéutica en los adultos mayores?
- ¿En qué dimensión es efectiva y favorece el acompañamiento en los talleres de danza como intervención terapéutica en los adultos mayores?
- ¿En qué medida incide el acompañamiento del docente, en la satisfacción del adulto mayor?

1.3 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La danza como intervención terapéutica, será efectiva en la disminución del estrés del adulto mayor de Essalud – Puno 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Son muchos los estudio de investigación que está justificado porque las personas no gozan de las actividades físicas como la danza, baile, deporte, música y las artes plásticas, que demuestran que son estrategias que se utiliza como herramienta para una buena mejora de la salud en el campo familiar y comunitario como una necesidad fundamentada, socialmente aceptada como encuadre terapéutico apuntando a tomar el control de sus emociones, sensaciones de tranquilidad, calma y seguridad para tener una vida plena calidad.

Las actividades físicas y emocionales se definen, como una práctica de ejercicios que ayuda a la persona a sentirse relajada y emocionalmente positivo, como la alegría y el optimismo. Estos procesos de exploración este compuesto por distintas capacidades básicas que pueden distinguirse de la siguiente manera: autoconocimiento de uno mismo, de sus emociones propias, conocer las emociones de sí mismo y controlarlas, tener empatía y saber motivarse y desarrollar sus diferentes habilidades sociales. Mediante la investigación con distintas personas (adulto mayor), dan cuenta de ello: que todas las personas evaluadas tienen problemas de salud, como el estrés, depresión, bajo autoestima, miedo, tristeza, ira y además trastornos.

Del mismo modo la temática de la emocionalidad, es la percepción que la persona tiene acerca de su entorno familiar, social con respecto a su conducta o acción que realice, a capacidad para mejorar su estado de salud es realizar diversos tipos de actividades emocionales y físicas como la danzaterapia, demostrando mejorar su autoestima para lograr controlar sus emociones en relación a la actividad física socio afectiva.

Frente a esta perspectiva se busca aplicar diversas estrategias para desarrollar medidas que permitan el control, prevención, relajación, refuerzo del sistema inmune y atenúa la respuesta del estrés, etc. La danza como intervención terapéutica está considerada como actividad física mental y emocional. Al mover el cuerpo, regula la fuerza muscular, aumenta la resistencia, aporta más oxígeno y nutrición, nutre los tejidos, mejora eficazmente el funcionamiento del corazón y beneficia a las personas como estímulo.

Las personas mayores están en riesgo porque tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades que pueden ser causadas por infecciones crónicas como la diabetes, el cáncer y la presión arterial alta. Con el tiempo, sus capacidades físicas decaen y la pérdida de memoria es uno de los defectos que más sufren, como el estrés agudo y el estrés crónico. Una vida a largo plazo con depresión y un estilo de vida sedentario. Este estudio de investigación logró identificar problemas de salud y salud mental en los adultos mayores. La danza (baileterapia) y los ejercicios de relajación como estrategias terapéuticas pueden reducir de forma sostenible el nivel de estrés en las personas mayores. El deporte, la danza, la pintura y la creación musical ayudan a fortalecer la salud psíquica, psíquica y física, una vida positiva y de calidad.

La finalidad de la investigación servirá para fortalecer la línea complementaria para la Escuelas Superior de Formación Artística Pública de Puno, la Carrera Profesional de Educación Artística - Danza, como un documento de estudio e investigación, que facilitará a otros que requieran hacer estudios de interés y de consulta para quienes estén comprometidos profesionalmente con la investigación del arte como terapia. Existen muy pocos antecedentes de estudio en la especialidad de danza, por esta razón se ha realizado el presente trabajo de investigación para fortalecer al conocimiento científico.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

Las limitaciones que se han tenido en el desarrollo y proceso de la investigación son las siguientes:

- Una de las restricciones que dificultó este estudio es la puntualidad de los adultos en los talleres de danzaterapia.
- Otra limitación que dificultó el trabajo de investigación fue la falta de apoyo del personal en el centro de salud.
- Los horarios coordinados de las clases de danzaterapia, nos dieron horarios limitados de parte del personal encargado.
- La limitación de la economía de las investigadoras que más influyeron en el proceso de recolección de datos, las mismas revisiones bibliográficas, y otros aspectos, entre otros.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.5.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de Essalud- Puno. 2021

1.5.2. OBJETIVO ESPECIFICO:

- Identificar y evaluar los niveles de estrés en función de factores demográficos: edad de los adultos mayores antes y después de la danza como terapia.
- Identificar y evaluar el nivel de estrés en función de factores demográfico: sexo de los adultos mayores antes y después de la danzaterapia
- Identificar y evaluar la efectividad de la danza como intervención terapéutica (danzaterapia) en el nivel de estrés de los adultos mayores.

CAPITULO II

2.- MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL

De acuerdo al estudio realizado

Fischman (2005) en su disertación *Promoting Empathy in Health and Education Professionals through Dance Therapy Workshops* con el objetivo de validar empíricamente la contribución de la terapia dinámica del baile a la mejora de la empatía en grupos médicos y ocupacionales de mujeres. Educación, con una muestra de cuarenta mujeres que trabajan en salud y educación en Buenos Aires, Argentina y Gran Buenos Aires que participaron en talleres de danza movimiento terapia, describiendo el diseño - la parte vertical de la asociación no experimental. Se utilizó un cuestionario autoadministrado.

Se concluyó que la coreografía conduce a cambios significativos en la percepción de los rasgos relacionales, el movimiento y los matices emocionales en las interacciones entre sujetos. Te aconsejamos desarrollar talleres que reflejen otras experiencias y trabajar el concepto de satisfacción o satisfacción a través de la experiencia del movimiento conyugal y grupal.

Forte y Bueno (2016) en *Experiencias de Danza Terapéutica de Mujeres Afectadas* Revista de cáncer de mama de Psicooncología, vol. 13, núm. 1 El estudio más antiguo fue para identificar, describir y analizar posibles cambios en las relaciones interpersonales de mujeres con cáncer

2.1.2. NIVEL NACIONAL

Este estudio fue aplicado por los autores (Solis Aroni, Andrea Elizabeth - 2019). Explicó que a partir de su trabajo experimental nos dijo que la Danza Movimiento Terapia (DMT) como práctica psicoterapéutica contemporánea promueve la integración física, emocional, cognitiva y social de los individuos. Se describieron y discutieron las experiencias subjetivas de seis mujeres limeñas que estaban en el curso de DMT y tenían un curso previo de terapia oral. Los principales motivos para realizar esta práctica tienen que ver con los conflictos emocionales relacionados con la familia, la apariencia, la toma de decisiones, las relaciones y la ansiedad. Analizar los resultados de la entrevista y describir la experiencia del participante para comprender que la experiencia DMT es un proceso a través del movimiento y el cuerpo Como escenario, las emociones, los sentimientos, los pensamientos y las apariencias están interconectados.

Según estudio científico realizado por (Eleazar Guzman, 2015) “El efecto del programa educativo “para vivir la vejez con ritmo de vida” sobre el nivel de conocimientos en prevención de complicaciones articulares degenerativas en adultos mayores en el Eleazar Hospital Guzmán Barrón”, como objetivo común conocer la efectividad del programa educativo “Vive el Envejecer con Ritmo de Vida” a nivel de conocimientos en la prevención de complicaciones articulares degenerativas en el adulto mayor del Hospital “Eleazar” Guzmán Barón”. , Nuevo Chimbote, los resultados muestran que la estrategia educativa incluye la cooperación activa del docente en el autocontrol del proceso saludable de enfermedad del estudiante.

2.1.3. NIVEL REGIONAL

Según investigación de la autora (Cynthia Pamela Ccaccasaca Laura). El objetivo del estudio fue determinar el efecto de la bailo terapia en la autoestima en adultos mayores del Instituto de Salud La Revolución -Juliaca- 2016. Estudio grupal preexperimental con diseño de prueba única, utilizando muestreo no probabilístico y por conveniencia, la población comprende una muestra de 71 adultos mayores y 28 adultos mayores con baja autoestima, producto de pruebas de tamizaje; la técnica es entrevista, herramienta es la escala de autoestima de Rosenberg, para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS-22 y para la comparación de hipótesis se utilizó la prueba estadística T-Student.

Los resultados obtenidos del pre test fueron: autoestima media en un 46,5%, seguido de autoestima baja en un 39,4%, quienes fueron considerados sujetos a desarrollar baile terapia, los resultados después de la intervención de baile terapia fueron los siguientes: 53,6% de los adultos mayores presentaron autoestima alta, el 46,4% de los adultos mayores presentaron autoestima media.

Esta hipótesis se compara con la prueba T-Student: $T_c = (19,718) > T_t = (1,703)$, por lo que Rechazando la hipótesis nula (H_0) y aceptando la hipótesis alternativa (H_1) con un nivel de confianza del 95,0% se encontró una diferencia significativa ($P < 0,05$) antes y después del desarrollo de la danzaterapia. Se concluyó que la danzaterapia es efectiva para mejorar la autoestima en los adultos mayores.

2.2. MARCO TEORICO

2.1.2. ADULTO MAYOR

En el primer trimestre actual de 2021, el 40% de los hogares en Japón tienen personas mayores en casa. El 44% de los hogares de la capital metropolitana de Lima se encontraban en esta situación, según el lugar donde residían, seguidos de los urbanos (38,0%) y rurales (40,7%).

Los adultos mayores pasan por un período de vida y es considerado como la última etapa de todas las experiencias de vida, fortaleciendo como una persona muy importante ante la sociedad, mantienen unida a la familia, da consejos y tranquilidad emocional en el hogar. Según algunas organizaciones de la salud, lo define como los cambios fisiológicos descritos. Estos cambios se muestran, reflejan las experiencias de vida, pero también en esta edad se produce la disminución de la actividad físicas, lo que, a su vez, causa una sensible y baja de la actividad mental.

Según (ONU, 2020), las personas de la tercera edad entran a una etapa de cambios emocionales y físicos, donde el adulto mayor busca actividades que le permitan distraerse o en otros casos se echa al sedentarismo ocasionándole enfermedades silenciosas que causara primero el estrés y luego la depresión casos que hay que prever para no dejar que ocurra y apertura centros de estimulación para fortalecer su salud como prioridad.

El período o etapa de los adultos mayores son procesos que se caracterizan por los cambios constantes, precisado por los niveles de actividades físicas, mentales, emocionales del individuo. Estas etapas de cambio se definen a las personas cuando ya están en una edad avanzada, pero este es un proceso natural que tiene que ocurrir

inevitablemente ligado a estereotipos que suelen generar prejuicios de ideas y actitudes, buscando adaptarse, acondicionarse a las nuevas formas de vida como ser humano.

Los adultos mayores también buscan innovaciones de aprendizaje de nuevas tecnologías que permita estimular su nivel cognitivo, mental de los adultos mayores, reduciendo positivamente la repercusión de enfermedades y disfrutar de sus emociones como la agilidad mental favoreciendo la participación activa. Por este motivo son tan enriquecedores las tecnologías para las personas mayores, permitiendo integrarse y participar en su entorno familiar. El ejercicio es uno de las actividades beneficiosas que permite mejorar su estado físico, emocional, mantener una capacidad de vida activa a diario como: caminar, pasear y mantener una actividad física adecuada ayudara a cultivar su mente y espíritu.

a) Clasificación de la población del adulto mayor:

Consideramos que las personas de la tercera edad que envejecen no en términos de falta sino de ejercitar sus capacidades motoras, resulta imprescindible establecer métodos adecuados de mantener cuidados, realizando orientaciones y capacitaciones que coadyuven atender los servicios de estimulación terapéutica para la salud destinados a las personas de la tercera edad. Por tal razón es consideramos la siguiente clasificación:

- Un adulto independiente es una persona que puede realizar sus actividades de forma independiente y no depende de otros para las actividades diarias como

comer, cambiarse de ropa, moverse, lavarse, bañarse y limpiar. Realizan tareas normales.

- **Adulto Mayor Frágil:** Pacientes mayores: ancianos frágiles de 80 años o más con algún tipo de deterioro del estado de reserva fisiológica y/o factores sociales asociados, que son propensos a enfermedades crónicas incapacitantes como insuficiencia cardíaca isquémica, insuficiencia cardíaca isquémica, demencia y discapacidad visual, y pronto.
- **Los adultos mayores dependientes postrada:** Son aquellas personas que requiere de apoyo constante en su rutina diaria, y se encuentran en situación de vulnerabilidad. Como ciudadanos tienen todo el derecho acceder a los bienes sociales y recibir una atención adecuada y pueden desarrollar las actividades fundamentales de la vida diaria.

b) Alimentación en los adultos mayores:

La dieta de los ancianos es importante porque pueden llevar una vida saludable, comer alimentos nutritivos bajos en calorías y comer granos integrales como frutas, verduras, avena, pan integral y arroz integral. Estos alimentos nutritivos deberían ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la edad y ser masticables. Por lo tanto, es importante comer una variedad de alimentos que contengan proteínas, minerales, vitaminas, fibra y otras sustancias.

c) Didáctica física del adulto mayor:

Todas las actividades recreativas como deportes, danza, juegos, yoga y tai chi. Se pueden considerar actividades que ayuden a mantener el estado anímico, físico y emocional del adulto mayor.

¿Qué se le puede enseñar a un adulto mayor?

Realmente es muy importante aprender de las personas mayores, porque con ellos podemos aprender a tener paciencia, valorar lo que realmente necesitas, pasar tiempo con la familia, valorar las amistades, saber decir en algunas oportunidades si y no luchar contra el envejecimiento.

Depresión:

Es un trastorno de las emociones humanas, caracterizado por diversos tipos de estados como ansiedad, inatención, hiperactividad, torpeza, culpa, tristeza, sedentarismo y profunda desesperanza. Este trastorno se convierte en un estado psicológico depresivo, destructivo y sumiso que afecta negativamente al individuo, mostrándose indiferente, triste, frustrado, autocrítico, deprimido y engañado. Se manifiesta con síntomas como pérdida de apetito, pérdida de peso, debilidad, alteración del sueño con episodios de insomnio y somnolencia, etc.

Etiología:

Es complejo, muchos factores están entrelazados, por lo que es genético, biológico y psicosocial. En biología, hay algunos cambios en los niveles de neurotransmisores, citoquinas y hormonas, así como cambios en los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino. La depresión es un trastorno idiopático. En los muchos grupos de pacientes evaluados, se destacaron los cambios en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina, que son principalmente factores etiológicos. Los fenómenos de los programas depresivos en pacientes geriátricos deben ser estudiados y evaluados por un especialista.

Fisiopatología:

La fisiología implica el análisis y estudio de todas las enfermedades de los organismos mientras realizan sus funciones vitales. Otra definición de fisiopatología puede ser: la parte de la biología que estudia la actividad de un organismo o tejido durante el proceso de la enfermedad. En el tronco del encéfalo hay un número moderado de neuronas secretoras de norepinefrina, especialmente en el locus cianótico, que envía fibras a la mayor parte del sistema límbico, el tálamo y la corteza. Numerosas neuronas productoras de serotonina también se encuentran en el núcleo medio de la protuberancia, la parte inferior del bulbo raquídeo y las fibras de proyección

2.1. 3. DANZATERAPIA:

Es el uso psicoterapéutico del movimiento creativo que busca la integración psicofisiológica de cuerpo y mente del individuo. El movimiento se usa creativamente para el desarrollo físico, emocional, cognitiva y ayuda a resolver los conflictos emocionales o psicológicos de las personas.

Finalidad de la danza terapia:

La danza terapia tiene una finalidad que permite alcanzar como estímulo a la terapia creativa, la que no puede aplicar estrategias para integrar y socializar en el aspecto socio afectivo del ser humano.

Objetivos de la danza terapia:

Es promover el bienestar la integración psicofísica del cuerpo y mente. Busca incorporar en cada persona sus emociones, con el fin de adquirir nuevas formas para establecer vínculos familiares y manejar diversas circunstancias.

Terapia de grupo:

Se define como un proceso de interacción que se desplaza el discurso “problemático”, ayuda a los pacientes a solucionar dificultades interpersonales y mejorar la calidad de vida en los individuos.

Las áreas de intervención en la danzaterapia:

Dentro de las áreas de la danzaterapia, son diversas y se caracteriza por la psicofísica del cuerpo y mente del individuo; por ejemplo tenemos lo siguiente:

- La psiquiatría y la psicoterapia
- La educación y aplicación de la pedagogía especial
- La oncología, la neurología y la rehabilitación
- Las personas que sufren de enfermedades graves o secuelas.
- La prevención de deficiencias.

A quien va dirigido la danzaterapia:

La Danzaterapia se utiliza con fines terapéuticos para el desarrollo corporal, emocional y cognitiva. La danzaterapia se aplica a todas las personas que deseen explorar su mundo interno, mejorar su personalidad y calidad de vida. Pero también para aquellas personas con algún tipo de deficiencias, sea física o psicológica; podemos mencionar lo siguiente:

- Personas con conflictos emocionales.
- Personas que buscan optimizar sus habilidades de comunicación

- Para aquellas personas que quieren cambiar y encontrar una nueva forma de vivir y expresarse de otra manera.
- Para las personas con distorsiones o preocupación por su imagen corporal.
- Para las personas con dificultades en los movimientos, bloqueos corporales reales.
- Para personas con problemas de deterioro o trauma psicológica.
- Para personas con angustia, pérdida y transición o cambio.

La Danza y el uso terapéutico:

La danza como intervención trae mejoría no solo a las condiciones emocionales, sino también a personas con diversas morbilidades. Promover estrategias y técnicas educativas que puedan apoyar la coordinación del movimiento, la conciencia y la expresión de emociones y tensiones

Beneficios de la danzaterapia:

Los beneficios que aporta la danzaterapia son diversos según estudios alcanzados:

- Permite a conocerse a uno mismo,
- A conocer sus propios límites y posibilidades,
- Acrecer la conciencia corporal,
- Disminuye el estrés, favorece la disponibilidad corporal,
- Despierta el lado lúdico y creativo de la persona.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Danzaterapia:

Está considerado como la unidad de mente y cuerpo que es una forma psicoterapéutica en la que se utiliza el movimiento como elemento básico dentro de

un proceso que persigue la integración psicofísica del cuerpo, mente y alma de la persona. La danzaterapia brinda mayores resultados en la persona en los conflictos emocionales, psicológico y físicos.

Adulto mayor:

Los adultos mayores pasan por un período de vida, que está considerado como una de las últimas etapas de vida, para disfrutar de la vida con mayor tranquilidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo define como proceso de desarrollo de su etapa fisiológica que comienza en la concepción y causa a los cambios durante todo el ciclo de la vida.

Terapia:

Se relaciona con el campo de la medicina enfocado en enseñar cómo tratar diversas enfermedades y cómo buscar tratamiento y resolver problemas de enfermedades mentales. Esta es una manera de obtener ayuda cuando se enfrenta a un problema. Si va a terapia, reúname con el terapeuta para discutir el tratamiento adecuado y obtener consejos.

Estrés:

Es el efecto de la tensión física o emocional. Puede provenir de problemas y pensamientos que pueden frustrarlo, desesperarlo o molestarlo. El estrés es la reacción de su cuerpo a los desafíos y demandas. El estrés no tratado tiene muchas causas para la salud, como la presión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la fatiga mental, la obesidad y un estilo de vida sedentario

Kinestesia:

Estudia el movimiento del esquema corporal del ser humano en su proceso integral de desarrollo en relación con las sensaciones, las percepciones y lenguaje del movimiento universal. La kinestésica está considerado como un método de enseñanza.

La Imitación:

Es el comportamiento mediante los cuales una persona imita los movimientos de otras personas consciente o inconscientemente sus gestos, sus actitudes y patrones del habla de otras personas, básicamente está considerado esencialmente es copiar o reproducir algo ya existente.

La Improvisación:

La ayuda de improvisación es una oportunidad para engancharse a cosas inesperadas y no planificadas y expresarse con total libertad.

Depresión:

La depresión está considerada dentro del ámbito de estudio como un trastorno mental frecuente que esta caracterizado por la presencia de la tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, todas estas causas afectan radicalmente con la persona.

Ritmo:

El ritmo es un movimiento controlado o medido, sonoro o visual que se repite en un determinado intervalo de tiempo Está constituido por la repetición y sucesión usual

de movimientos donde es estimulado la atención, concentración, vitalizando la memoria.

Sinergia:

Es la acción conjunta de varios órganos y mecanismos neurofisiológicos que participan en la realización a nivel motor y psicológico, referentemente al control de sus emociones y movimientos.

Equilibrio:

Es la capacidad que el cuerpo se mantenga firme en cada movimiento, dependerá de los receptores del oído y la visión, donde se ocasionan los reflejos a la posición de la cabeza y tronco.

Yoga:

Es la práctica que está conectado con el cuerpo, mente y respiración. En esta práctica se utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y principalmente la meditación para optimizar su salud general y se desarrolló como una práctica espiritual

El Taichi:

Es una técnica antigua y milenaria que tuvo su inició en China, estas técnicas creadas y aplicadas en la relajación, armonización, concentración mental y respiración.

Aromaterapia:

Es el uso de aceites esenciales de plantas para mejorar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu. Los pacientes con cáncer lo utilizan para mejorar la calidad de vida.

Baile:

Es la improvisación de movimiento corporal que está considerada como libertad creativa e improvisada en relación con la música.

Musicoterapia:

La musicoterapia estimula a respuestas, conexiones, ayuda a cambios positivos el estado ánimo y el bienestar general de la persona. La terapia musical logra incluir, crear música con instrumentos variados, cantar, moverse al ritmo de la música o simplemente escucharla

Danza:

La danza es la expresión de movimiento de forma rítmica y sucesión de movimientos que comienza, se desarrolla creativamente a través de sentimientos, sensaciones, pensamientos, que es considerada como danza”.

2.4.- SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES.**2.4.1.- HIPÓTESIS GENERAL**

- La danza como intervención terapéutica es efectiva en la disminución del estrés del adulto mayor de Essalud – Puno 2021.

2.4.2.- HIPÓTESIS ESPECÍFICO

- Consideras que la danza como intervención terapéutica es efectiva para el estrés en la edad de los adultos mayores
- La danza como intervención terapéutica genera mejoras en ambos sexos de los adultos mayores

- La práctica de la danza como intervención terapéutica ayuda a mejorar de su estrés en su estado civil en los adultos mayores.

2.5. VARIABLES OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

2.5.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE.

- La danza como intervención terapéutica.

2.5.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.

- Estrés en el adulto mayor.

2.5.3.- VARIABLE INTERVINIENTE.

2.5.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Consideras que la danza como intervención terapéutica es efectiva para el estrés en la edad de los adultos mayores.

La danza como intervención terapéutica genera mejoras ambos sexos de los adultos mayores.

La práctica de la danza como intervención terapéutica ayuda a mejorar de su estrés en su estado civil en los adultos mayores.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICE
<p>INDEPENDIENTE:</p> <p>LA DANZA COMO INTERVENCIÓN TERAPEUTICA:</p> <p>Es el manejo psicoterapéutico del movimiento que interviene como proceso motores, sensoriales, cognitivos e intuitivos. que tiene como propósito de integrar a las personas en las actividades físicas y emocionales.</p> <p>La danza como intervención terapeutica estimula la capacidad creativa de las personas ya sea individual o grupal.</p>	<p>TALLER DE DANZA COMO INTERVECION TERAPEUTICA</p>	<p>test</p> <p>TALLER DE EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expositoras del trabajo de investigación. • Tema de motivación “juego con los globos y aros”. • Recojo de los saberes previos “preguntas y lluvia de ideas”. • Exposición específica del tema: Importancia de la danzaterapia y las causas del estrés y la depresión. • Evaluación a través de la dinámica de juegos y la retroalimentación a cada uno de los participantes. • Agradecimiento a cada uno de los participantes por su atención tomada. <p>SESIÓN DE LOS TALLERES PRÁCTICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación, saludo y bienvenida a los participantes del taller • Aplicación de musicoterapia con melodías con diferentes temas musicales. • Realizan diferentes técnicas de movimientos suaves de acondicionamiento corporal. • Desarrollo de las técnicas de danzaterapia se utilizaron diversos materiales auxiliares como pelotas, globos, ula ula, panderetas y pañuelos, etc. • metodología de la imitación. • metodología del a improvisación. • metodología de la creación. • metacognición del taller práctico danzaterapia. 	<p>7 m</p> <p>12 m</p> <p>12 m</p> <p>35 m</p> <p>15 m</p> <p>8 m</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p> <p>30 m</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p> <p>15 m</p>

VARIABLE	DIMENCIÓN	INDICADORES	ESCALA	INDICE
<p>DEPENDIENTE</p> <p>ESTRÉS:</p> <p>El estrés está considerado como un trastorno anímico del ser humano, que se convierte en un estado de afección y sometimiento psicológico emocional del paciente, todas estas causas se manifiestan a través de los síntomas psicológicas en el adulto mayor, ya sea por el factor económico, abandono, soledad sedentarismo, tristeza, etc. El estrés es un afecto de tirantez termodinámica o sensible. Puede descender de una frase que lo haga a simple juicio infamia y deslucido. El estrés es la resistencia de su colectivo a un reto a pezuña cuestión.</p>	<p>EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eres feliz y estas satisfecho con su vida. 2. Qué actividad abandonaste de intereses personal. 3. Percibes que algo te hace falta en tu vida. 4. Te siente aburrido(a) constantemente. 5. Te encuentras con buen ánimo al despertarte por la mañana. 6. Tienes miedo de que te pase o suceda algo 7. Te siente satisfecho y por haber realizado algún trabajo durante el día. 8. Frecuentemente té sientes abandonado (a) por tus familiares. 9. Prefieres no estar sin hacer nada en tu hogar durante todo el día o/y prefieres salir a la calle a pasear o visitar a alguien. 10. Percibes que tienes dificultades emocionales ante las personas. 11. Te sientes feliz de estar vivo ahora. 12. En la actualidad te sientes que no vales para nada. 	<p>Si -0p () No -1p ()</p> <p>Si, -1p () No- 0p ()</p> <p>Si, -1p () No - 0p ()</p> <p>Si -1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 0p () No -1p ()</p> <p>Si - 1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 0p () No - 1p ()</p> <p>Si, - 1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 0p () No - 1p ()</p> <p>Si - 1p () No - 0p ()</p>	<p>0 a 5</p> <p>Puntos con estrés leve.</p> <p>6 a 10 puntos con estrés moderado</p>

		<p>13. En estos momentos te sientes con mucha fortaleza para seguir con vida.</p> <p>14. Te encuentras desilusionado por tu situación actual.</p> <p>15. Tu cree que las demás personas se encuentran en mejores condiciones que tú.</p>	<p>Si - 1p () No - 0p ()</p> <p>Si - 0p () No - 1p ()</p> <p>Si - 1p () No - 0p ()</p>	<p>11 a 15 puntos con estrés severo.</p>
--	--	--	--	--

CAPITULO III

3.- MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación se desarrolló en Essalud Puno:

Desde el enfoque o paradigma, la investigación fue de carácter cuasi experimental;

Esta aplicación diseñada tuvo como estrategias metodológicas: aplicar la danza con intervención terapéutica (danzaterapia), para medir el nivel de reducir el estrés y ansiedad en el adulto mayor.

3.2.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El croquis de búsqueda es de modelo cuasi efectivo con un grupo esmerado el pre prueba y post selección medición que se realizó con un grupo positivo GE al que se aplicó garra pre argumento Y1, para diagnosticar las condiciones en que ingresa al cura empírico X, y pezuña posprueba Y2, para medir el objeto que tuvo la cortesía efectiva. Este croquis consta de terceto etapas en la primera se administró zarpa amargura preparatorio para medir el transformable empleado que es la lío tanta intromisión terapéutica, en la segunda se aplicó el método efectivo. Urgentemente se realizó la compulsación en todas las diferencias atribuidas al menester de la medicación teórica mediante las calificaciones de las dos pruebas. Ari y Jacobs 1989.esquema sobre el que se trabajara es el siguiente:

GE Y1-----X-----Y2

En el que:

GE = Grupo experimental

- Y1 = Pre test Prueba de entrada
- X = Variable Independiente
- Y2 = Post test Prueba de salida

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Población:

La población estuvo constituida por 10 adultos mayores, que asistieron a Essalud – Puno, lo cual se les realizó una prueba de control y posteriormente alcanzar la muestra. Estos datos se obtuvieron de los participantes asistentes, lo cual esta evaluación tuvo resultado de grupo de los adultos mayores oscilan entre 60 a 70 años de edad aproximadamente.

Tabla N° 01

Institución	Edades	Damas	Varones	Total
ESSALUD – PUNO	60 a 70 años	06	04	10
Total:		06	04	10

FUENTE: Población de los adultos mayores de Essalud Puno - 2021

3.3.2. Muestra:

Este grupo estuvo conformado específicamente por 10 personas (adultos mayores) con problemas de estrés, emocional y físico, etc. En dicha muestra se logró y se obtuvo la prueba de tamizaje aplicado al grupo de personas, los que se consideró como estudio para establecer la efectividad de la danza como intervención terapéutica (danzaterapia).

3.3.3. Tipo de muestra:

Este muestreo es de tipo probabilístico, por conveniencia a partir de la muestra que se realizó en función a las intenciones y fines de nuestra investigación. A partir de la muestra se tomó en cuenta únicamente a adultos mayores con estrés.

3.4.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnica:

Se aplicó el test de recolección de datos del estado emocional que nos ha permitido el encuentro y tener contacto con los adultos mayores, en que se encontraban el grupo que constituye la muestra, guía de observación para obtener mayor número de datos, la encuesta y post test. Las mismas que serán registradas con el uso de los instrumentos de observación, cámaras fotográficas, equipo de sonido, usb, etc.

3.4.2. Instrumento:

Se empleó la "ficha de observación y de encuesta como instrumento que consta de 15 preguntas.

3.5.- PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Las estrategias de recolección de datos de la investigación son:

- Se solicitó permiso al Directorio de funcionarios de Essalud. Puno. Para la autorización respectiva y poner en práctica la aplicación del proyecto de investigación.

- Se coordinó con el encargado del centro de Essalud, con propósito de tener una reunión con los adultos mayores y dar a conocer los objetivos propuestos del proyecto de investigación y solicitar su apoyo.
- Al finalizar los talleres se aplicó el post- test y determinar el nivel de relación entre la variable dependiente e independiente, cuyos resultados serán registrados con los instrumentos seleccionados para dicho fin.
- Se aplicó el (pre test) para especificar en qué estado emocional se encuentra el grupo de muestra de los adultos mayores, para lo cual se promediará un resultado.

3.6.- PROCEDIMIENTO DE TRATAMIENTO DE DATOS.

En el tratamiento de los datos obtenidos, se han seguido los siguientes pasos:

- Se presentaron ante en el director encargado el plan de trabajo de trabajo de investigación al Centro de Essalud – Puno 2021.
- Se programo el día, fecha y hora para su ejecución práctica.
- La asistencia de los adultos mayores fue al 100% tomando interés en los talleres de danzaterapia.
- Al grupo de los adultos mayores se le dio la bienvenida.
- Selección, validación y aplicación de los instrumentos de investigación, que permiten entrar en contacto directo con los adultos mayores.
- Sistematización de datos obtenidos y elaboración de cuadros estadísticos que muestren las características del fenómeno que se investiga.

- Para interpretar los datos resaltantes de la investigación se emplearon estadísticas de tendencia central y de dispersión para analizar la pre test prueba y el post test prueba.
- Enunciado de conclusiones y comprobación de la hipótesis, haciendo alcance de las respectivas sugerencias o recomendaciones.

3.7.- DISEÑO DE ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Como resultado, fue necesario analizar las tablas y gráfico cuya interpretación ya realizada. Se interpretó la cantidad del porcentaje de los 10 adultos mayores de muestra de Essalud – Puno; en qué estado se encontraban sus emociones y el porcentaje define que si es positivo.

La aplicación de los talleres de danza como intervención terapeutica, se confirmó su efectividad consciente de sus emociones de los adultos mayores de Essalud – Puno.

Los datos obtenidos durante la encuesta se presentan en cuadros estadísticos con sus gráficos, donde se realiza el respectivo análisis, interpretación y discusión en cuanto al contexto, el marco teórico, así como el objetivo, meta y fórmula del problema planteado

CAPÍTULO IV

4.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE DATOS.

El desarrollo de la encuesta se aplicó a la encuesta para recabar información sobre el estado emocional de los adultos mayores de Essalud, donde se ven afectados los siguientes.

4.1. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN:

TABLA N° 1

Nivel de estrés antes y después de la aplicación de la danza como intervención terapéutica (danzaterapia) en los adultos mayores de Essalud - Puno 2021.

EVALUACIÓN		ANTES			DESPUÉS
Nivel de Estrés	F		%	F	%
Leve	01		10.00	09	90.00
Moderado	02		20.00	01	10.00
Severo	07		70.00	00	0.00
Total	10		100.00	10	100.00

Fuente: Encuesta aplicado, con la escala de estrés.



En este panel gráfico se muestran y revelan los resultados del estrés en el adulto mayor de la siguiente manera: El estrés severo antes de la danzaterapia es del 70% y después de la terapia reducen en un 20% el estrés moderado y un 10% el estrés leve, logrando resultados que ninguna persona mayor posee. estrés grave. estrés. El estrés moderado antes de la aplicación de la danzaterapia fue del 20% y después de la aplicación de la danzaterapia disminuyó al 10% correspondiente a aquellos con estrés severo. En el caso de estrés leve antes de la aplicación de la danzaterapia la tasa es del 10% y después de la aplicación de la danzaterapia la tasa aumenta hasta un 90% aproximadamente, y en otros casos hasta un 20% de estrés moderado y un 10% severo estrés.

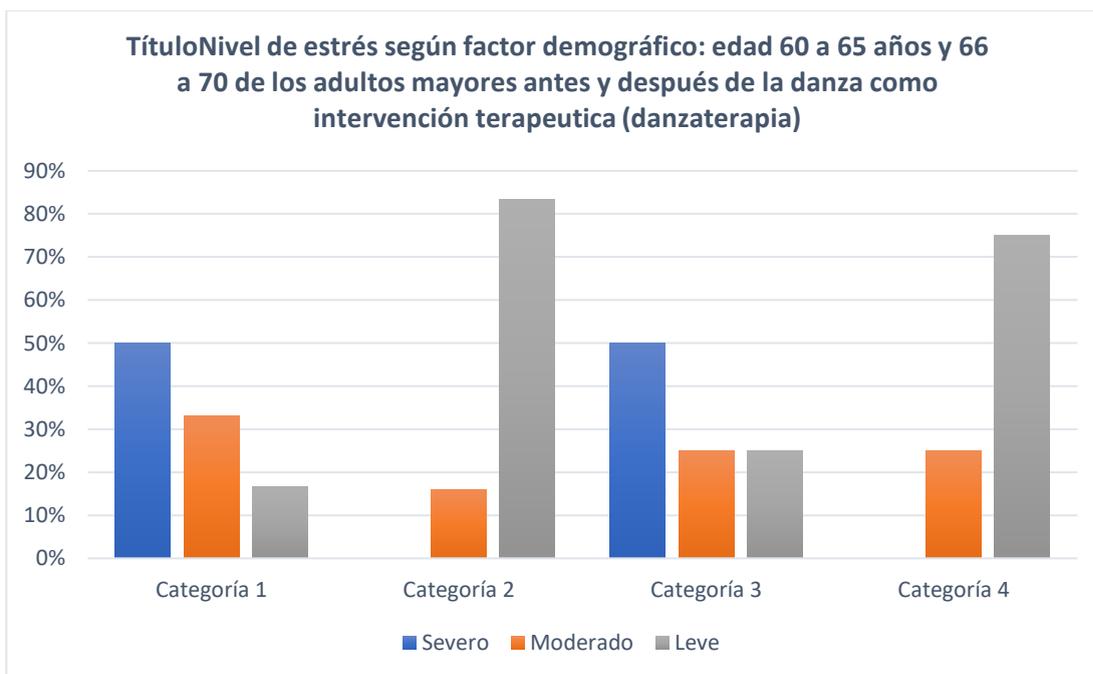
El estudio de interpretación de datos mediante la aplicación de la prueba de Ji-cuadrado a la homogeneidad mostró una diferencia muy significativa ($p = 0,0001$), lo que confirmó la hipótesis de que esta aplicación contribuyó a reducir el estrés en los adultos mayores.

TABLA N° 2

Nivel de estrés según factor demográfica: Edades de adultos mayores antes, después de la danza como intervención terapéutica (danzaterapia)

Edad		60 a 65 años				66 a 70 años			
		Antes		Después		Antes		Después	
Nivel de estrés	de	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve		01	16.66	0	83.34	1	25.00	0	75.00
Moderado		02	33.32	1	16.66	1	25.00	1	25.00
Severo		03	50.00	0	00.00	2	50.00	0	00.00
Total		06	100.00	1	100.00	4	100.0	0	100.00

Fuente: Encuesta aplicado, con la escala de estrés.



La tabla muestra los resultados de los niveles de estrés por factor demográfico. Antes de la introducción de la danza terapia, los adultos de 60 a 65 años experimentaban un estrés promedio del 33,32 %, que luego disminuyó al 16,66 %. El estrés severo antes de la danza terapia mostró un 50%, después de lo cual disminuyeron del 00% al estrés leve al 16,66% al moderado. De esta manera, ninguno de los adultos mayores sufre estrés severo. El estrés leve antes del tratamiento mostró un 16,66 %, después del tratamiento aumentó a un 83,3%, el estrés medio aumentó de un 16,66 % a uno severo.

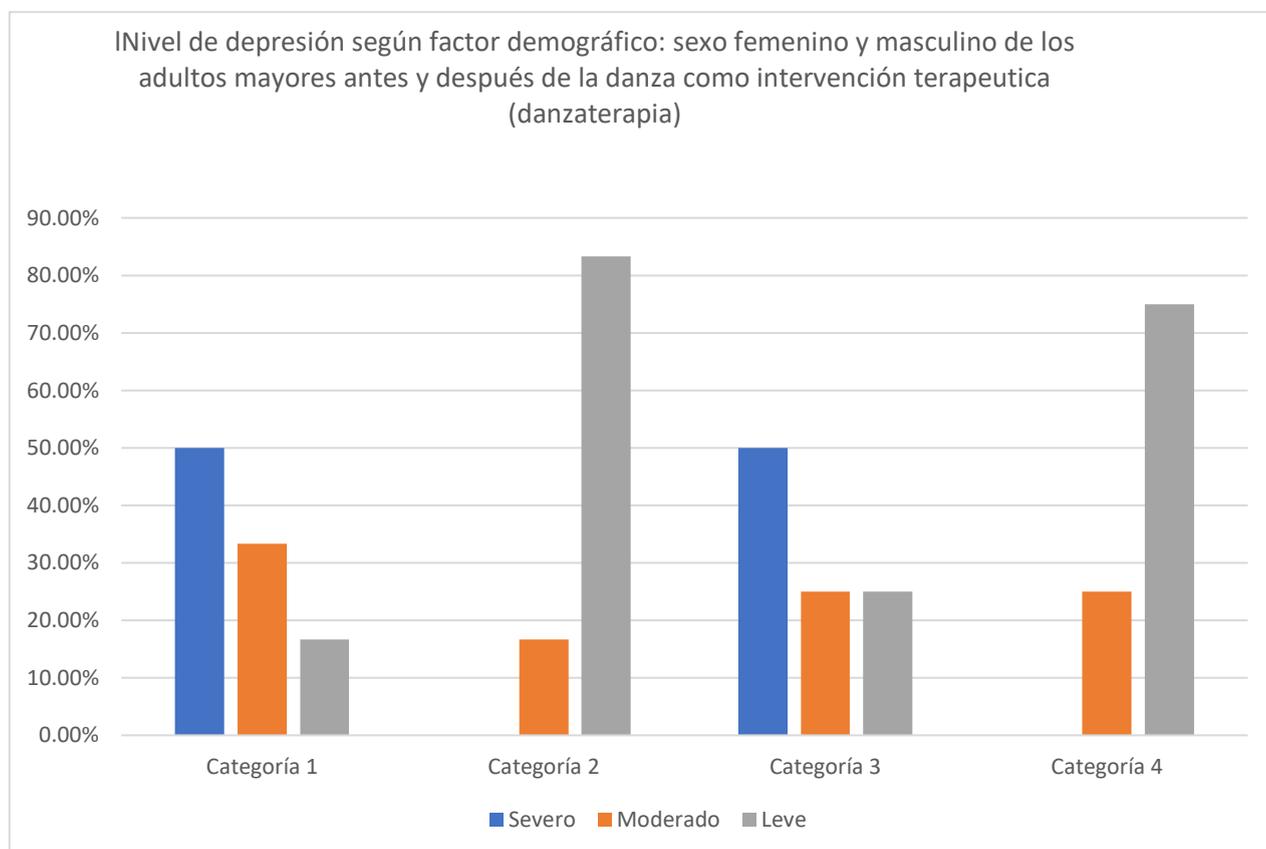
Antes de aplicar la danza terapia a adultos mayores de 66-70 años, estaban 50% estresados severamente, después de la danza terapia cambiaron a 25% de estrés leve de 25% a moderado, por lo que ningún adulto envejece bajo estrés severo. El estrés moderado antes de la danza terapia mostró un 25%, después de la danza terapia se mantuvo en el mismo nivel. El estrés leve antes de la terapia de baile fue del 25 %, después de la danza terapia aumentó al 75 %, todavía 25 % de estrés moderado y 00 % de estrés severo.

TABLA N°3

Niveles de estrés demográfico: género masculino y femenino de adultos mayores antes y después de la danzaterapia.

Sexo	Femenino				Masculino			
	Antes		Después		Antes		Después	
Momento	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	01	16.66	5	83.32	01	25.0	3	75.00
Moderado	02	33.32	1	16.66	01	25.0	1	25.00
Severo	03	50.00	0	00.00	02	50.0	0	00.00
Total	06	100.00	6	100.00	04	100.00	4	100.00

Fuente: aplicado con la escala Ji.



Niveles de estrés demográfico: género masculino y femenino de adultos mayores antes y después de la danzaterapia.

En el cuadro se muestra resultados, de los niveles de estrés por factor demográfico, antes de la danzaterapia en los adultos mayores femeninos mostraron estrés severo 50%, y después de aplicación de la danzaterapia pasaron a un 00% a estrés leve y 33% a estrés moderada, permaneciendo de esta manera que ningún adulto mayor tuvo estrés severo. En el estrés moderado antes de la danzaterapia presento 33%, y después de la danzaterapia se acorto al 16%. estrés leve antes de la danzaterapia se presentó 16.66%, después de la danzaterapia incremento a 83%, debido a estos resultados pasaron a 16% de estrés moderado y 00% a estrés severo.

La aplicación de la danzaterapia en adultos mayores (masculinos), presentaron estrés moderado un 25%, después de la danzaterapia conservo el estrés moderado a un 25.00%. En el estrés severo antes presentaron un 50%, después de la danzaterapia a un 00% a estrés leve 25% a estrés moderado, quedando de esta manera los resultados del adulto mayor con estrés severo. El estrés leve antes de aplicar la danzaterapia presento un 25%, posteriormente aplicado aumento a un 75%, debido a que pasaron 25% de estrés moderado 00% de estrés severo quedando así la tabla demográfica.

4.2. DISCUSIÓN

El estrés está considerado como esencia de interés y preocupación para los estudiosos de la medicina, educación y científicos interesados por buscar soluciones en este tipo de casos que afecta al ser humano. Se ha podido observar que el

trastorno mental psicoafectivo está considerado como un problema psicológico que perturba la disminución significativa del estado anímico con repercusiones físicas, emocionales socioafectivas. El estrés es una de las causas silenciosas que no se puede controlar afecta a muchos problemas de salud a nivel mundial, contribuye a la morbilidad de enfermedades como depresión, diabetes, obesidad y sedentarismo, etc. Toda esta enfermedad afecta aproximadamente a más 350 millones de personas que se convierte en un problema de salud, en especial a los adultos mayores.

El estrés en el año 2019 al 2021, es una de los principales problemas latentes con primer caso importado por covid19 realidad que afecto a muchas personas con problemas de estrés, depresión, causando psicológicamente en dificultades graves como el miedo, insomnio, irritabilidad bajo rendimiento laboral, etc.

La fenomenología involucra al estudio de las estructuras de la consciencia desde una perspectiva de un individuo que las percibe continuamente. El estrés la depresión son problemas frecuentes en los adultos mayores, desde un punto de vista psicológico que afectan e incrementa al riesgo de enfermedades.

El estrés en la actualidad está considerado como una de las enfermedades más comunes según especialistas que lo afirman a la forma de vida que llevan las personas que afecta con reacciones en nuestro organismo como infecciones, presión arterial bajada de defensas, acné, depresión e incluso pérdida de memoria. El estrés se manifiesta de diferente manera como las anomalías de salud física que empeoran silenciosamente con síntomas psíquicos que refleja el desinterés, la risteza,

a desmoralización, la disminución de la autoestima, pérdida del apetito, disminución del peso corporal, pérdida de sueño, insomnio y debilidad emocional.

El estrés genera tensión, deterioro de la memoria, envejecimiento, por eso es importante realizar actividades físicas como el deporte, la danza, la pintura, el yoga, el taichi, etc. Todas estas actividades vivenciales en los adultos mayores permiten que el estado mental y la condición física ayuda a mejorar su salud de vida y evita las enfermedades de las personas.

Según resultados se evidencio que la danzaterapia en los adultos mayores de 60 a más edad, es una actividad significativamente terapéutica, acrecenté su autoestima, mejore la memoria, refuerza su energía, mejore su condición física, sus relaciones sociales, incrementa el nivel de percepción personal.

Las etapas del desarrollo humano son un proceso de cambios emocionales, psicológicos, biológicos, físicos y sociales que atraviesa una persona a lo largo de su vida. Estos procesos cambiantes definen a las personas a medida que maduran. En nuestro entorno cultural debido a la altitud y el cambio climático, los ancianos son susceptibles a enfermedades.

La mayoría de los adultos mayores se enfrenta a diversas las causas por la pasan en su trayectoria de vida, como a la soledad, abandono de los hijos, tristeza, economía, desempleo, sacar de su casa, echar a la calle e impedir el ejercicio de sus derechos, etc. Todos estos factores hacen que sean más vulnerables.

Ante este tipo de hechos, concluimos que el presente estudio se compara con el trabajo de múltiples autores, quienes encontraron en sus encuestas que los adultos mayores de 60 años experimentan síntomas leves, moderados medios y pesados.

Esta investigación realizada tuvo como finalidad demostrar que la danzaterapia, es una alternativa eficaz para la mejorar y superar el estrés en los adultos mayores, donde detectó niveles de estrés severo, seguido de moderado y leve. Estos factores detectados generan mayor interés en prestar atención en los adultos mayores. De este modo, esta estrategia aplicada fortalece a la investigación y finalidad que tiene la danzaterapia en las personas.

Una de las estrategias fue la aplicación de la encuesta que fue de mucha ayuda para tamizar los niveles de estrés severa, moderada y leve. Se observó que trabajar colectivamente nos permitió alcanzar los objetivos propuestos de investigación, por tal motivo, aplicar la danza como intervención terapeutica, demostró su efecto en la disminución del estrés.

Estas estrategias se están aplicando con éxito en muchas partes del mundo para los adultos mayores, personas con discapacidades especiales, si no tambien para aplicarlos con los niños y jóvenes.

Aplicar la danza como terapia es una estrategia para el desarrollo socio afectivo emocional en los adultos mayores tanto femeninos como masculinos, no solo es acompañado con el movimiento, tambien con la música, que favorece a la motivación, integración y beneficios de la danza como terapia del grupo de población con estrés.

La kinestesia como estudio del movimiento nos permite aplicar como estrategia para mejorar el bienestar en la actividad física y mental del ser humano. Los métodos y técnicas de aplicación se relacionan con la imitación, improvisación y creación; estas se concretan y se complementan unas con otras, a través de la imitación se estimula el área psicológica y física con los movimientos de improvisación, aplicar la danza como terapia nos permite trabajar sus emociones y su cuerpo para expresar el lenguaje no verbal que muchas veces no se consigue decir con la palabra.

Las técnicas aplicadas permitieron canalizar sus emociones de los participantes, se tuvo mayor confianza y seguridad en el grupo, reflejando efectos positivos en los talleres de danza como intervención terapéutica en los adultos mayores, ayudo reducir el estrés.

4.3.- CONCLUSIONES.

Se determina que la investigación confirma las conclusiones contribuidas en la danzaterapia que permitieron tener experiencias de integración con el adulto mayor.

PRIMERA:

La danza como intervención terapéutica, demostró positivamente en el bienestar psicológico y significativo del estrés en el adulto mayor - Essalud Puno 2021.

Por medio de la aplicación queda demostrado que la danza como intervención terapeutica influye significativamente en el bienestar psicológico, emocional subjetivo en el adulto mayor, a partir de ello surge la repercusión en la conducta del individuo.

SEGUNDA:

Del mismo modo, se ha descubierto que el uso de la danza como intervención terapéutica tiene un efecto profundo en los niveles de estrés intenso, moderado y leve. La danza como intervención terapéutica es una herramienta eficaz para las personas mayores. Según el procedimiento, los datos estadísticos mostraron que se observó un 70% de cambio al comparar la media aritmética en el pretest, se tuvo un promedio de 20% de cambio después de realizar la actividad de danzaterapia. A una diferencia significativa del 10%, un nivel de aceptación que sugiere que la danzaterapia tiene un impacto directo en el bienestar psicológico.

TERCERA:

La aplicación de la danzaterapia en hombres y mujeres mayores del grupo experimental, los resultados positivos obtenidos del grupo control, reafirmamos que la danza como intervención terapéutica es una herramienta útil señal, se ha comprobado estadísticamente donde se ha demostrado un cambio.

CUARTO:

En las mismas actividades desarrolladas con el grupo experimental, también se obtuvieron mejores resultados con técnicas aplicadas como una estrategia de danza y música que integra cuerpo, mente, espacio y relación. Estrechar relaciones colectivas con los demás, brindando oportunidades de autoexpresión, comunicación y conocerse, la confianza genera un alto grado de bienestar psicoemocional. La actividad física ayuda a despertar emociones positivas en los participantes, demostrando una mayor confianza y seguridad del grupo hacia los demás, por lo que las técnicas de

investigación del estudio fueron parte fundamental para el estudio del tratamiento efectivo en adultos mayores

4.4. - SUGERENCIAS.

- Implementar talleres de danzaterapia como herramienta terapéutica en diversos centros de salud para mejorar y resolver los conflictos psíquicos y físicos de los adultos mayores que acuden a los centros a recibir ayuda en este caso, promover la buena psicología del adulto mayor.
- Impulsar y promocionar los centros de salud con danzaterapia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ya que ha logrado resultados positivos en la salud psicológica, emocional y física de los niños, personas, promover de manera activa y óptima.
- Las personas pueden participar de las actividades de danzaterapia, con el fin de recibir de forma adecuada de la actividad física, emocional y psicológica. Es necesario dar seguimiento, a los resultados en los procesos de la danza como intervención terapéutica con los participantes que es de suma importancia e interés de estudio y positivo a largo plazo.
- Es muy importante seguir investigando la danza como intervención terapéutica para ayudar a resolver los conflictos emocionales y físicos de las personas. Los beneficios de la danzaterapia para quienes asisten a los centros de danzaterapia son la mejora de la autoestima, la comprensión de los límites, la conciencia corporal, el despertar creativo, la socialización con los demás, el aumento de la hiperactividad y el estrés, se ha demostrado que reduce significativamente su estado físico emocional.

- Las instituciones que realizan estudio sobre el estrés, están comprometidos a brindar ayuda en los diferentes centros de salud. Es muy importante brindarles apoyo a todas las personas con algún tipo de deficiencia emocional o físico. La danzaterapia es un instrumento eficaz para solucionar problemas de salud que busca maneras para encontrar un vínculo y manejar de modo acertada los beneficios que derivan de la danzaterapia.

4.5.- REFERENCIA DE BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía

ADMTE. (2001). Danza movimiento y terapia. *Asociacion de danzaterapia Española*, todas. Chaiklin, W. y. (2008). "La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia" .

Universitat de Barcelona, 1 al 8.

Cruz, V. D. (26 de Diciembre de 2018). *Google academico*. Obtenido de Google academico:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10033/Damian_Cruz_Virginia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

daza, K. r. (12 de enero del 2011). Vejez y envejecimiento. *Escuela de medicina y ciencias de la salud*, 21 al 25.

Eleazar Guzman, B. (2015). viviendo con ritmo mi vejez. *Universidad nacional de santa chibote - peru*, tesis 213.

Fariñas. (2011). DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO. *UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR*, 12.

Fariñas. (2018). DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO. *Universidad Rafael Landivar*, 21 al 28.

Gustems, J. (2013). El baile como medio para mejorar. *Arte y Bienestar*, 1 al 9.

ONU, L. (2020). Dia internacional del adulto mayor. *UNFP bosnia*, todas.

Pamela, C. C. (2016). La danzaterapia en la autoestima del adulto mayor. *Repertorio de la unap*, toda la revista.

Patiño A, a. Z. (s.f.). *ejercicio fisico y depresion en adultos mayores*. colombia: COLOMBIA.

Pineda, L. F. (junio 2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Rev. Perú. med. exp. salud publica*, vol 33.

R., H. (1997). *Metodologia de la investigacion cientifica*. Mexico: McGraw hill.

Sanchez, D. a. (2015). *Terapia fisica para el mejoramiento del adulto mayor*. ECUADOR: Universidad nacional de Loja .

Sheykholya. (2013). DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO. *UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR*, 17 al 28.

SheyKholya. (2013). DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO.

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, 11 y 12.
social, M. d. (1987). *El estrés físico y psicológico en el trabajo*. España: Madrid.

Toro. (2007). DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO.
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, 12.

1. Alvarado A, Salazar M. Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*.2014;25(6):57–62.
2. Ansoleaga E, Vezina M, Montano R. Síntomas depresivos y estrés laboral en trabajadores chilenos: condiciones diferenciales para hombres y mujeres. *Cad Saúde Pública*. 2014; 30(1): 107-18. [Links]
3. Ary D, y Jacobs L. (1989). "Introducción a la Investigación Pedagógica". Ed. McGraw Hill. México.
4. Araneda C, Fernández C, Herrera C. Aportación de la danzaterapia a la visión global de la terapia ocupacional en el campo de la fisioterapia. Universidad Andrés Bello, 2016.
5. Bueno Ramírez, Oscar (2013). "Teoría de la Danza" Universidad Nacional del Altiplano.
6. Castro E. Desarrollo de un programa de danzaterapia para adultos mayores que promueva el bienestar físico, emocional y la calidad de vida [Internet]. universidad guayaquil
7. Ccaccasaca C. La Revolución El efecto de la bailo terapia en la autoestima de los adultos mayores en establecimientos médicos-Friaka-2016 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano, 2016. Disponible: <http://repositorio.unap.edu.pe>

8. Dayana K, Daza R. Vejez y envejecimiento. Primera edición Rosario Udel, editora. Bogotá; 2011 42 S.
9. Echegaray Villegas, Rita (2000) "Expresión y Creatividad" "I" Inicial- Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa.
10. España. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. & Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Dublín). (1987). Estrés físico y psicológico en el trabajo. Madrid: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social
11. Franco Martínez, S. & Esteve Zarazaga, J.M. (1995) Estrés laboral docente: Un estudio comparativo con la profesión de enfermería. Málaga: Universidad, Secretaría de Prensa
12. Hernández R. (1997). "Metodología de la Investigación Científica". Editorial McGraw Hill. Edit. México.
13. Lleixa T. (1995). "La sensomotricidad". Editorial Paidotribo Barcelona España.
14. Qué es la Terapia Magallón M. [Internet]. Tratamiento y psicología. 2018 [Cotización 2018

4.6.- ANEXOS

RELACIÓN DE PARTICIPANTES DE ADULTOS MAYORES

N°	Apellidos y Nombres	Edades	Sexo
1	Apaza Miranda Bertha	68	M
2	Aquise Castillo Fanny	69	F
3	Atencio Cuentas, Victoria	63	M
4	Atencio Cuentas Edgar	61	F
5	Balcom Chambi Guillermo	60	M
6	Caceres Herrera Mauricia	67	F
7	Frisancho Atencio, Esther	61	M
8	Lazo Gonzales, Nancy	66	F
9	Paniagua, Sarmiento, Raul	64	F
10	Ruelas Gonzales, Felipe	63	F

FICHA DE OBSERVACION DE ESCALA GERIATRICA

DATOS DE INFORMACIÓN PERSONAL:

- ✓ Apellidos y Nombre:
- ✓ Sexo:
- ✓ Edad:.....
- ✓ Ocupación:
- ✓ Lugar de nacimiento:.....
- ✓ Grado de Instrucción:
- ✓ Estado Civil:.....
- ✓ familiares con quienes vives:

La ficha de test tiene como fin evaluar su estado afectivo y emocional de los (adultos mayores) Interpretación de las preguntas: Constituye el nivel de 15 preguntas o ítems que tiene que ser respondidas de manera sincera a las preguntas y adquirir respuestas correctas y fehacientes en los ítems 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13 y 15, y las respuestas negativas en los ítems 1, 5, 7, 11 y 14. Cada respuesta equivocada puntúa 1. Los puntos de tajo son:

- 0 – 5: Estrés leve
- 6 – 9: Estrés moderada
- 10 – 15: Estrés severa

ÍTEMS	PREGUNTAS:	MARQUE: (SI) Y (NO)	
1	¿En consecuencia estás satisfecho con la vida que llevas?		
2	¿Usted ha abandonado sus actividades e intereses personal?		
3	¿Sientes que a tu vida algo te falta?		
4	¿Te sientes constantemente muy aburrido(a)?		
5	¿Te encuentras con ánimos durante el tiempo libre?		
6	¿Tienes temor de que te pase algo malo en tu vida?		
7	¿Te sientes muy feliz la mayor parte de tu tiempo?		
8	¿Constantemente te sientes abandonado(a) por tus familiares?		
9	¿Prefieres vivir sin hacer nada en tu hogar?		
10	¿Tienes algunos problemas con tu memoria?		
11	¿Sientes que es sorprendente estar vivo?		
12	¿Actualmente te sientes que no haces falta a nadie? de su edad?		
13	¿Te sientes con fuerza para seguir viviendo o no?		
14	¿Te encuentra sin ilusión por tu entorno familiar actual?		
15	¿Tú crees que las personas se encuentran en mejor condición que tú?		

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de Essalud- Puno. 2021”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES e INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>Problema General: ¿Qué efecto tendrá la danza en la intervención terapéutica para reducir en el nivel de estrés del adulto mayor?</p> <p>Problema Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué dimensión es efectiva y satisface la danza como intervención terapéutica en los adultos mayores? • ¿En qué dimensión es efectiva y favorece el acompañamiento en los talleres de danza como intervención terapéutica en los adultos mayores? 	<p>Objetivo General.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de Essalud- Puno. 2021 <p>Objetivos Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el nivel de estrés según factor demográfico: edad de los adultos mayores antes y después de la danza como intervención terapéutica. • Evaluar el nivel de 	<p>Hipótesis General.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La danza como intervención terapéutica es efectiva en la disminución del estrés del adulto mayor de Essalud – Puno 2021. <p>Hipótesis Específica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consideras que la danza como intervención terapéutica es efectiva para el estrés en la edad de los adultos mayores • La danza como intervención 	<p>Variable Independiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • La danza como intervención terapéutica. <p>Variable Dependiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrés en el adulto mayor 	<p>Tipo de Investigación.</p> <p>El tipo de investigación es cuasi experimental; porque el punto es aplicar estrategias terapéuticas derivadas de la danza en actividades para determinar el nivel de estrés y la mejora de la salud de los adultos mayores.</p>	<p>Población y muestra.</p> <p>La población está constituida por un grupo de personas del adulto mayor. Se tomará como muestra de esta investigación</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué medida incide el acompañamiento del docente, en la satisfacción del adulto mayor? 	<p>estrés y depresión según factor demográfico: sexo de los adultos mayores antes y después de la danza como intervención terapéutica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el nivel de estrés según factor demográfico: estado civil de los adultos mayores antes y después de la danza como intervención terapéutica. 	<p>terapéutica genera mejoras ambos sexos de los adultos mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> • La práctica de la danza como intervención terapéutica ayuda a mejorar de su estrés en su estado civil en los adultos mayores. 			
---	--	--	--	--	--

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Fuente: Taller Danza como intervención terapéutica (danzaterapia)





Aquí estamos trabajando con Edu Joel Ticona, repasando el abecedario. Él vive y radica en la comunidad de Caritamaya.





Aquí trabajamos con la señorita Sonia de la comunidad de Potojani Chico sobre los elementos de la naturaleza.



Hoy nos tocó trabajar con los hermanos Sonia y Cristhian de la comunidad de Potojani Grande sobre el tema de números.



En esta oportunidad ayudamos el estudiante Jhon Cesar Salamanca, estudiante del colegio Carlos Dante Nava de Jallihuaya.



Visitando y ayudando con terapias a Celeste Flores de 9 años de edad.





Nos tocó visitar y trabajar con la niña Camila, enseñándole a escribir su nombre. Ella vive en el Centro Poblado de Salcedo.





Hoy me toco enseñar una danza para una celebración de aniversario en la Comunidad de Potojani.





De nuevo me tocó trabajar con el niño Edgar de la Comunidad de Iscata sobre el tema de saludos en Lengua de Señas Peruana.



Enseñando una poesía a la niña Urpi del Centro Poblado de Chulluni, para su participación en una actividad por el aniversario del C.E.B.E. al que pertenece.



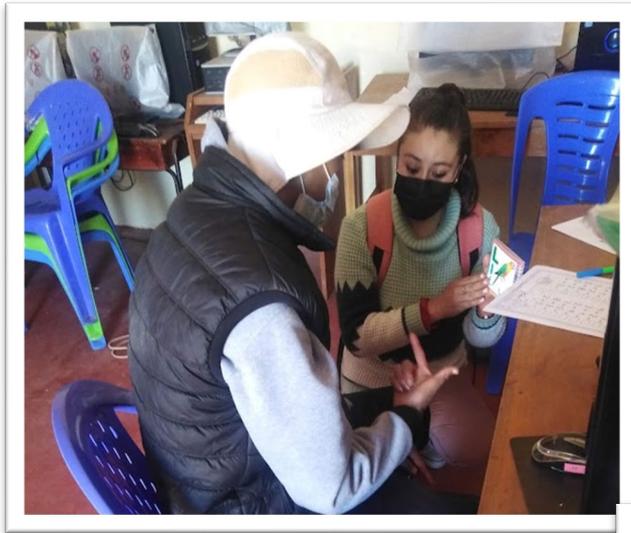
Nuevamente con la niña Camila trabajando sobre el tema de animales en Lengua de Señas Peruana.



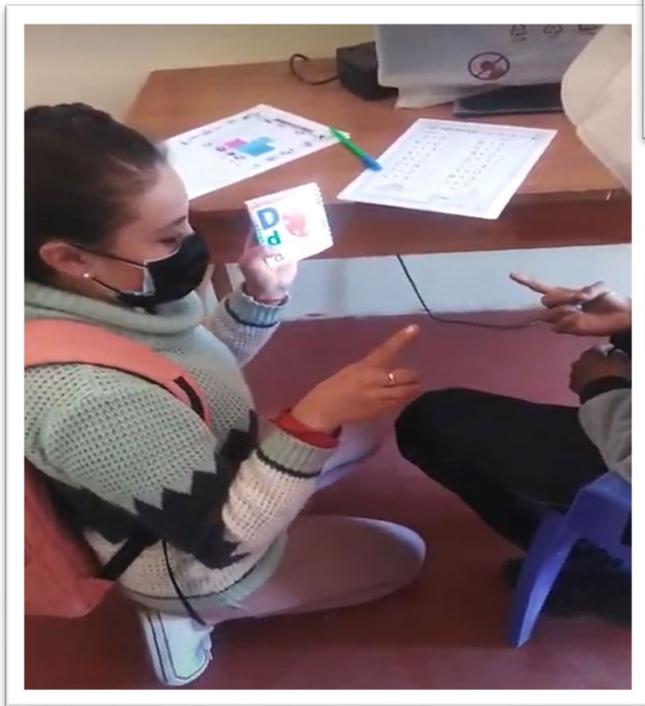
Aquí trabajando con la
niña Urpi sobre la
familia.



Otro dia junto al niño
Edgar de Iscata,
repasando los nombres de
los animales.

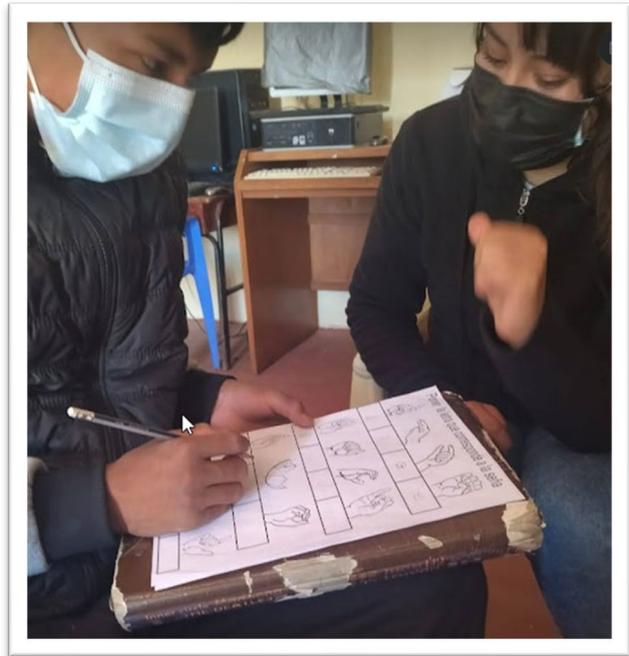


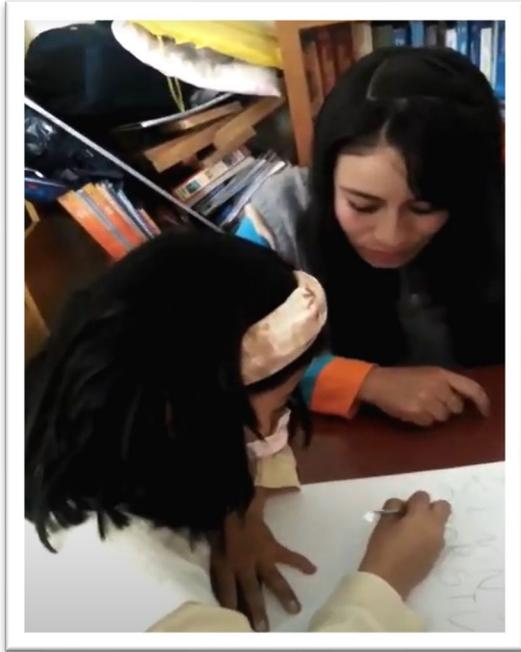
Otro día en compañía de Jhoel en la Comunidad de Caritamaya, trabajando el abecedario en Lengua de Señas Peruana, así como repasar su nombre en señas.



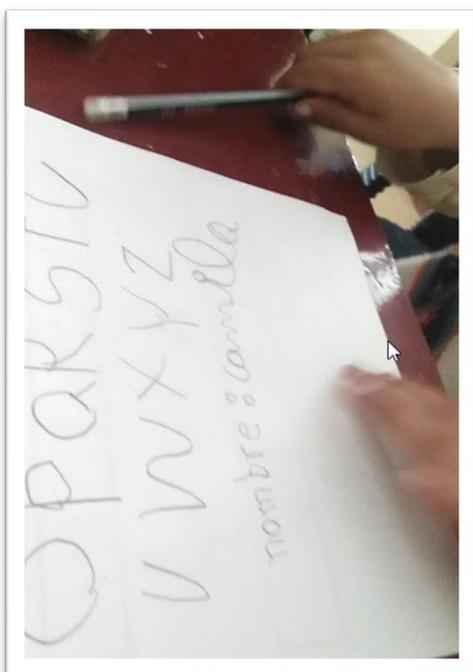
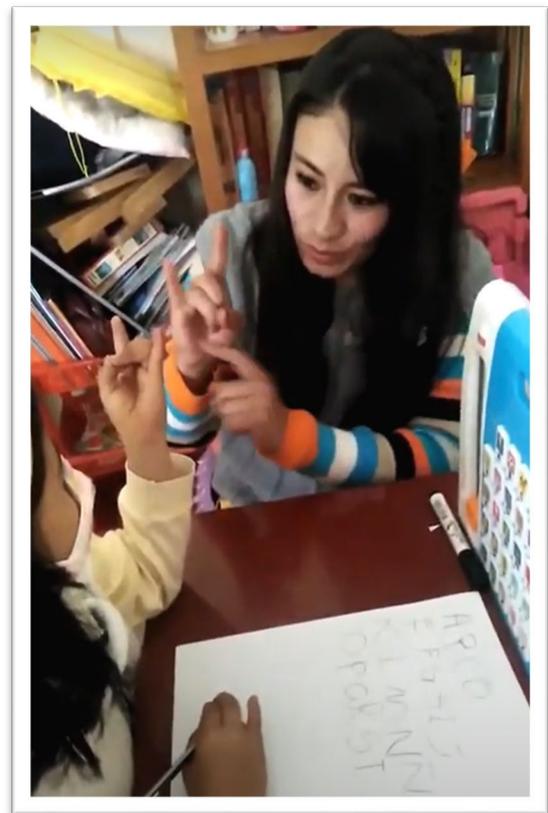


Aquí repasando el tema de números y abecedario en Lengua de Señas Peruanas junto a Jhoel en la Comunidad de Caritamaya.





Nuevamente en casa de la niña Camila, practicando el tema de abecedario en Lengua de Señas Peruana y aprendiendo a decir su nombre con ayuda de Lengua de Señas Peruanas.





Nuevamente con los hermanos Sonia y Cristhian en la Comunidad de Potojani, repasando los nombres de animales en Lengua de Señas Peruanas.





Un día de mucha alegría junto a la niña Camila, repasando los colores en Lengua de Señas Peruanas y enseñándole pequeñas sumas.

