



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA:

**“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES
DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”**

AUTOR: Carmen Eulalia Haro Romero

TUTOR: Ing. Mg. Maria Fernanda Viteri T.

Ambato-Ecuador

2016

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN DEL
TUTOR**

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO**". Desarrollado por la egresada Carmen Eulalia Haro Romero, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro


C.I 180290388-8

Tutora

Del Trabajo de Graduación o Titulación

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



AUTORA

Carmen Eulalia Haro Romero

C.I. 1804057634

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”**. Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



AUTORA

Carmen Eulalia Haro Romero

C.I. 1804057634

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”** Presentada por la Sra. Carmen Eulalia Haro Romeo, egresada de la Carrera de: Cultura Física, promoción: Octubre 2016 –Marzo 2017, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Segundo Medina



Mg. Edgar Medina

DEDICATORIA

A mi Padre Celestial por darme la
oportunidad de prepararme y
capacitarme para ser un ente proactivo
dentro de la sociedad.

Agradezco a mi familia por el apoyo
incondicional para alcanzar mi objetivo.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica y de Ambato por formar profesionales en bienestar de la patria.

Agradezco al Gad Municipal de Ambato por abrirme sus puertas y su colaboración en la realización de mi trabajo de graduación.

Agradezco a la Mg. María Fernanda Viteri por compartir sus conocimientos, guiándome hacia el éxito.

INDICE GENERAL DE CONTENIDO

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE CUADROS	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Executive Sammary	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPITULO I.....	1
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Tema:.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
Contextualización:.....	1
Análisis crítico	4
Prognosis	4
Formulación del problema	5
Preguntas directrices.....	5
Delimitación del Objeto de Investigación.....	5
1.3. JUSTIFICACION	6
1.4. Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
CAPITULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes investigativos	8

2.2. Fundamentación Filosófica.....	10
2.3. Fundamentación Legal	10
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	13
ACTIVIDAD FISICA	16
DEPORTE	18
BAILOTERAPIA	20
PROBLEMAS PSICOSOCIAL	25
ESTRES	26
ESTRÉS LABORAL.....	29
1.1. Hipótesis.....	35
1.2. Señalamiento de variables de la hipótesis	35
Variable independiente	35
CAPITULO III.....	36
2. METODOLOGIA	36
2.1. Enfoque de la investigacion	36
2.2. Modalidad Básica de Investigación.....	36
2.3. Nivel o tipo de investigación	37
2.4. Población y muestra	37
2.5. Operacionalización de variables	38
2.6. Recolección de información.....	40
2.7. Procesamiento y análisis de información	41
CAPITULO IV	42
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	42
TEST DE ESTRÉS LABORAL	46
TABULACIÓN DEL TEST	47
3. Verificación de la hipótesis	49
3.1. Planteamiento de la hipótesis	49
3.2. Nivel de significación.....	49
3.3. Descripción de la población	49
3.4. Calculo del CHI cuadrado.....	50
3.4.1. Chi cuadrado tabular.....	50
3.4.2. Chi cuadrado	51
3.5. Decisión	53
CAPITULO V.....	54

Conclusiones y Recomendaciones	54
Recomendaciones	55
Bibliografía	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	3
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	13
Gráfico N° 3 Constelación de ideas Variable Independiente.....	14
Grafico N° 4 Constelacion de ideas Variable Dependiente.....	15
Gráfico N° 5 Practica de la actividad física.....	42
Grafico N° 6 Terapia de relajamiento corporal.....	43
Grafico N° 7 Entorno laboral.....	44
Grafico N° 8 Enfermedad por causa del estrés.....	45
Grafico N° 9 Test de estrés laboral.....	47
Grafico N° 10 Campana de Gauss.....	52

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y muestra.....	38
Cuadro N° 2 Variable Independiente: La Bailoterapia.....	39
Cuadro N° 3 Variable Dependiente: Estrés Laboral.....	40
Cuadro N° 4 Plan de recolección de información.....	41
Cuadro N° 5 Práctica de la actividad física.....	43
Cuadro N° 6 Terapia de relajamiento corporal.....	44
Cuadro N° 7 Entorno laboral.....	45
Cuadro N° 8 Enfermedad por causa del estrés.....	46
Cuadro N° 9 Test de estrés laboral.....	48
Cuadro N° 10 Descripción de la población.....	51
Cuadro N° 11 Chi cuadrado Frecuencia Observada.....	52
Cuadro N° 12 Frecuencia Esperada.....	52
Cuadro N° 13 Cálculo de Chi cuadrado.....	53

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
MODALIDAD PRESENCIAL

“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”. Desarrollado por la egresada **Carmen Eulalia Haro Romero**

Autor: Carmen Eulalia Haro Romero

Tutor: Ing. Mg. María Fernanda Viteri Tora

Resumen Ejecutivo

La escasa práctica de la bailoterapia en el estrés laboral es un problema evidente que atañe a la sociedad, bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo investigar el rol que desempeña la bailoterapia en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato, para lo cual se trabajó bajo el paradigma crítico-propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cuali-cuantitativo, a través de niveles de estudio explorativo, descriptivo y de asociación de variables realizando investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentado la investigación conceptualmente en el marco teórico, la población investigada corresponde a trabajadores, a los cuales se les aplicó test, instrumentos planificados y sistémicos, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; permitiendo así llegar a plantear conclusiones y recomendaciones primando la idea de la práctica de la bailoterapia como fundamental para evitar los niveles acelerados del estrés laboral.

DESCRIPTORES: Bailoterapia, estrés laboral.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
MODALIDAD PRESENCIAL

“LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”. Desarrollado por la egresada **Carmen Eulalia Haro Romero**

Autor: Carmen Eulalia Haro Romero

Tutor: Ing. Mg. María Fernanda Viteri Tora

Executive Summary

The low practice of the bailarterapia in the work stress is an evident problem that concerns to the society, under this premise the present work has the objective to investigate the role that plays the bailarterapia in the labor stress of the workers of the Municipality of Ambato Gad, to Which was worked under the critical-propositional paradigm and based on the qualitative-quantitative methodological approach, through levels of exploratory, descriptive and association of variables carrying out field research and documentary bibliography; Research was based conceptually in the theoretical framework, the research population corresponds to workers, who were tested, planned and systemic instruments, the results were tabulated, analyzed and interpreted statistically, with the aim of testing the hypothesis raised ; Thus allowing us to reach conclusions and recommendations, emphasizing the idea of the practice of dance therapy as fundamental to avoid the accelerated levels of work stress.

DESCRIPTORS: Dance therapy, work stress.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación sobre “LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO”. Pretende analizar las consecuencias tanto en el aspecto físico y en el desarrollo psicosocial de los trabajadores.

La bailoterapia es parte integral del desarrollo biopsicosocial de los trabajadores, su presencia tiene gran influencia en las actividades que realizan, esta permite la ejecución de movimientos expresivos que tiene una reacción positiva en el individuo, eliminando de esta manera los niveles de estrés acumulados causado por las exigencias y presiones que superan las capacidades y el conocimiento del trabajador, el estrés es un problema de gran relevancia actual que afecta directamente al estado anímico del trabajador teniendo como efecto el desencadenamiento de enfermedades que provoca el trastorno de la personalidad y calidad de vida, mediante la bailoterapia en el estrés laboral se podrá evidenciar un crecimiento en el autoestima y por ende bajaran los niveles de estrés laboral aumentando la seguridad en sus relaciones sociales, hoy en día las situaciones aceleradas de las maneras de vivir del ser humano han provocado un deterioro integral de los trabajadores poniendo así en riesgo la salud física y emocional .Con una buena gestión y organización de los empleadores podrían prevenir el estrés proponiendo una solución viable dando como resultado directo una buena calidad de vida libre de estrés y brindar al ser humano una nueva forma de diversión y esparcimiento.

CAPÍTULO UNO, se plantea: el tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objeto de investigación , justificación, objetivos: general y específicos, lo que justifica el proyecto antes mencionado y lo que se desea alcanzar.

CAPÍTULO DOS, consta: de marco teórico, antecedentes investigativos, fundamentación: filosófica, legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

CAPÍTULO TRES, contiene: la metodología, modalidades de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, técnicas e instrumentos, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información que estará encaminada a recabar información desde donde se produce el fenómeno tomando contacto de forma directa con la realidad y recopilar la información que luego serán analizados.

CAPÍTULO CUATRO, refleja: el análisis y la interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los 44 trabajadores, donde se vivencia la problemática existente y la verificación de Hipótesis.

CAPÍTULO CINCO, incluye: las conclusiones y recomendaciones que se extraen de los resultados de las encuestas de la investigación.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema: LA BAILOTERAPIA EN EL ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO.

1.2. Planteamiento del problema

Contextualización:

En **nuestro país** es evidente que a nivel nacional la mayoría de instituciones públicas y privadas, existe un limitado desarrollo de actividad física como la bailoterapia que ayude a contrarrestar el estrés, es por ello que el índice de estrés laboral aumenta de día en día afectando negativamente a la salud física y psicológica de los trabajadores. Los grandes cambios y las exigencias del entorno social involucran directamente a las personas sin mirar edad, género o desempeño laboral, por lo tanto es uno de los principales problemas que afectan directamente a la salud de los trabajadores, provocando un desequilibrio físico y psicológico como efectos del estrés.

La bailoterapia es una modalidad grupal, que hace uso de diferentes ritmos musicales que tiene un fin terapéutico, para el mejoramiento y contribución de una mejor calidad de vida de todos los trabajadores.

En la **provincia de Tungurahua** la sociedad actual vive en lo que se llama la cultura del estrés que se da por las circunstancias y situaciones aceleradas de las maneras de vivir del ser humano y que han provocado un deterioro en la calidad de vida de las personas poniendo así en riesgo la salud física y psicosocial de los trabajadores. Con una buena gestión y organización de los empleadores podrían prevenir el estrés en sus

trabajadores dando como resultado directo un buen funcionamiento de las entidades donde trabajan por lo que es de mucha importancia aplicar la bailoterapia para

combatir el estrés y brindar al ser humano una nueva forma de diversión y esparcimiento .

En el **Gad Municipalidad de Ambato** los empleadores no cuentan con un programa de actividades donde se involucre a la bailoterapia como medio de prevención para evitar el estrés, donde los trabajadores puedan ser protegidos de la invasión laboral que provocan un sin número de enfermedades crónicas no transmisibles dadas por las exigencias del entorno laboral de hoy ya que por su agitado ritmo de vida y la escasa actividad física está provocando un aumento del índice de estrés laboral en los empleados, más aún si no cuenta con el apoyo de los empleadores que debería ser una prioridad velar por la integridad física y emocional de los trabajadores .De este modo la práctica de la bailoterapia es un método que tiene como fin buscar un bienestar integral.

Análisis Crítico

EFEECTO

Problema

CAUSA

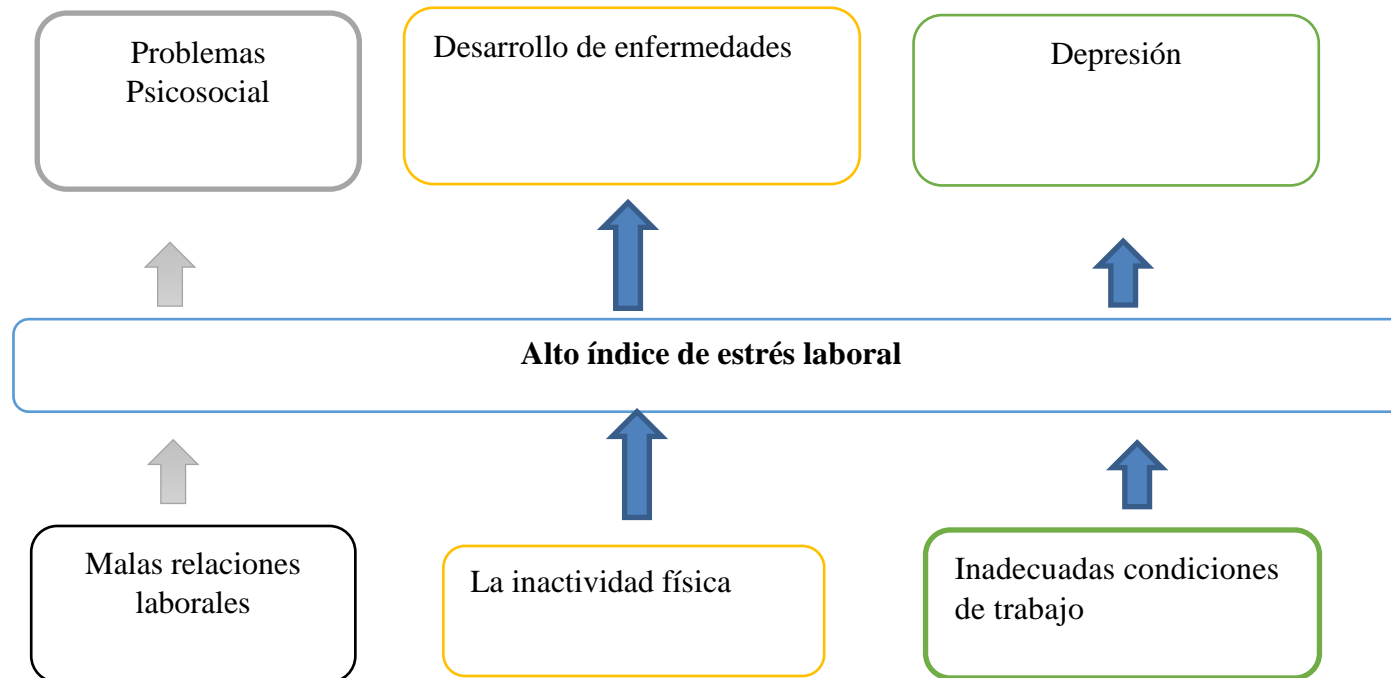


Gráfico N° 1 Árbol de problemas

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Análisis crítico

En la actualidad las malas relaciones laborales dentro de la sociedad han sido muy perjudicial en la salud de los empleados provocando un gran problema psicosocial en el ser humano que no le permite tener una buena intervención positiva en las demandas laborales, las cuales pueden captarse globalmente en el transcurso de nuestra vida por el comportamiento continuo que se basa en hechos objetivamente observables como decepciones, conflictos, cambios laborables, pérdidas personales, presión del tiempo etc. Son estas las referencias más importantes que han contribuido de manera acelerada al incremento del estrés laboral, es aquel en que las exigencias y presiones superan las capacidades y el conocimiento del trabajador.

La inactividad física es un problema de salud pública mundial que ha provocado una infinidad de enfermedades como el sedentarismo, la obesidad, que se desarrollan por no tener una vida activa acompañado de buenos hábitos alimenticios y el estilo de vida de cada persona, es fundamental que se establezcan nuevos cambios en las instituciones para poder identificar la existencia de problemas de salud causados por el estrés laboral , también promover el trabajo saludable y reducir la mortalidad de los seres humanos .

Se señala también que las inadecuadas condiciones de trabajo pueden provocar depresión en los trabajadores con más frecuencia y llevarles a tomar decisiones catastróficas donde arrastran consigo la inestabilidad emocional perdiendo poco a poco el interés de desempeñarse con eficacia y eficiencia al cien por ciento que exige el empleador. Es fundamental que el jefe de personal conozca las características de cada trabajador y el papel que desempeñará y se asegure de que las instalaciones estén en buen estado y sean adecuadas para poder prestar un buen servicio al cliente y sus ideas sean canalizadas para realizar bien su trabajo.

Prognosis

Nuestra población actual tiene un gran índice de estrés laboral por lo que afecta directamente a los trabajadores de las instituciones, es por esta razón que de no realizarse un estudio real

sobre los beneficios que conlleva la práctica de la bailoterapia como medio de relajamiento al ser humano el índice de estrés laboral se incrementaría provocando la mortalidad cada vez más aceleradamente. Después de realizar la investigación, los resultados determinaran si la bailoterapia puede ser un medio efectivo para poder disminuir el índice de estrés laboral en todas las personas que lo practiquen, teniendo como resultado una buena calidad de vida en los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato, además permitirá de alguna manera brindar la oportunidad de aplicar programas de recreación como la actividad de la bailoterapia como nuevas opciones para mantener un cuerpo físico saludable y psicológico donde se generara el habito de mantenerse sano y fuerte libre de enfermedades que provocan el estrés

Formulación del problema

¿Cómo la Bailoterapia incide en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato?

Preguntas directrices

¿Cuáles son los beneficios de la bailoterapia?

¿Qué factores intervienen en la presencia del estrés laboral?

¿Qué estrategias se podría implementar para disminuir el estrés laboral?

Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Cultura Física

Área: Movimiento expresivo

Aspecto: Bailoterapia -Estrés laboral

Delimitación espacial: El trabajo investigativo se desarrollara en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el Gad Municipalidad de Ambato.

Delimitación temporal: La investigación se realizará en el período octubre 2016 marzo 2017

1.3. JUSTIFICACION

El motivo de la investigación dentro de la institución será un aporte sustancial en la comunidad que incentivará a los actuales y futuros trabajadores tener un espacio o tiempo libre para el mejoramiento físico y psicológico, considerando como principal opción la bailoterapia que es un método eficaz anti estrés.

Es de **interés** porque va encaminado a incentivar a los actuales y futuros empleadores al incremento de un tiempo y espacio ideal para la ejecución de la bailoterapia, teniendo como objetivo alcanzar un óptimo ambiente laboral descartando de esta manera el estrés.

Este presente trabajo es **importante** porque la bailoterapia es una opción saludable y divertida para tener una buena calidad de vida en las personas y de esta manera evitar el estrés laboral

Esta investigación resulta ser **novedoso** tanto para los trabajadores como para los empleadores de las instituciones, porque busca el mejoramiento y buen rendimiento del cuerpo, tanto físico como mental, comprobando de esta manera que la bailoterapia es un método eficaz para desarrollar todas sus habilidades y capacidades y de esta manera mantener un buen ambiente laboral.

Este proyecto es **factible** realizarlo porque permite insertar una nueva metodología educativa en el ser humano, para evitar el estrés laboral de los trabajadores, permitiendo ser entes sociales al cambio comportamental, actitudinal y físico dentro y fuera del campo laboral. La finalidad de esta investigación es crear conciencia en los empleadores y trabajadores, sobre el grado de responsabilidad que tiene que dedicarse a realizar algún tipo de actividad para mejorar su calidad de vida y evitar enfermedades que provoca el estrés.

Los **beneficiarios** serán los trabajadores del Gad Municipal de Ambato que mediante la bailoterapia se determinara si en realidad se considera un método efectivo que ayuda a disminuir los niveles de estrés en los trabajadores que lo practiquen.

El desarrollo de un programa de actividades físicas permitirá en los trabajadores elevar su condición física y emocional y de esta manera obtener una estabilidad laboral eficaz y libre de estrés.

1.4.Objetivos

Objetivo General

- Investigar la influencia de la bailoterapia en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato.

Objetivos Específicos

- Analizar los beneficios de la Bailoterapia.
- Identificar los factores del estrés laboral.
- Conocer cuáles pueden ser los métodos o actividades para reducir el estrés laboral.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

Luego de haber revisado el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato, se ha encontrado investigaciones que hacen referencia a las variables objeto de estudio y pueden ser consideradas como antecedentes investigativos:

Tema: “La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”: **Autor,** Jorge Washington Lalama Rojas, (Lalama, 2016), concluye:

- La investigación está encaminada a promover la Bailoterapia en toda la población Estudiantil por ello nos proponemos divulgar los beneficios que aporta la misma para mejorar la salud física de los estudiantes.

En la investigación de (Lalama, 2016)), del estudio examinado se pudo determinar que la bailoterapia permite a los estudiantes tener una buena condición física saludable y un mayor rendimiento académico al involucrar a la bailoterapia como método de relajación para un mayor aporte académico dentro de la sociedad estudiantil.

Tema: “La Bailoterapia en el estado Anímico de los Adultos mayores en la Pastoral de la salud en la Vicaria de Baños de Agua Santa”, **Autor:** Lic. Darwin Ubilluz Díaz, **Año:** 2013, concluye:

- La Bailoterapia como dice (Ubilluz, 2013) se ha convertido en el "pan nuestro" de padres trabajadores y jubilados de cualquier edad y género, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo de la actividad física.

En la investigación de (Ubilluz 2013), ha permitido que su investigación sea muy fiable ya que la bailoterapia ha logrado ser el recurso más efectivo donde el estado de ánimo de los adultos mayores ha logrado tener éxito en los adultos mayores que padecían de depresión por no alcanzar un nivel de activación muscular y emocional, y que ahora se ha superado ese bajo rendimiento físico que no permitía en los adultos mayores tener una vejez digna de aprovechamiento de todos los recursos que le brinda la sociedad.

Tema:” La incidencia del sedentarismo en el estrés laboral de los servidores públicos jornada matutina de la escuela Politécnica del ejército (campus Sangolqui) en el periodo 2008-marzo 2009.”**Autor:** Sra. Sofía Victoria García Virguez.

En la investigación de (Garcia, 2009) ha determinado que al llevar una vida inactiva el sedentarismo se hace presente en el ser humano provocando un aumento de estrés laboral es por esa razón que al realizar actividad física como correr, saltar, jugar, bailar son actividades que ayuda a los servidores públicos tener una mejor funcionalidad de todo su cuerpo físico y mental para tener una mejor respuesta dentro del campo laboral.

Tema: “Incidencia de la bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de los adultos mayores de la fundación patronato Municipal San José. “**Autores:** Jorge Fernando Almeida Andrade y Johana Noemí Tapia Bonilla Sangolqui enero 2011.

En la investigación de (Almeida, 2011) se concluyó que los grupos de los adultos mayores han logrado obtener un alto nivel de recuperación en su estado emocional lo que ha permitido prolongar una mejor calidad de vida y con un estado anímico perdurable obteniendo como resultado una mejoría en su motricidad.

2.2. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo se fundamenta en el enfoque Crítico-Propositivo; porque se busca plantear o proponer alternativas de solución a la problemática. Las alternativas de solución servirán para aplicarlas antes de que el problema se agudice y las consecuencias sean más graves, en palabras de (Abraham, 1988), una investigación es crítica cuando el saber filosófico es reflexivo, es decir que tiene como valla enemiga el dogmatismo; es propositiva creadora y revolucionaria porque está enfocada a cumplir ideales reales dentro de la sociedad.

2.3. Fundamentación Legal

Plan Nacional del Buen Vivir

Objetivo 9

Garantizar el trabajo digno en todas sus formas

(Vivir, 2013-2017) En función de los principios del Buen Vivir, el artículo 33 de la Constitución de la República establece que el trabajo es un derecho y un deber social que tenemos todos los ciudadanos. Una sociedad que promueva la justicia y la dignidad como principios básicos fundamentales no solamente debe ser evaluada por la cantidad de trabajo que genera, sino también por el grado de cumplimiento de las garantías que se establezcan y las condiciones y cualidades en las que se efectúe.

El Estado debe impulsar actividades económicas que ayude a los trabajadores a tener oportunidades con remuneraciones justas, garantizando trabajo, estabilidad y seguridad social.

Se debe satisfacer las necesidades básicas del ser humano teniendo una vida personal óptima que ayude al desarrollo integral y familiar.

El Buen Vivir propone que toda persona cuente con el tiempo necesario para realizar actividades físicas y recreativas.

Constitución de la República del Ecuador

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial

Art .343.-Establece un sistema nacional de educación que tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población , que posibiliten el aprendizaje y la generación y utilización de conocimientos , técnicas, saberes , artes y cultura . El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionara de manera flexible, dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrara una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural, lingüística del país y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Capítulo segundo Plan nacional para el buen vivir (Plan Nacional de Buen Vivir, 2015)Sección cuarta

Art.24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. La calidad de vida se enmarca en el régimen del buen vivir, Establecido en la constitución, dentro del sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social (art. 340).

Ley del deporte, Educación Física y Recreación

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y Recreación La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y

parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES (Red de Inclusiones Conceptuales)

Categorías Macro de las Variables:

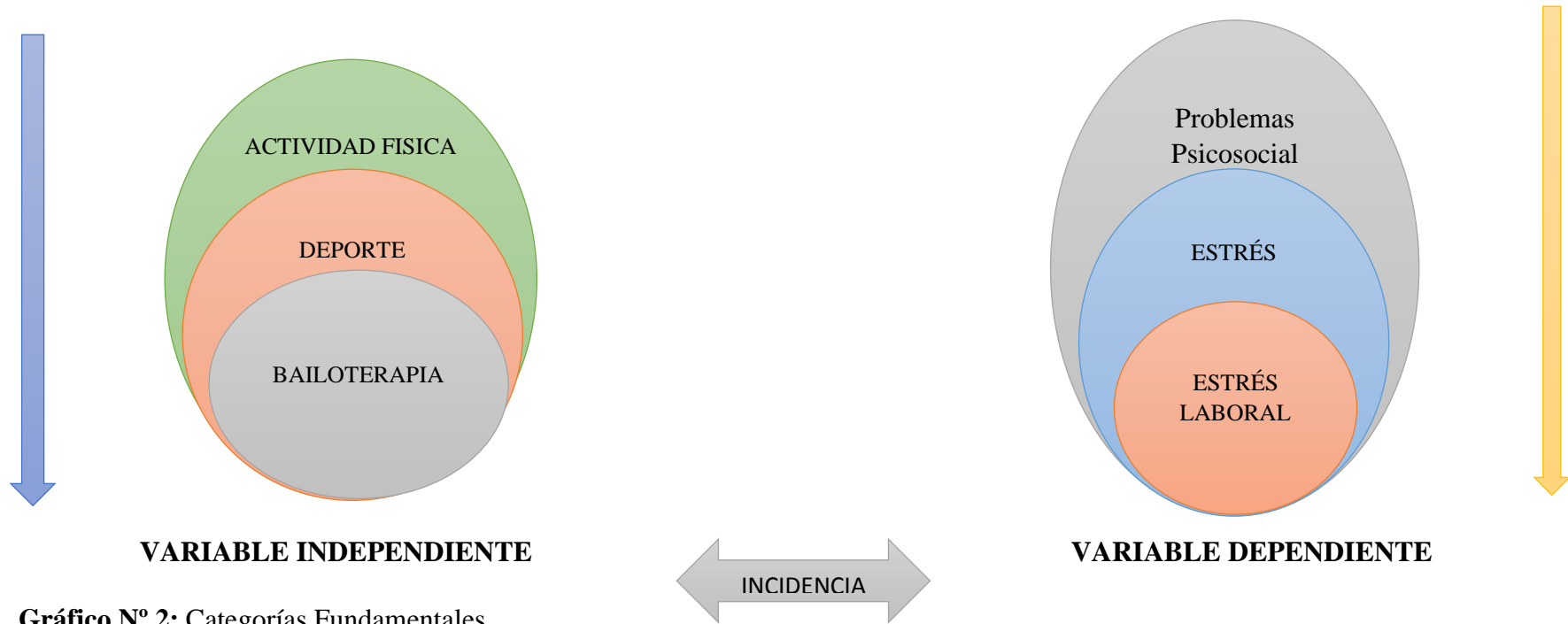


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Realizado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Constelación Variable Independiente: BAILOTERAPIA

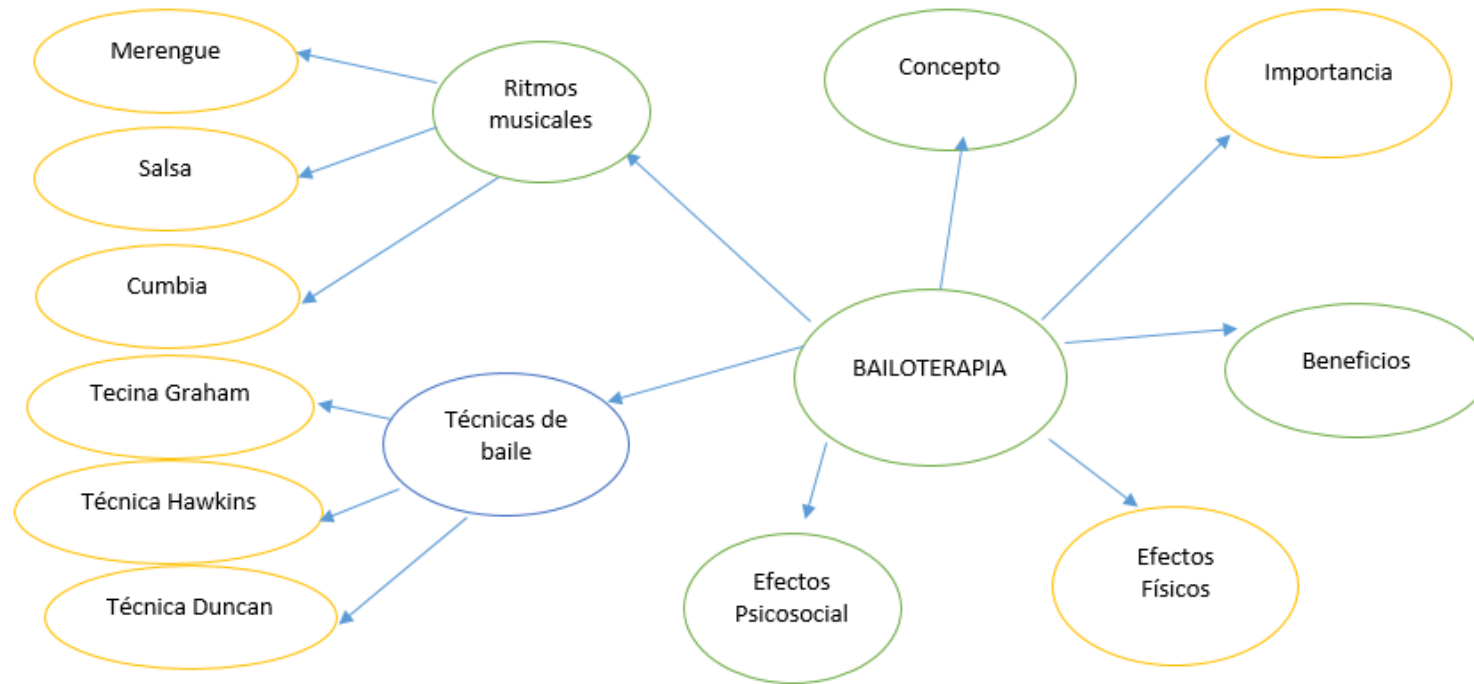


Grafico N° 3 Constelación de ideas Variable Independiente

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Constelación Variable Dependiente:

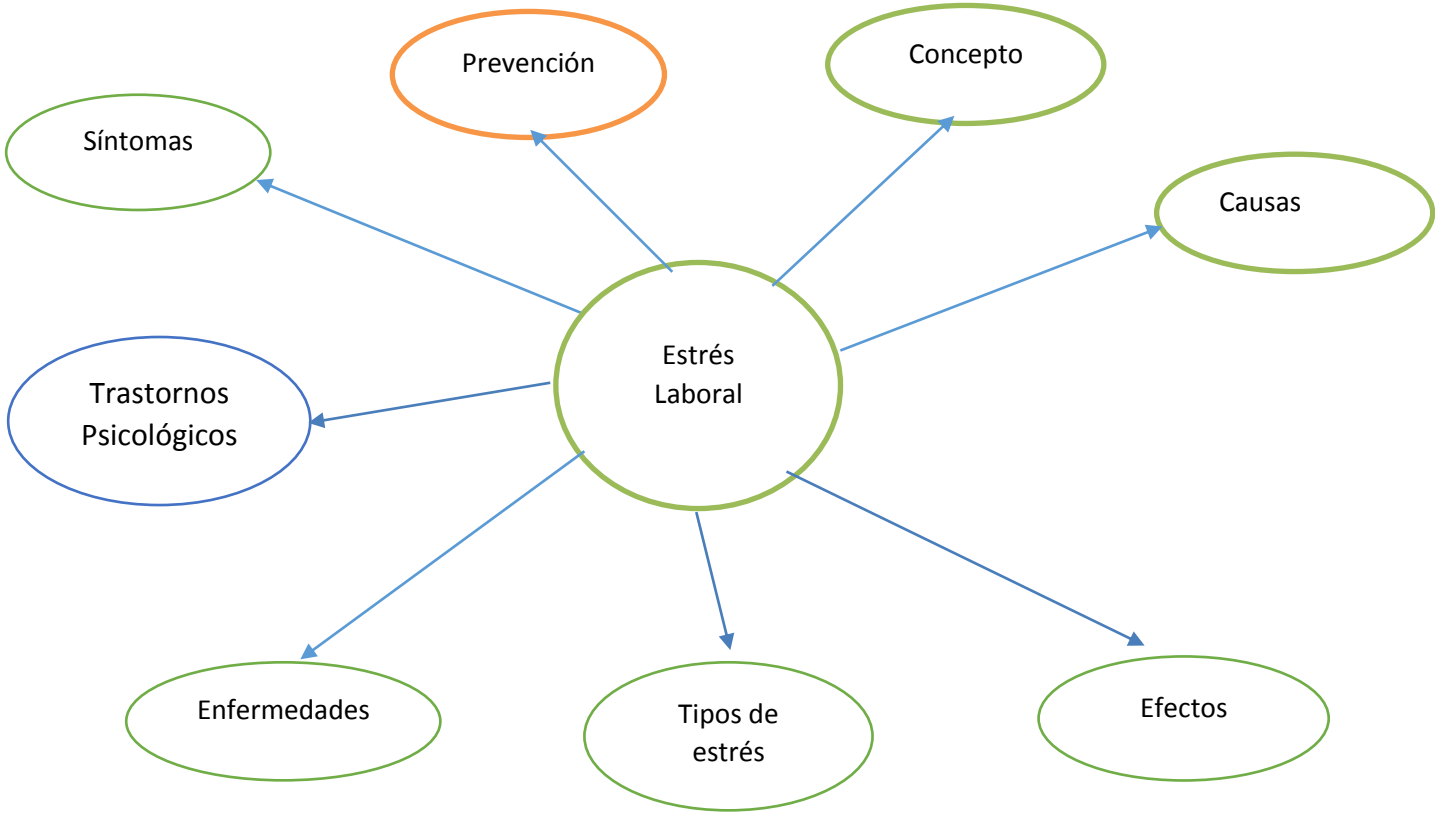


Grafico N° 4: Constelacion de ideas Variable Dependiente

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

ACTIVIDAD FISICA

Es toda actividad que hace trabajar a los músculos al caminar correr, bailar, trotar, nadar y jugar que produce un gasto de energía mayor a la del metabolismo basal.

Según las recomendaciones de (Cols, 2000) la actividad física son prácticas sociales que con su interacción entre ellas permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir nuevas experiencias y sensaciones de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

La actividad física permite la integración de las personas dentro de la sociedad, mejorando su calidad de vida tanto emocional como física y regulando al organismo liberándolo de enfermedades a futuro.

(OMS, s.f.) Define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos, teniendo un consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Se debe considerar a la actividad física como un hábito indispensable en la vida diaria de cada persona, puesto que favorece al organismo manteniéndole libre de cualquier enfermedad física o psicológica volviéndole activo el ser humano y manteniéndole en un mejor estado físico.

Según (Rodriguez, 1984), considera que el hombre moderno debe comprender que para preservar la salud debe realizar ejercicios físicos en forma sistemática y organizada con el fin de combatir el sedentarismo o inactividad ocasionada por el mismo ser humano.

La práctica de la actividad física se debe ejecutar desde tempranas edades en el ser humano ya que es el ciclo ideal para alcanzar un óptimo desarrollo motriz o motricidad gruesa lo cual es adecuado para un buen funcionamiento de todas las capacidades físicas que poseen las personas para mantener durante su ciclo de vida un buen funcionamiento del organismo y por ende una buena calidad de vida.

Beneficios de la actividad física

La actividad física y el deporte realizados y planificados sistemáticamente, reduce el índice de mortalidad y hace que disfrutemos de una mejor salud durante el

desarrollo de nuestra vida, es decir, dan años a la vida y vida a los años (Waalder, Alto rendimiento, 2004)

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico permite prevenir o retrasar la aparición de varias enfermedades provocadas por el sedentarismo o la inactividad física, si la persona jamás ha realizado ningún tipo de actividad física es recomendable la visita al médico el cual supervise y lleve control del tipo de actividad física que debe empezar hacer para evitar alargar las enfermedades futuras.

Beneficios:

- Combate y mejora los síntomas de ansiedad y depresión.
- Ayuda a la formación integral de la personalidad obteniendo buenas relaciones familiares y sociales.
- Permite mejorar el sueño.
- Ayuda a tener una buena digestión libre de enfermedades.
- Evita el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la condición física.

Niveles de actividad física insuficiente

En la actualidad la sociedad debe preocuparse más por su salud física y mental, es por esta razón que se han creado campañas para motivar a la práctica del ejercicio físico que requiere el ser humano.

(OMS, 2010), a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Varios factores ambientales relacionados con el entorno pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos y de no realizar actividad física como:

- El miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores.
- Un tráfico denso; la mala calidad del aire y la contaminación.
- Falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Formas de aumentar la actividad física en las personas.

Se debe considerar como parte primordial el espacio físico donde se realiza la actividad física como un sitio seguro y acogedor para todas las personas que puedan practicar algún tipo de actividad brindándoles bienestar y seguridad y de esta manera alcanzar un registro alto de buena calidad de vida y libre de estrés.

DEPORTE

“El deporte es el umbral del desarrollo del ser humano y no tienes que ser un atleta de alto rendimiento para lograr todos los beneficios que aporta”, asegura (Vargas, 2015), director del programa de terapia física de la Clínica de Medicina Deportiva del Caribe.

Es una actividad física donde el deportista tiene un entrenamiento sistemático mediante una reglamentación basada en normas y ética profesional, que va direccionada específicamente a la competencia poniendo en práctica su rendimiento físico.

Según (Cagigal, 1975,1966), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”.

Para García (Ferrando, 1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”.

A modo de resumen el deporte es un juego reglamentado donde el deportista pone en práctica todo el rendimiento físico que ha obtenido mediante el entrenamiento a corto mediano o largo plazo.

Como afirma (Sanchez, 1995), deporte puede ser «toda actividad física que el individuo que la práctica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo».

Importancia del deporte

Permite que el deportista ejercite su organismo para mantenerse en un buen nivel competitivo físico acompañado del mejoramiento psicológico, que le permite divertirse, relajarse, olvidarse de la rutina y liberarse de la tensión.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el 6% de las muertes en todo el mundo se deben a la falta de actividad física, la cual también ocasiona padecimientos como el cáncer de mama y colon, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Se dice que los niños y adolescentes que practiquen algún deporte son menos propensos a caer en adicciones como el alcoholismo, la drogadicción y en caso de las mujeres evitar los embarazos prematuros.

En las personas adultas da como resultado una buena calidad de vida, buena relaciones sociales tanto funcionales como emocionales libre de enfermedades.

Beneficios del deporte

Como dice (Mazzeo, 1998) define en un pronunciamiento del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) sobre el ejercicio y la actividad física en los adultos mayores, afirman que los beneficios que se asocian con la actividad física regular y el ejercicio, propician un estilo de vida más saludable e independiente, lo cual mejora de forma significativa la capacidad funcional y la calidad de vida de la población adulta mayor.

Recogiendo las conclusiones de (Deporte, 1990) los trabajos presentados en el Congreso Mundial de Deporte para Todos, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

El Deporte es un fenómeno social que permite por medio de una actividad física recuperar las posibilidades funcionales y emocionales del individuo como.

- Disminuye la depresión, la ansiedad, el estrés, la irritabilidad o mal humor.
- Promueve el entusiasmo y la motivación.

- Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo que permite un mejor aprendizaje, y desarrollo de mayor concentración, y una mejor memoria.
- Mejora la resistencia, fortalece músculos y el balance corporal.
- Mejora la movilidad y la flexibilidad de las articulaciones.
- Promueve e incentiva a tener un espíritu de superación.

BAILOTERAPIA

Concepto

Es una manera de ejercitar el cuerpo humano mediante el movimiento que provocan los diferentes géneros musicales como salsa , cumbia , merengue , bachatas, reggaetón donde las personas fortalecen su organismo y de esta manera previene enfermedades futuras, también se la considera como una actividad divertida con un fin terapéutico y preventivo ya que al poner en práctica el baile se canaliza mucha energía positiva través de la gimnasia aeróbica y de los pasos básicos que tiene cada género musical permitiendo de esta manera tener un control de sus emociones y llevar una vida emocional saludable de calidad y calidez .

La bailoterapia tiene como objetivo integrar a la sociedad ya sea niño, joven o adulto mayor con o sin capacidades especiales, se la puede practicar en cualquier espacio físico dando prioridad a la seguridad e integridad de todas personas que lo practiquen. “La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad a la cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal”. Como dice (Moreno, 2014)(Bailarín Venezolano y creador de la bailoterapia).

Según J.M Muñoz” se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas “.

Importancia de la Bailoterapia

Es importante ya que logra alcanzar una buena percepción de la persona fortaleciendo al organismo, porque el ser humano no solo necesita expresar sus emociones a través de palabras sino plasmar mediante el movimiento expresivo todos los sentimientos a través de la música que ayuda a generar bienestar y mejorar la salud física y emocional y de esta manera evitar el estrés que provoca el diario vivir dentro de una sociedad acelerada. Además de adelgazar, (Peña, s.f.) aseguró que hacer bailoterapia te permite desarrollar tus capacidades motoras y de coordinación: “Siempre utilizamos más el lado derecho o izquierdo dependiendo de cada persona, por lo que bailar te ayudará a lograr dominar todo tu cuerpo”. Reinaldo Peña destacó que al practicar cualquier tipo de baile se eliminara todas las angustias porque es un distractor para la mente y cuerpo y con ello se alejan los problemas por un momento.

Beneficios

Existe gran influencia de personas que acuden a parques o gimnasios donde se practique algún tipo de actividad como la bailoterapia para liberarse del estrés y olvidarse de los problemas sociales beneficiando de esta manera los siguientes aspectos.

- Evita el estrés
- Aumenta la seguridad de las personas al conseguir el objetivo que al principio parecía inalcanzable
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Mejora la actividad cardiovascular
- Aumenta el autoestima
- Aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defiende de enfermedades como el cáncer.
- Mejora la calidad de vida

Efectos Fisicos

El ser humano tiene un gran impacto en su cambio físico al practicar la bailoterapia porque su musculatura empieza a activarse conforme va haciendo esfuerzo físico donde pone en práctica todo su potencial y permitiendo el desarrollo de más destrezas y habilidades que nos brinda la actividad.

- Tonifica los músculos
- Disminución de la grasa corporal
- Mejora la figura
- Desarrolla la agilidad
- Desarrolla la flexibilidad
- Desarrolla la resistencia
- Mejora la coordinación

Efectos Psicosocial

Skinner no expresó ningún interés en la comprensión de la psique humana. Él sólo buscaba determinar cómo el comportamiento es consecuencia de fuerzas externas como el ritmo musical en grande o baja intensidad. El ser humano tiene una evolución positiva personal ya que la bailoterapia no solo desarrolla sus capacidades físicas sino también intelectuales, amplía su conocimiento y se convierte en un ente positivo y seguro dentro de la sociedad.

- Mejora la interacción social
- Evita o mejora el insomnio
- Disminuye la frecuencia de depresión
- Reduce la tensión nerviosa
- Producir relajación Psíquica
- Mantiene y regula sus emociones
- Evita la Ansiedad
- Pone en práctica la tolerancia

Técnicas de Baile

Las técnicas de baile ayudan a desarrollar la flexibilidad y capacidad expresiva y a aumentar la conciencia corporal evitando lesiones.

Técnica Graham

(Graham, 1927) estudio en la escuela Denishawn y creo su propia técnica en 1927 en su técnica lo importante es sentir los movimientos.

Se divide en trabajo de piso, centro y de movimiento. Se caracteriza por la contracción muscular y la relajación para producir energía.

Ejemplo:

Flamenco, ballet, danza contemporánea

Técnica Hawkins

(Hawkins, s.f.) dice que es el manejo de movimientos fluidos y libres que se inician desde el centro de gravedad del cuerpo humano. Esta técnica de danza moderna nos ayuda a desarrollar un equilibrio y concentración profunda acerca de la postura, la alineación corporal y la anatomía.

Ejemplo:

Danza moderna

Técnica de Hawkins ayuda a:

- Desarrollar la expresión de los movimientos corporales.
- Usar el mínimo de esfuerzo muscular para bailar con mayor movilidad.
- Conocer el alineamiento central del cuerpo, y la columna vertebral con sus curvaturas naturales.
- Desarrolla la mayor eficiencia, flexibilidad y vitalidad.
- Generar movimientos libres y fluidos desde tu centro de gravedad.

Técnica de Duncan

La bailarina estadounidense (Duncan, 1877-1927), cuya innovadora técnica en su ejecución que se caracterizó por movimientos libres, fluidos y cargados de pasión, que dio fin a la rigidez del ballet clásico del siglo XX.

Ejemplo:

Danza moderna, danza clásica se relaciona con la música cha cha cha, salsa, bachata y merengue.

Ritmos Musicales

Tiene fuerza y movimiento formado por una cierta sucesión de sonidos y bytes, con diferentes ritmos musicales que van de acuerdo al gusto y lenguaje, cultura y tradiciones de las personas.

Salsa

Es un género musical hispano con un son cubano y otros géneros de música caribeña. Estilo de Cali o Salsa caleña viene de la ciudad colombiana de Cali, éste estilo se reconoce por sus rápidos movimientos de piernas y de cadera poniendo en práctica su concentración en el momento de ejecutar figuras acrobáticas.

Cinco pasos básicos de la salsa:

- Paso básico de la salsa
- El paso básico de la salsa en dos
- El paso lateral
- El paso en marcha
- El paso cruzado

Cumbia

Es un género musical movido y alegre con movimientos de cadera y brazos que tuvo origen en Colombia y Panamá y que se ha popularizado en América latina está compuesta por tambores, gaitas, flautas, y el guache.

Cuatro pasos básicos de la cumbia:

- El paso básico de la cumbia
- El paso singular
- El paso lateral de la cumbia
- El paso cruzado campana

Merengue

Es un ritmo de baile tropical, fácil y alegre tiene un toque sensual como todos los bailes tropicales con pasos básicos y un contenido un tanto erótico y sensual.

Tres pasos básicos del merengue:

- Paso merengue básico
- Paso merengue vaivén
- Paso merengue vaivén en redondo

PROBLEMAS PSICOSOCIAL

El estrés psicológico varía en duración puede ser intensificada o modificada por nosotros mismos. El ser humano ha aprendido a temer y a amar el cambio progresivo que pone en juego la capacidad de adaptación y los controles biológicos que permite mantenerse en equilibrio consigo mismo y con todo lo que le rodea.

Estudia factores importantes como la cultura influye en el modo de pensar y de sentir de un individuo.

Existen varios problemas psicosociales como:

- Terrorismo
- Abuso sexual
- Corrupción
- Delincuencia juvenil
- Problemas de personalidad antisocial
- Suicidio
- Pobreza
- Adicción a sustancias
- Violencia familiar

Ser parte de una sociedad significa tener una gran riqueza personal porque la esencia del ser humano es la que permite el avance o deterioro del mismo ser.

Riesgos Psicosociales

- Exceso de exigencias psicológicas, cuando hay que trabajar rápido ocultando sentimientos de toma de decisiones difíciles, callarse la opinión.
- La falta de desarrollo e influencia, cuando no tenemos autonomía en el desarrollo del trabajo, cuando no se puede desarrollar de manera eficaz las habilidades y conocimientos.
- Escasa remuneración, no se reconoce el trabajo.

Consecuencias

- Reacciones de comportamiento por la mala administración laboral.
- Accidentes e incidentes dentro o fuera del trabajo.
- Desarrollo de varias enfermedades.
- Enfrentamientos de jefes y trabajadores.
- Mala reputación de la empresa.

ESTRES

Es un estado de cansancio mental y físico por las exigencias y demandas que se da en las situaciones que afronta el individuo como son las labores encomendadas, puede manifestarse como un sentimiento de cansancio o fatiga, que no le permite mantener un equilibrio en diversas situaciones y entra en juego diversos mecanismos de defensa afrontando los desafíos y amenazas que demanda una sociedad.

(Sanchez M. , 2003) Afirma: “la consideración del estrés como negativo, cuando se experimenta excesiva cantidad, durante un periodo de tiempo demasiado largo y puede traer consecuencias conductuales (absentismo, rotación, accidentes, abuso de sustancias); cognitivos (toma de decisiones deficientes, falta de concentración,

(Selye, 1978) Define el concepto de estrés “El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, que sea provocada por condiciones agradable o desagradables que tenga que enfrentar el individuo ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos como temperaturas extremas, infecciones, ruidos, deportes, cambios sociales.

El estrés se ha convertido en un fenómeno social con importantes complicaciones ya sea externa o del medio interno de una persona dando como sumatoria la interacción de diferentes demandas o exigencias que se somete el ser humano produciendo un desequilibrio a nivel de todo el organismo del ser humano que afecta al rendimiento físico y laboral .

(Cano, 2002) Define desde el punto de vista de la psicología tiene tres enfoques:

- **Como estímulo:** hay reacción del organismo por estímulos exteriores e interiores.
- **Como reacción o respuesta:** se evidencia en los cambios conductuales del ser humano por ser positivos o negativos de acuerdo al nivel de estrés que presente.
- **Como interacción:** El estrés interactúa directamente en el ser humano de manera innata para dar respuesta al estímulo propio del organismo sin ninguna alteración.

Efectos del estrés

Cuando la persona se siente presionada o amenazada, inicia un sistema de alarma en el cuerpo que impactan en el estado de ánimo y en la salud, estos efectos pueden ser:

- **Obesidad y sobrepeso:** al tener un nivel de estrés la persona no limita la ingesta de alimentos sin darse cuenta que son altos en calorías porque busca satisfacer sus impulsos emocionales.
- **Pérdida del cabello:** se presenta el debilitamiento de los folículos pilosos a causa del estrés que debilita el cabello y empieza a caer.
- **Depresión:** es una enfermedad que se da por situaciones estresantes que genera desgaste físico y sentimientos de tristeza.
- **Reduce el deseo sexual:** reduce las hormonas que alimentan el libido.
- **Menstruación irregular:** daña el equilibrio hormonal del cuerpo, lo induce a a ausencias o retrasos del flujo menstrual. Un estudio aseguran que las mujeres con empleos estresantes tienen un mayor riesgo del 50% a tener periodos cortos.
- **Acné:** Los altos niveles de cortisol generan la producción de aceites o grasas corporales, lo que contribuye a la aparición de granos en el rostro o en el cuerpo.

- **Úlceras:** El estrés altera el sistema digestivo e incrementa la producción de ácidos estomacales, lo que desarrolla úlceras, indigestión y malestares frecuentes.
- **Insomnio:** Es frecuente a causa del estrés que se genera por la alteración del sistema nervioso que dificulta la concentración, tiene irritabilidad y falta de motivación.
- **Enfermedades cardíacas:** De acuerdo con el **Centro Médico de la Columbia University**, el aumento del riesgo cardíaco por el estrés equivale a fumar cinco cigarrillos por día, ya que la tensión aumenta el nivel de hormonas en la sangre y acelera la presión arterial.

A nivel cognitivo-subjetivo

- Negativo, no da paso al mejoramiento y buen desempeño laboral.
- Temor de siempre hacer las cosas mal.
- Inseguridad
- Preocupación

A nivel Fisiológico

- Tensión muscular
- Sudoración
- Taquicardia
- Palpitaciones

La acumulación alta de estrés puede alterar los patrones de conducta personal de quienes lo padecen, empiezan a tener malos hábitos alimenticios alterando el apetito y provocando enfermedades por la falta de aportes nutritivos y adecuados que demanda el organismo.

Prevención del estrés

Se puede prevenir el estrés al tener un control único y voluntario, tener una buena respiración que relaja al organismo cuando se presenten situaciones estresantes en la sociedad.

Actividades que se pueden realizar para prevenir el estrés.

- Mantener una actitud positiva ante los desafíos.

- Planificar actividades diarias que ayuden a eliminar el estrés.
- Mantener una dieta saludable libre de toxinas.
- Tener al menos tres ataques de risa al día para mantener serenidad durante la jornada laboral.
- Tomarse un tiempo de relajación y buena respiración.
- Mantener el cuerpo hidratado con al menos 8 vasos de agua diario.
- Mantener relaciones sociales afectivas, buena comunicación.
- Realizar actividades lúdicas y de recreación

ESTRÉS LABORAL

Concepto

Es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, principalmente en la salud de los trabajadores que puede tener el individuo ante las exigencias y presiones laborales. A menudo se agrava cuando el trabajador no recibe ningún tipo de ayuda del empleador de esta manera se limita el trabajo que desempeña porque hace frente a las exigencias sin tener un tiempo delimitado para descargarse de la presión que recae las actividades laborales.

Durante la apertura del seminario virtual, el Dr. (Becerra, s.f.), Subdirector de la OPS, mencionó que "El estrés laboral no es extraño para el ser humano. Hoy el mundo del trabajo con sus avances industriales, la globalización, el desarrollo tecnológico y las comunicaciones virtuales nos impone retos y condiciones que con frecuencia exceden los límites de nuestras habilidades y capacidades.

El estrés puede ser el resultado del desequilibrio que provoca las exigencias y presiones que enfrenta una sociedad congestionada por un lado sus conocimientos y por otro lado sus capacidades. El estrés pone a prueba las capacidades del ser humano para afrontar su actividad que involucran situaciones en la que la presión laboral excede la capacidad de los trabajadores.

Causas

Existen varias causas por la mala organización del empleado y empleador al no tener una planificación válida y correcta para el desarrollo sistemático del trabajo.

Las causas pueden ser muy diversas.

- Cargas del trabajo sin respetar horarios.
- Liderazgo inadecuado con falta de formación personal.
- Mala comunicación con los trabajadores, malos tratos.
- Tareas aburridas, monótonas y triviales que agobian al trabajador.
- Falta de participación en la toma de decisiones, falta de comunicación empleado y empleador.
- Espacio físico laboral inadecuado con restricciones básicas.
- Jornadas de trabajo largas o fuera del horario sin remuneración de horas extras.
- Poca remuneración, mala administración.
- Falta de actividad física, acumulación del estrés.

Efectos

Afecta de forma diferente en cada persona, dando lugar a comportamientos disfuncionales y no habituales en el trabajo, cuando el trabajador presenta estrés le resulta difícil mantener un equilibrio físico y emocional dentro del trabajo.

- El trabajador presenta niveles o síntomas de irritabilidad y poca tolerancia.
- El trabajador es incapaz de concentrarse o relajarse durante la jornada de trabajo.
- Tiene dificultad para tomar decisiones lógicas y acertadas.
- Aumento de las quejas de clientes y usuarios por un mal servicio.
- Menor dedicación al trabajo por la falta de consideración y respeto.
- Dificultad para dormir insomnio por las preocupaciones laborales.
- Problemas físicos como: trastornos digestivos, cardiopatía. Trastorno muscular esquelético, lumbalgia.

Tipos de estrés

El Doctor (Slipark, 1996), distingue dos tipos de estrés laboral.

Dependiendo del trabajador o individuo o como sea su carácter y personalidad, así será la respuesta que presentara ante una situación de estrés laboral ya que ciertas situaciones muy estresantes para unos pueden ser poco y para otros demasiado estresantes que no son controlables por la falta de atención y capacitación médica.

Estrés Agudo

Es el producto de una agresión intensiva del individuo cuando tiene una reacción inmediata ya sea emocional o física que supera el nivel o umbral de la persona, dando respuestas rápidas y muchas veces violentas.

Ejemplo:

- Cuando un trabajador es despedido de su empleo sin justificación alguna.
- Cuando se lo culpan por equivocación sin haber tenido una previa interrogación.
- Cuando hay un mal entendido laboral entre compañeros por la falta de comunicación.
- Personal angustiado por mínimas situaciones laborales provocadas por confusión.

Estrés Agudo Episódico

Son personas con mucha energía nerviosa que eliminan con facilidad esa tensión provocada por el estrés y siempre están apuradas, irritantes, y tienen poca tolerancia. El estrés agudo no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta a la situación desaparece los síntomas que lo originaron dejando huellas que con el tiempo puede provocar un estrés crónico.

Ejemplo:

- Un trabajo de fin de semana no remunerado y con malos tratos.

- Personas con poca paciencia al esperar algo.

Puede provocar

Migrañas, ansiedad, depresión, malestar gastro intestinal grave.

El Crónico

El estrés crónico es aquel que presenta varias veces o frecuentemente ya sea por semanas, meses e incluso años cuando un trabajador es sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta aquellas personas que jamás encuentran salida a una situación deprimente, que no ven esperanzas y abandonan la búsqueda de soluciones olvidándose del objetivo trazado a cumplir. El estrés tiene una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social requiere de tratamiento médico para el control y manejo del estrés crónico laboral.

Enfermedades

Como dice (Washington, 2016) En seminario especial llevado a cabo el 28 de abril para conmemorar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, y organizado por la Organización Panamericana de la Salud /Organización Mundial de la Salud (OPS / OMS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización de Estados Americanos (OEA), trató sobre el impacto del estrés laboral en la salud y productividad de los trabajadores y las medidas para reducir el problema.

Hace unos seis años, el (Coher, s.f.) (Profesor de Psicología de la Universidad de Carnegie Mellon, en Pittsburgh, Pensilvania; Estados Unidos) realizó uno de los primeros estudios que mostró una relación entre el estrés y los catarros comunes.

Miles de trabajadores presentan demasiado estrés por las actividades diarias que demanda la sociedad y por la carga laboral que se le impone sobre ellos provocando varias enfermedades como.

Ejemplos:

- Catarros o influenza constantes.
- Dolores de estómago, irritación, flojeras.

- Dolor de espalda, acumulación del estrés a nivel muscular.
- Problemas gástricos, por comer a deshoras o recalentados.
- Úlceras gástricas.
- Problemas cardiovasculares por precipitaciones o emociones fuertes.

Trastornos psicológicos

El estrés inicia como una actitud mental es mediado por el hipotálamo (Parte del encéfalo situada en la zona central de la base del cerebro que controla el funcionamiento del sistema nervioso).

Alteraciones de estado mental que afectan al desenvolvimiento de la persona en la sociedad se manifiesta como anomalías en el comportamiento o razonamiento de la realidad y la adaptación del entorno en que se vive.

El alemán (Eulemburg, s.f.) Lo define como un “shock Psíquico”, que se expresaba por intensas emociones de terror, ira o tristeza y provocaba una verdadera “conmoción de las moléculas” del cerebro semejante a la que ocurre en los traumatismos mecánicos. Posteriormente, Freud y Breuer, lo asociaron a la noción de inconsciente.

Ejemplo:

- Ataques esquizofrénicos, enfermedad con problemas de primera magnitud alucinaciones, poco autoestima, ideas delirantes, pensamientos incoherentes e ilógicos.
- Trastornos de bipolaridad, enfermedad grave del cerebro cambios de ánimos inusuales.
- Trastornos de pánico sensaciones repentinas de terror sin un peligro alguno.
- Trastornos de ansiedad problemas para tomar decisiones diarias y recordar compromisos.
- Trastornos de personalidad falta de control de impulsos, puede tener alteraciones muy frecuentes.

Síntomas

Afecta a varios órganos y funciones de todo el organismo se presentan de diferentes maneras como:

- La depresión, personas melancólicas o tristes.
- El nerviosismo inquietud o falta de tranquilidad.
- El miedo sensación de angustia por un peligro real o imaginario.
- La falta de concentración, poca retención de las cosas o sucesos.
- El insomnio o cambios en el sueño por pesadillas o alucinaciones.
- La falta o aumento de apetito.
- Cambios en el estado de ánimo triste o feliz.
- El incremento o el inicio del consumo de drogas, sobre todo tabaco y alcohol.

Prevención

El estrés laboral puede reducirse si el empleado y el empleador llegan a un acuerdo de apoyo mutuo para mantener un buen desarrollo y de la empresa.

Ejemplo:

- Definición del puesto de trabajo con una remuneración justa.
- Educación y capacitación a los trabajadores para un buen desarrollo dentro y fuera de la empresa.
- Modificar el entorno laboral para darles seguridad y confianza a los trabajadores.
- Vigilar con regularidad el grado de satisfacción y la salud de los trabajadores brindándoles confianza y afabilidad.
- Delimitar un tiempo y espacio para realizar algún tipo de actividad física evitando la acumulación del estrés e los individuos.

1.1.Hipótesis

La bailoterapia incide en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipaidad de Ambato

1.2. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente

Bailoterapia

Variable dependiente

Estrés laboral

CAPITULO III

2. METODOLOGIA

2.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación es de carácter cualitativo y cuantitativo, cualitativo porque trata identificar la naturaleza profunda de las realidades sociales orientada al proceso que se da entre el investigador y los investigadores con mayor naturalidad y habilidad buscando resolver problemas y dando solución o respuestas a tales interrogantes, cuantitativa porque usa la recolección de datos sólidos y repetibles basada en la inducción probabilística del positivismo lógico a través de una muestra de población que procede y permite examinar los datos de manera numérica .

(Serrano, 1994) Define “la investigación cualitativa se la considera como un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida en el cual se toma decisiones lo investigable en tanto esta en el campo de estudio.

(Toro, 1998)"Dicen que la investigación Cuantitativa tiene una concepción lineal, es decir que haya claridad entre los elementos que conforman el problema, que tenga definición, limitarlos y saber con exactitud donde se inicia el problema, también le es importante saber qué tipo de incidencia existe entre sus elementos".

2.2. Modalidad Básica de Investigación

Dentro de las modalidades que se dará en la investigación será bibliográfica y de campo que determinara los pasos a seguir del estudio de la investigación.

Bibliográfica

Esta investigación se cimentara en el uso de material bibliográfico para ampliar y profundizar conceptualizaciones que se ha escrito en la comunidad científica sobre un determinado tema o problema.

De campo

Se realizara estudios sistemáticos que permitirá obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social, por la acción o contacto directo con las personas sobre quienes se desea realizar el estudio de la investigación.

2.3.Nivel o tipo de investigación

Exploratorio

A partir de este tipo de investigación se determinan nuevos alineamientos para las investigaciones futuras que permita encontrar soluciones para reducir el índice del problema la que estudiara la asociación de variables para ver el grado de relación que existe entre las mismas.

Participativa

Es un enfoque de investigación social donde se promueve la participación activa y directa de los involucrados que busca obtener resultados viables y útiles para mejorar situaciones colectivas.

Descriptivo

Consiste en llegar a conocer actitudes y costumbres de las situaciones predominantes que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto.

2.4. Población y muestra

La encuesta está dirigida a los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato que integran un sector de 44 personas con edades comprendidas entre los 25 a 50 años de edad.

Población y Muestra

Población	Frecuencia
Trabajadores	44
Total	44

Cuadro N^a 1: Población y muestra

Elaborado por: Carmen Haro

2.5.Operacionalización de variables

Variable independiente: La bailoterapia

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Según (Guerrero*, julio 2009) los autores tomando como base la etimología de la palabra Bailoterapia, han elaborado un concepto que se circunscribe a “Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales”, dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física o práctica deportiva.	Actividad física Ritmos musicales Terapia Mejoramiento físico Deporte	Tipo de ejercicios Pasos básicos Relajamiento corporal Salud física Rendimiento	*¿Conoce que capacidades desarrolla la práctica de la actividad física? *¿Cree usted que la bailoterapia puede ser una terapia de relajamiento corporal?	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta Instrumento <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas estructuradas

Cuadro N° 2 Variable independiente: BAILOTERAPIA

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Variable dependiente: Estrés laboral

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Según (Vindel, 2016) el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.</p>	<p>Estrés</p> <p>Presión</p> <p>Problemas psicosocial</p> <p>Enfermedades</p> <p>Estabilidad emocional</p>	<p>Tipos de estrés</p> <p>Entorno laboral</p> <p>Factores</p> <p>Tipo de enfermedades</p> <p>Equilibrio</p>	<p>¿Cree que el entorno laboral es importante para el trabajador?</p> <p>¿Ha tenido algún tipo de enfermedad por causa del estrés?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta Instrumento • Preguntas estructuradas

Cuadro N° 3 Variable dependiente: ESTRÉS LABORAL

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

2.6. Recolección de información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Para estudiar el índice de estrés laboral
¿A quiénes?	A los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato
¿Quién?	Carmen Eulalia Haro Romero
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (la Bailoterapia y Estrés laboral.)
¿Cuándo?	Octubre 2016-Marzo 2017
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento verídico y legal
¿Qué técnicas?	Encuestas y observación
¿Con que?	Con un cuestionario estructurado
¿Dónde?	En el Gad Municipalidad de Ambato
¿En qué situación?	Los días laborables y no laborables horarios flexibles

Cuadro N° 4: Plan de recolección de información

Realizado por: Carmen Eulalia Haro Romero

2.7. Procesamiento y análisis de información

La información recolectada se analizará mediante encuestas estableciendo preguntas abiertas y cerradas, presentando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejoramiento de la problemática, formulando conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta dirigida a los trabajadores

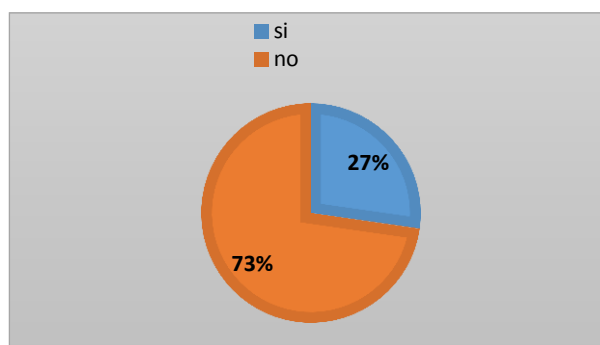
1.- ¿Conoce que capacidades desarrolla la práctica de la actividad física?

Actitud de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	12	27%
No	32	73%
Poco	0	0%
Total	44	100%

Cuadro N° 5:

Fuente: trabajadores



Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Gráfico N° 5

Análisis

El 73% de los trabajadores respondieron que no conocen acerca de las capacidades que desarrolla la práctica de la actividad física, el 27% si saben.

Interpretación

La mayoría de los trabajadores no tienen conocimiento de las capacidades que obtenemos al realizar actividad física porque no practican con frecuencia actividades que provoquen en ellos una reacción de energía que les permita liberarse del estrés acumulado por diferentes factores que provoca la sociedad, por lo tanto solo el 27% de los trabajadores si realizan algún tipo de actividad para ser un ente proactivo dentro de la sociedad.

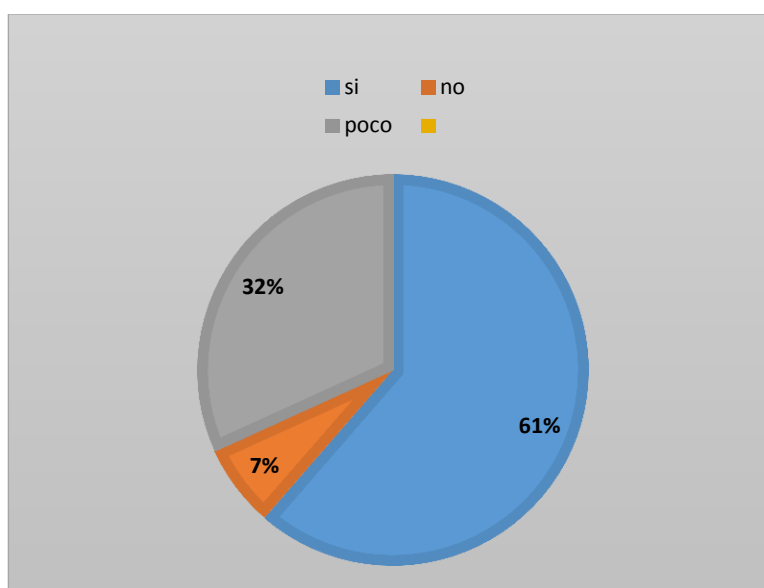
2.- ¿Cree usted que la bailoterapia puede ser una terapia de relajamiento corporal?

Actitud de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	27	61%
No	3	7%
Poco	14	32%
Total	44	100%

Cuadro N° 6

Fuente: trabajadores



Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Gráfico N° 6

Análisis

El 61% de los trabajadores respondieron que la bailoterapia es un método de terapia para el relajamiento corporal, el 32 % poco y el 3% dice que no.

Interpretación

Es interesante saber que los trabajadores están seguros de la ejecución de la bailoterapia ya que permite mantener un estado de relajamiento corporal total de músculos y articulaciones que a futuro evitara algún tipo de enfermedades por el acumulamiento de estrés que se da por no realizar ningún tipo de actividad, son pocas las personas que creen que la bailoterapia no puede ser una terapia de relajamiento corporal porque tienen un ritmo de vida sedentaria.

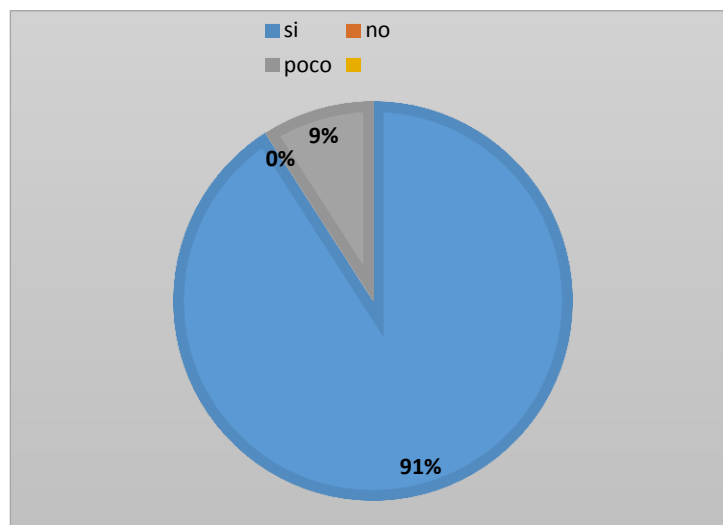
3.- ¿Cree que el entorno laboral es importante para el trabajador?

Actitud de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	40	91%
No	0	0%
Poco	4	9%
Total	44	100%

Cuadro N° 7

Fuente: trabajadores



Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Gráfico N° 7

Análisis

El 91% de los trabajadores respondieron que el entorno laboral si es fundamental para tener un buen estado anímico del trabajador, el 0% dicen que no y el 9% afirma que poco.

Interpretación

El entorno laboral para los trabajadores es primordial porque permite el desarrollo y la confiabilidad de ejercer las labores encomendadas de manera segura, el entorno disminuye gran parte del estrés laboral aumentando de esta manera la productividad y desarrollo del trabajador, por otra parte el 9% de los trabajadores no le dan importancia al entorno laboral enfocándose más en su remuneración y olvidándose del buen trato físico y psicológico que debe tener un trabajador.

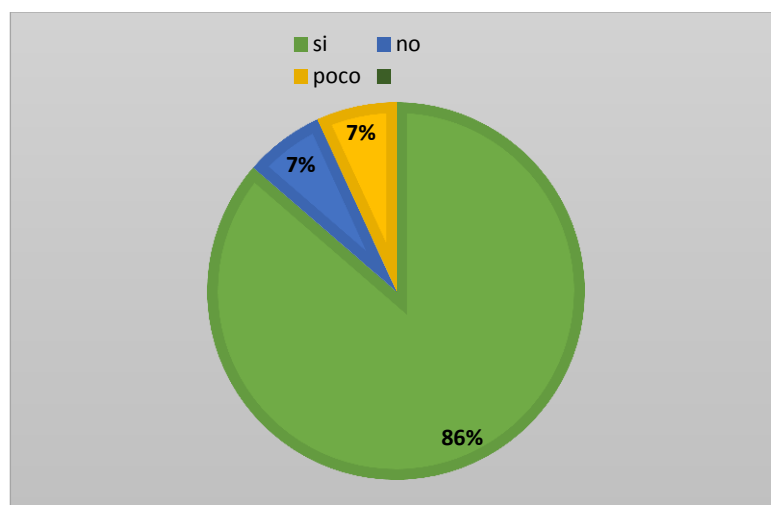
4.- ¿Ha tenido algún tipo de enfermedad por causa del estrés?

Actitud de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	38	86%
No	3	7%
Poco	3	7%
Total	44	100%

Cuadro N° 8

Fuente: trabajadores



Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Gráfico N° 8

Análisis

El 86% de los trabajadores respondieron que si han sufrido algún tipo de enfermedad causado por el estrés, el 7% dicen que no y el 7% poco.

Interpretación

En la actualidad la mayoría de los trabajadores han padecido de algún tipo de enfermedad causado por el estrés ya sea agudo, episódico o crónico que a su vez no está siendo tratado correctamente y que afecta directamente al ser humano tanto físico como psicológico provocando un desequilibrio total de la personalidad, son muy pocos los trabajadores que sufren leves enfermedades porque tratan de llevar una vida activa sana y saludable que aportan buenas energías en el momento de desempeñar sus labores.

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Grado de índice de estrés

Resultados:

- 1.-Si tiene un resultado de #12 No existe síntoma alguno
- 2.-Si tiene un resultado de #72 Tiene un nivel de estrés máximo (alerta).

1.	Nunca
2.	Casi nunca
3.	Pocas veces
4.	Algunas veces
5.	Con relativa frecuencia
6.	Con mucha frecuencia

1	Imposibilidad de conciliar el sueño	1	2	3	4	5	6
2	Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
3	Indigestiones o molestias gastrointestinales	1	2	3	4	5	6
4	Sensación de cansancio o agotamiento	1	2	3	4	5	6
5	Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
6	Disminución del interés sexual	1	2	3	4	5	6
7	Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	2	3	4	5	6
8	Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
9	Temblores musculares(ejemplo tics nerviosos o parpadeo)	1	2	3	4	5	6
10	Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	1	2	3	4	5	6
11	Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	1	2	3	4	5	6
12	Tendencia a sudar o palpitaciones	1	2	3	4	5	6

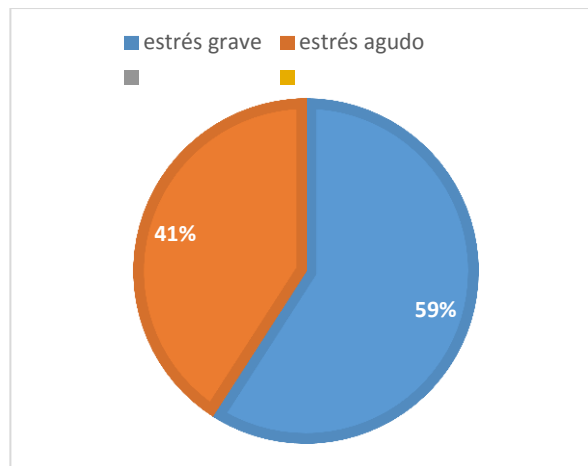
TABULACIÓN DEL TEST

Actitud de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Estrés agudo	18	41%
Estrés grave	26	59%
Total	44	100%

Cuadro N° 9

Fuente trabajadores



Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Gráfico N° 9

Análisis

En el 59% de los trabajadores se ha detectado que si existe un nivel de estrés grave y en el 41% los trabajadores tienen un nivel de estrés agudo.

Interpretación

Se ha detectado que todo trabajador tiene algún tipo de estrés que afectan directamente a sus propias capacidades y necesidades del individuo, tanto el trabajador como el empleador deben tener capacitaciones constantes para mantenerles informados acerca de los problemas que causa el estrés laboral y cómo afecta directamente a la empresa o institución, poniendo en riesgo la salud de los trabajadores y el desarrollo de la empresa.

El “padre” del estrés, (Selye H. , AMIND, 2017), a partir de sus experimentos con animales creó un modelo para mostrar cómo funciona el cuerpo en respuesta a las presiones, la teoría de la adaptación. Selye observaba que sus ratas reaccionaban todas del mismo modo, sin importar de qué modo habían llegado a estresarse. Constató que el cuerpo reaccionaba en tres pasos: primero, con alarma, luego con resistencia y, finalmente, con agotamiento.

No podemos eliminar el estrés, pero si podemos evitar el estrés que provocan los diferentes factores del día a día, al controlar nuestros impulsos y pensamientos creando de esta manera un ambiente de calma y resistencia a las presiones laborales y sociales.

Para explicar por qué el afrontamiento puede afectar de forma adversa a la salud, (Folkman, 1986) proponen algunos mecanismos. En primer lugar, aseguran que el afrontamiento de las reacciones influyen neuroquímicas del estrés, que afectan directamente al estado anímico de la persona, segundo lugar, los autores dicen que el afrontamiento afecta directamente a la salud de forma negativa aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad, cuando el estrés va acompañado de nocivas como son el alcohol, las drogas y el tabaco.

Según (Sundin, 1995), si bien el estrés puede inducir directamente efectos fisiológicos y psicológicos que alteran la salud, también puede influir sobre la salud de una manera indirecta, a través de la e licitación o mantenimiento de conductas no saludables.

3. Verificación de la hipótesis

3.1. Planteamiento de la hipótesis

Modelo Lógico

H_1 = La bailoterapia **Si incide** en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipal de Ambato.

H_0 = La bailoterapia **No incide** en el estrés laboral de los trabajadores del Gad Municipal de Ambato.

Modelo matemático

$$H_1 = O \neq E$$

$$H_0 = O = E$$

Modelo estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente formula.

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Donde

x^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

3.2. Nivel de significación

$\alpha=0,05$

3.3. Descripción de la población

Se ha tomado como población para la investigación de campo a los trabajadores del Gad municipal de Ambato.

Descripción de la población

Población	Nº	PORCENTAJE
Trabajadores	44	100%
Total	44	100%

Elaborado por: Carmen Haro

Cuadro N° 10

3.4. Calculo del CHI cuadrado

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

Donde

gl = grados de libertad

r = número de filas

k = número de columnas

3.4.1. Chi cuadrado tabular

Por lo tanto con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un chi cuadrado tabular de $\chi^2 = 12.59$

3.4.2. Chi cuadrado
Frecuencia observada

Preguntas	Alternativas			
	Si	no	poco	total
¿Conoce que capacidades desarrolla la práctica de la actividad física?	12	32	0	44
¿Cree usted que la bailoterapia puede ser una terapia de relajamiento corporal?	27	3	14	44
¿Cree que el entorno laboral es importante para el trabajador?	40	0	4	44
¿Ha tenido algún tipo de enfermedad por causa del estrés?	38	3	3	44
TOTAL	117	38	21	176

Cuadro N° 11

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Frecuencia esperada

Preguntas	Alternativas			
	Si	no	poco	total
¿Conoce que capacidades desarrolla la práctica de la actividad física?	29.25	9.5	5.25	44
¿Cree usted que la bailoterapia puede ser una terapia de relajamiento corporal?	29.25	9.5	5.25	44
¿Cree que el entorno laboral es importante para el trabajador?	29.25	9.5	5.25	44
¿Ha tenido algún tipo de enfermedad por causa del estrés?	29.25	9.5	5.25	44
TOTAL	117	38	21	176

Cuadro N° 12

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Calculo de χ^2

Fo	Fe	(Fo-Fe)	$(FO - FE)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
12	29.25	-17.25	297.56	10.17
27	29.25	-2.25	5.06	0.17
40	29.25	10.75	115.56	3.95
38	29.25	8.75	76.56	2.61
32	9.5	22.5	506.25	53.28
3	9.5	-6.5	42.25	4.44
0	9.5	-9.5	90.25	9.50
3	9.5	-6.5	42.25	4.44
0	5.25	-5.25	27.56	5.25
14	5.25	8.75	76.56	14.58
4	5.25	-1.25	1.56	0.29
3	5.25	-2.25	5.06	0.96
CHI CUADRADO CALCULADO χ_c^2				

Cuadro N° 13

Elaborado por: Carmen Eulalia Haro Romero

Campana de Gauss

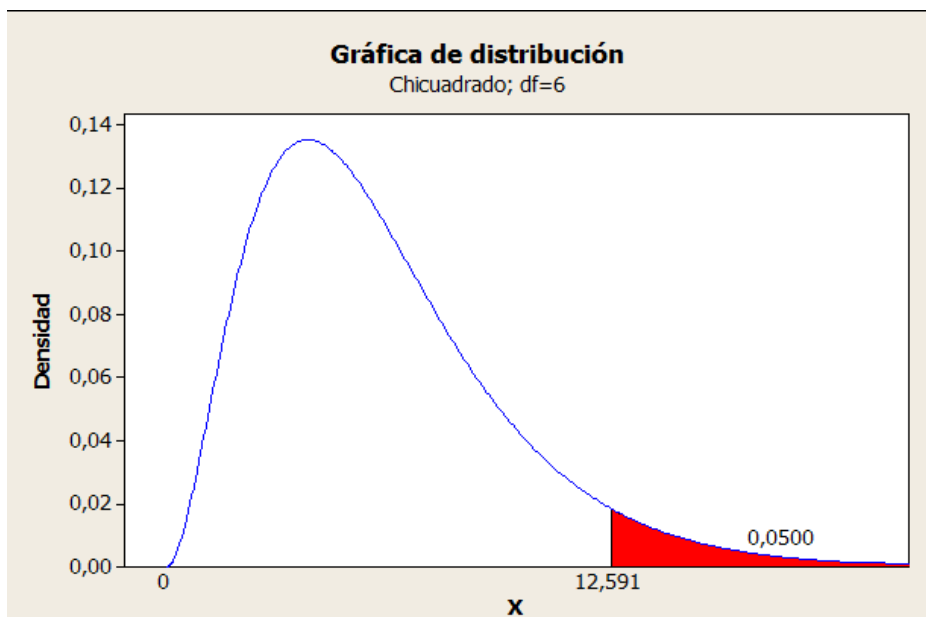


Gráfico N° 10

Elaborado por: Carmen Haro

3.5. Decisión

Con un nivel de significancia $\alpha= 0,05$ y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ($\chi_c^2 = 28,538$) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ($\chi_t^2 =12,591$), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: “La bailoterapia **Si inciden** en el estrés laboral de los trabajadores del Gad municipalidad de Ambato”.

CAPITULO V

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Se ha logrado identificar que la mayoría de los trabajadores no practican actividad física, por lo tanto han tenido que lidiar con un sin número de enfermedades ya sean leves o graves lo que ha ocasionado en ello una inestabilidad laboral porque no han logrado optimizar los objetivos trazados.
- Se estableció que al no existir capacitaciones para los trabajadores de cómo llevar una vida activa libre de estrés ha provocado en ellos un sin número de trastornos físicos y psicológicos que han interrumpido el desarrollo del proceso laboral y perjudicado a la salud personal.
- Se ha evidenciado que varias investigaciones han sido de gran ayuda para complemento de esta investigación sobre el estrés laboral, por lo que es de gran importancia poner en práctica todos los conocimientos adquiridos porque la bailoterapia si es una actividad importante para que el trabajador pueda relajarse mediante movimientos expresivos.

Recomendaciones

- Proponer un tiempo y espacio necesario para realizar la bailoterapia, como medio desestresante de los trabajadores para obtener un mejor rendimiento laboral y psicosocial.
- Crear nuevos hábitos en los trabajadores de cómo llevar una vida activa, saludable y libre de estrés por medio de capacitaciones.
- Recomendamos la elaboración de un Paper donde se evidencie la investigación científica comprobada sobre el estrés.

Bibliografía

Abraham, G. (1988). Metodos y Tecnicas de Investigacion. En G. Abraham, *Metodos y Tecnicas de Investigacion* (pág. 237). Quito: Nuestra America.

Almeida, J. (2011).

Becerra, F. (s.f.).

Cagigal. (1975,1966).

Cano. (2002).

Coher, S. (s.f.).

Cols, D. y. (2000).

Cooper. (s.f.).

Deporte, C. M. (1990).

Desarrollo, S. N. (2013-2017). *Plan Nacional Buen Vivir*. Obtenido de <http://www.buenvivir.gob.ec/>

Duncan, I. (1877-1927).

Eulemburg. (s.f.).

Ferrando, G. (1990).

Folkman, L. y. (1986).

Garcia, S. (2009).

Graham, M. (1927).

Greenword. (1979).

Guerrero*, L. J. (julio 2009). La Bailoterapia. *efdeportes.com*.

Hawkins. (s.f.).

Kerman, K. (1982).

Lalama, J. (2016).

Lazarus. (1980).

Mazzeo. (1998). Obtenido de <http://altorendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>

Moreno, P. (2014).

OMS, L. (2010).

Peña. (s.f.).

Plan Nacional de Buen Vivir. (2015).

Rodriguez. (1984).

Salud, O. M. (julio 2009). efdeportes.com.

Sanchez. (1995).

Sanchez, M. (2003).

Selye, H. (1978).

Selye, H. (2017). *AMIND*. Obtenido de <http://www.amindterapia.com/reconocer-el-estres>

Serrano, P. (1994).

Slipark, O. E. (1996).

Sundin. (1995).

Toro, H. y. (1998).

Ubilluz, D. (2013).

Vargas, V. (12 de diciembre de 2015). *endia el nuevo dia .com*. Obtenido de <http://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/beneficiosdepractica rdeporte-2137930/>

Vindel, D. A. (2016). LA NATURALEZA DEL ESTRÉS. *SEAS*.

Vivir, P. N. (2013-2017). Obtenido de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo1>

Waalder. (2004).

Waalder. (2004). *Alto rendimiento*. Obtenido de <http://altorendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>

Washington. (28 de Abril de 2016).

Mc GROW Hill introducción a la psicología del trabajo

Carlos Mario Alcover, De la Hera David Martínez

Los síndromes del estrés (Luis de Rivera)

www.efdeportes.com/efd155/la-bailoterapia-al-ritmo-de-la-musica.htm

Reinaldo Peña- atusaludenlinea.com/2014/07/16/los-10-grandes-beneficios-de-la-bailoterapia/.alto rendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivo-para-la-salud/

www.paho.org/hq/index.php?option=com.content2

View=article&d=119730%3aworkplace-stress-takes-a-toll-on-ondividuals-employers-an-societies&itemid=135&.long

www.academia.edia/7716383/METODOS

DE_INVESTIGACION_CUANTITATIVO_CUALITATIVO_MIXTO_SITEMASIZACION



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

PAPER

**LA BAILOTERAPIA: ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL
ESTRÉS LABORAL**

AUTOR: Carmen Eulalia Haro Romero

Ambato-Ecuador

LA BAILOTERAPIA: ESTRATEGIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL

Carmen Eulalia Haro Romero¹, Maria Fernanda Viteri²

¹ Universidad Técnica de Ambato,
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador
{ Carmen Eulalia Haro Romero¹, Maria Fernanda Viteri² jeulinegrita84@gmail.com

Resumen. El artículo analiza un estudio teórico sobre el estrés laboral y como objetivo pretende dar a conocer de forma clara y concisa los factores físicos, biológicos y psicológicos que se desarrollan en el trabajador, afectando a la salud como efecto del estrés. Hoy en el espacio laboral existe una demanda del trabajo con avances industriales, la globalización, el desarrollo tecnológico, las comunicaciones virtuales y personales nos imponen retos y condiciones que con facilidad exceden los límites de nuestras habilidades y capacidades provocando inestabilidad e inseguridad a la persona. Para dicho problema las empresas deben destinar recursos económicos y humanos que puedan realizar actividades lúdicas como pueden ser instructores de bailoterapia que mediante el movimiento el ritmo y la música sean elementos que permitan al cuerpo humano eliminar o reducir el alto nivel de estrés, ya sean estas de origen común o profesional.

Palabras clave: Estrés, Efecto Biopsicosocial, Bailoterapia, Salud, Factores de Riesgo.

1 Introducción

La investigación sobre el estrés es un problema de gran relevancia actual ya que las condiciones sociales están implicadas en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes, así como cada situación social puede provocar diferentes niveles de estrés laboral que afectan directamente al estado anímico del trabajador teniendo un decrecimiento en su estilo y calidad de vida. Uno de los aspectos básicos y centrales de la orientación del estrés es que no se limita a la edad, genero, condición social, niveles de ingreso económico etc., al contrario incluye otros factores menos estratificadas como por ejemplo los hábitos y estilos de vida que pueden ser el beber, fumar, drogas, escaso ejercicio físico, alimentación poco saludable etc. En el mundo moderno donde priman varios estilos de vida se ha convertido en la fuente permanente del estrés ya que la producción de adrenalina y sus efectos en el organismo del ser humano ha provocado un desencadenamiento de enfermedades debilitando de manera rápida y drástica la personalidad y seguridad de toda sociedad. (Selye, 1978) Define el concepto de estrés como “El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, que sea provocada por condiciones agradable o desagradable que tenga que enfrentar el individuo ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos como temperaturas extremas, infecciones, ruidos, deportes, cambios sociales. (Naranjo, 2011)”Estrés Laboral y sus Factores de Riesgo Psicosocial”apoyada también en la investigación de (Vindel, 2016) el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales

que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento...Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. Es por esta razón que el estrés laboral es de suma importancia la investigación porque es un fenómeno que se ha propagado despertando la necesidad de ser investigado y extendido por expertos en el tema como sociólogos, psicólogos, médicos e inclusive profesionales en actividades físicas recreativas que induzcan al individuo a tener una vida saludable y libre de estrés. El conocimiento de las fuentes con los métodos y estrategias que aporten los psicólogos organizacionales y profesionales en la causa será un aporte valioso para prevenir y encausar soluciones. Dichas soluciones se basaran en investigar la influencia de la biofeedback en el estrés laboral analizando los beneficios identificando los factores y presentando un programa donde permita al ser humano ser un ente activo y libre de estrés.

1.1 Estrés

(Chazarreta, 2010) "Neuroticismo y Estrés Laboral" El objetivo principal de esta investigación fue indagar las posibles relaciones entre los niveles de estrés laboral, a raíz de los resultados e investigaciones futuras pueden buscarse los factores específicos generadores de los niveles de estrés. (Fontana D, 1992) define "el estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo". A menudo se agrava cuando la persona no recibe ningún tipo de ayuda profesional de esta manera se limita el desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano porque hace frente a las exigencias que demanda una sociedad sin tener un tiempo delimitado para realizar actividad física y descargar energías que provoca la presión laboral." Como dice Chazarreta y Fontana el estrés es producto de la influencia directa de elementos que contiene el área laboral como puede ser física o psicológica donde el ser humano está expuesto a las demandas y exigencias laborales y que al no tener espacios recreativos existe un desequilibrio entre las demandas profesionales y capacidades del ser humano. Respuesta adaptativa mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez la consecuencia de alguna acción, de una situación o evento externos que plantea a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas". (Matteson, 1985) después de haber revisado conceptos más significativos, podemos referirnos que el estrés es un estado de presión y tensión ante las exigencias que pueden estar por encima de sus recursos y capacidades y atrae múltiples consecuencias que afectan al individuo. Es decir que el estrés es un fenómeno social que limita al ser humano a desarrollarse dentro de cualquier actividad social por causa de un sin número de enfermedades provocadas por el estrés que no han sido tratadas a tiempo de forma sistemática y profesional y que ha venido siendo una referencia para la mortalidad del ser humano. (Ramon G, 2010) "Escala de afrontamiento del estrés académico" esta investigación es muy relevante porque pretende mostrar la validez de una escala para medir el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios, apoyándose también de varios autores como (Folkman, 1984-1987) podemos diferenciar tres conjuntos de variables en la evaluación y explicación del estrés académico (a) los estímulos o estresores del

entorno educativo experimentado por sobrecarga o presión excesiva, (b) las consecuencias del estrés académico sobre el bienestar psicológico y la salud de los estudiantes en el ámbito afectivo, cognitivo y rendimiento académico, (c) las variables moduladoras o mediadoras. Todos estos acontecimientos

1.2 Intensidad del estrés

Las reacciones pueden ser de diversa intensidad como severas y otras ligeras, sin embargo nos vemos frente a diversas situaciones estresantes que cada persona reacciona de diferente manera de acuerdo a las capacidades psicofisiológicas que presente el individuo. (Angelica M, 2015) "Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: estrés laboral" "mediante esta investigación dice que el propósito de la psicología de la salud ocupacional, es desarrollar, mantener y promover la salud mental de los empleados y de sus familias. Tal como ocurre en otras áreas de la salud ocupacional las características individuales y los estilos comportamentales juegan un papel central en la dinámica del trabajador lo que desarrolla varios tipos de estrés se puede identificar dos maneras en las que la persona experimenta el estrés uno estrés crónico y estrés agudo.

Estrés crónico

Cuando los estresores se presentan por años, meses o semanas también se pueden dar por la muerte de un ser querido, desempleo, dificultades económicas o pérdida de la libertad que pueden conducir a cambios corporales provocando enfermedades. (Pearlin, 1989) ha diferenciado los siguientes tipos de estresores. Por sobrecarga de roles, ocurren cuando excede las capacidades del individuo, se asocian con frecuencia a roles profesionales y roles especializados, como por ejemplo, personas que cuidan algún familiar gravemente impedido. Conflictos interpersonales, personas que interactúan entre sí pero siempre conlleva a problemas y dificultades tales como esposo, esposa, padres e hijos, supervisor y obreros etc. Conflictos entre roles, cuando existen demandas incompatibles entre varios roles, como por ejemplo, las demandas familiares y laborales el individuo no puede satisfacer las demandas y expectativas que demanda cada uno de los roles sin descuidar al otro. Por cautividad de rol, cuando las personas no están dispuestas a llevar a cabo un rol que les involucra directamente, ejemplo los jubilados y amas de casa que prefieren estar dentro o fuera de casa. No todos los estresores son vinculados directamente con los roles, pueden ser de otras condiciones y problemas como la pobreza, la vulnerabilidad del lugar en el que habita, padecer de enfermedades, maltrato físico y psicológico que genera este tipo de estrés.

Estrés agudo, aquellos hechos que duran desde varias horas hasta algunos días cuando tienen una reacción inmediata ya sea emocional o física que supera el nivel o umbral de la persona, dando respuestas rápidas y muchas veces violentas, como por

ejemplo, cuando un trabajador es despedido de su empleo sin justificación alguna, cuando se lo culpa por equivocación sin haber tenido una previa interrogación, cuando hay un mal entendido laboral entre compañeros por la falta de comunicación o por el personal angustiado por mínimas situaciones laborales provocadas por confusión. De hecho algunos autores han sugerido que este tipo de estrés diario es el predictor de las enfermedades principalmente de los trastornos crónicos.

1.3 Causas de estrés laboral

Se pueden mencionar algunas causas del estrés laboral: Las expectativas económicas, salario bajo e insuficiente, la presión y explotación por parte del empresario, acoso laboral, actividades de gran responsabilidad amenazas fuera de la reglamentación laboral, las funciones contradictorias del trabajador, motivaciones deficientes, la ausencia de incentivos, los conflictos entre empleados o empresarios, cargas excesivas de trabajo, la exposición a riesgos físicos constantes, jornadas de trabajo excesivas, ritmo de trabajo acelerado, la preocupación por el despido, la falta de posibilidades para conciliar la vida laboral con la personal. Hace unos seis años, el (Coher, psicología, s.f.) (Profesor de Psicología de la Universidad de Carnegie Mellon, en Pittsburgh, Pensilvania; Estados Unidos) realizó uno de los primeros estudios que muestran una relación entre el estrés y los trastornos comunes. Todos los autores consideran el desgaste profesional como un proceso para el desarrollo de diversas enfermedades. Sintomatología, los conductuales, los psicosomáticos, los emocionales y los defensivos. Conductuales, aumento de la conducta violenta, abuso de drogas, comportamiento de alto riesgo como la persona suicida, juegos de azar peligrosos que pone en riesgo a la familia y el trabajo. Los psicosomáticos, se presentan con dolores de cabeza frecuente, fatiga, insomnio, fatiga crónica, desórdenes gastro intestinales, hipertensión, pérdida de peso, dolores musculares y en las mujeres pérdida de ciclos menstruales. Emocionales, celos, irritabilidad, distanciamiento afectivo, deseos de abandonar el trabajo, bajo autoestima. Defensivos, ironía, desplazamiento de afecto, negación de las emociones.

1.4 Estrategias para prevenir el estrés

Se puede prevenir el estrés realizando algunas estrategias como las que se mencionan a continuación: **A nivel personal**, focalizar objetivos en casa o trabajo a mediano o corto plazo. • No permitir que alguna situación personal rebaje su dignidad. • Hacer las cosas que le gustan respetando las reglas. Realizar tareas que resulten más interesantes y edificantes placenteras. • Dormir relajadamente 7 u 8 horas para el buen funcionamiento del organismo. Levantarse a tiempo suficiente para cumplir a cabalidad con las tareas encomendadas. • Tomar un receso de 5 minutos. • Tomar suficiente agua durante el día. • No saltar las comidas y tener bocadillos saludables en la oficina como; pasitas, nueces sin sal; granola y galletas con alto contenido de fibra. Evitar las comidas con exceso de azúcar refinada, grasas, frituras o huevos. • Reducir el consumo de sal, café, té, tabaco y alcohol. **A nivel laboral**, distribuir el área de

trabajo de manera tal que se puedan desarrollar mejor las actividades cotidianas. Personalizar el área de trabajo; música, adornos, etc. • Percibir tareas y los contratiempos como desafíos que le permitirán el crecimiento, y no como situaciones amenazadoras. • Habitarse y aprender a controlar las diferentes capacidades sin violentar a nadie. • Cuando una tarea no comprende preguntar a tiempo y avanzar, a otra. • Interpretar las situaciones correctamente. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca el malestar y pueda proponerse otras soluciones. Utilizar una agenda para anotar todas las actividades a realizarse y evitar contratiempos y preocupaciones. **Durante el tiempo libre y de ocio**, dedicar tiempo para realizar actividades físicas, recreativas donde permita desestresarse. Poner música para ejecutar diferentes tipos de pasos básicos no complicados para tener una mejor salud física y emocional como lo es la actividad de la bailoterapia. **En relación con los demás.** • Admitir y demandar críticas constructivas, así como a expresar honestamente los puntos de vista.

2 Metodología

El trabajo que se presenta se realizó con los trabajadores del Gad Municipalidad de Ambato de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato, con elementos que sirvieron para la práctica de la bailoterapia como: grabadora, flash, Cd, cancha, pito, micrófono, mismos que fueron encuestados y realizados un test en los cual se ha detectado que los trabajadores tienen altos niveles de estrés que son preocupantes ya que cada uno de ellos ha venido sufriendo un sin número de enfermedades sin darse cuenta que la causa de la mayoría de enfermedades es provocado por la acumulación de estrés, porque no cuentan con un programa de actividades recreativas donde se ejecute el movimiento corporal mediante el cual se pueda eliminar el estrés, se ha notado también que la bailoterapia es una manera de ejercitar el cuerpo mediante el movimiento que provocan los diferentes géneros musicales, también se la considera como una actividad divertida con un fin terapéutico y preventiva, de esta manera permite tener un control de sus emociones y llevar una vida emocional saludable de la calidad y calidez. Se ha investigado sobre el test y es un elemento que ha tenido muy buenos resultados en España con los trabajadores de múltiples empresas porque el resultado ha servido como referencia para dar solución de manera rápida y segura al trabajador implementado actividades físicas y recreativas donde el trabajador pueda sentirse relajado y que todas sus tensiones las elimine mediante la práctica de la actividad física, (Izquierdo, 1993) hace referencia sobre los problemas Psicosociales que tiene el trabajador al tener niveles de estrés. En la escala general de satisfacción los Psicólogos (Vega, 1979) han determinado los siguientes resultados. 1 Si tiene un resultado de 12, no existe síntoma alguno de estrés. 2 Si tiene un resultado de 72, tiene un nivel de estrés máximo (alerta).

TABULACIÓN DEL TEST

Tabla 1: Distribución del número de trabajadores

Nº de trabajadores	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
44	Estrés agudo	18	41%
	Estrés grave	26	59%
Total		44	100%

Fuente trabajadores

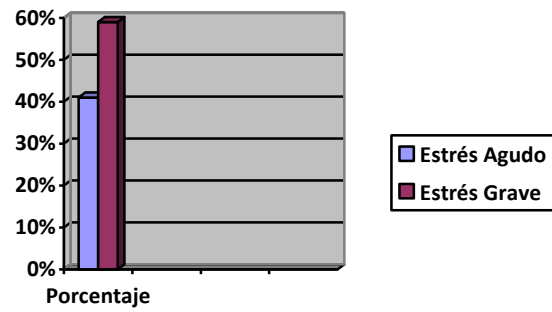
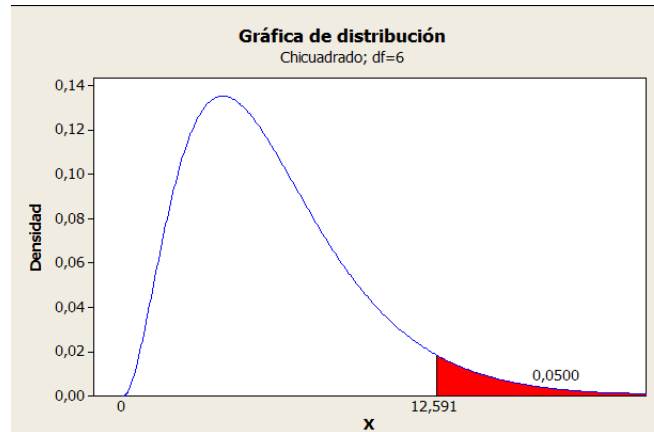


Figura Nª1: Evolución del número de autores



3 Resultados

Se incluyeron a personas con una edad promedio de entre 25 y 50 años, la frecuencia de la actividad de la bailoterapia no presento asociación estadística con el género, la edad ocupación ni la realización personal pero si se pudo palpar el agotamiento físico sobre todo en las personas sedentarias que no realizan ningún tipo de actividad física se ve latente en la Tabla 1 aduciendo que el total de la población encuestada si sufre de algún tipo de estrés, En los resultados obtenidos, muestra que aquellos trabajadores que están sujetos a las demandas y presiones de la sociedad han sufrido algún tipo de enfermedades causadas por la acumulación de estrés, apoyándome en la tabla N^o 1 se ha podido comprobar que el 41% de los trabajadores tiene estrés agudo, y el 59% de los trabajadores tiene estrés grave.

4 Discusión

Mis resultados apoyados en los autores. (Naranjo, 2011) "Estrés Laboral y sus Factores de Riesgo Psicosocial" apoyada también en la investigación de (Vindel, 2016) el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. (Folmank, 1986) propone algunos mecanismos, en primer lugar asegura que el afrontamiento de las reacciones neuroquímicas del estrés afectan directamente al estado animico de la persona y en segundo lugar afecta directamente a la salud de forma negativa aumentando el riesgo de mortalidad en la sociedad. La prevalencia de inactividad física a sido la causa principal de la inestabilidad del estrés en cada uno de los trabajadores, tanto en genero masculino como en femenino se encontro un gran porcentaje de nivel de estrés que va acompaño de desordenes alimenticios al no llevar una vida sana y saludable.

Con respecto a las posibles diferencias del estrés tanto en el hombre como en la mujer (Dubal, 2010) plantean que la reacción frente a este organismo la activación del sistema nervioso y el eje hipotalámico pituitario adrenal se difiere según el sexo, el hombre preferentemente activa el cortex pre frontal, mientras que la mujer activa el sistema límbico respuesta al estrés psicosocial. Además se evidencio que la bailoterapia es una estrategia para eliminar el estrés laboral que suponen los trabajadores incluidos en esta investigación factores que deben ser objetos de capacitaciones y programas de atención y educación para prevenir enfermedades.

5 Conclusiones

La solución del problema del estrés debe involucrar tanto al empleador como al trabajador de manera que al tener un mismo objetivo ambas instancias será mucho más eficaz cualquier estrategia dirigida a disminuirlo o a solucionarlo de manera que los empleadores deben asumir la parte que les compete en el tema estrategias para disminuir el estrés laboral, poniendo como solución a la bailoterapia como actividad física y método terapéutico para evitar el estrés, más sin embargo se debe ir más allá que una simple costumbre y hacer de esta actividad un habito en sus vidas para lo cual se debe unir enfoques organizacionales e individuales .

Las nuevas tendencias también hablan de darle un espacio primordial e importante al desarrollo de la espiritualidad del trabajador para esto se puede lograr fortaleciendo y estableciendo valores, respetando la fe, impulsando actitudes positivas en el trabajador y la vida.

Finalmente esta e manos de los empleadores la prevención del estrés donde las fuentes o causas dependa de ellos como la planificación, estructura de los procedimientos, campo de trabajo, estilos de dirección y enfoques de trabajo, la conclusión es que el estrés es un problema no solo del trabajador sino también del empleador que a su vez impacten la bailoterapia en los trabajadores para que en consecuencia con la gestión del talento humano se introduzcan programas orientados a promover y garantizar el bienestar y calidad de vida del trabajador libre de estres.

6 Recomendaciones

Se recomienda proponer un tiempo y espacio necesario para ejecutar dentro fuera de la empresa la actividad de la bailoterapia como medio de esparcimiento y relajación para el trabajador.

Considerar a esta investigación como referencia para evitar los altos niveles de estrés acarreados por las exigencias sociales ocurridas dentro fuera del campo laboral.

Bibliografía

1. Hermosa AM, Perilla LE. Retos investigativos en psicología de la salud: El estrés laboral. *Rav.Fac. Nac. Salud Publica* 2015,3(2):252-261.DOI:10.17533/udea.rfsnp.v33n2a12
2. Fuentes Sanchez, M; Alvarez Garrido L.H. (2016).La Sanabanda: incidencia del baile en la calidad de vida
3. Bonifacio Sardin: El Estrés: UN ANALISIS BASADO EN EL PAPEL DE LOS FACTORES SOCIALES *Internacional Journal of clinical and Health Psychology*, enero, año, vol 3, numero001 Granada España
4. Revista Publicando,3(6).2016,353-361.ISSN1390-930 Bailoterapia en los jóvenes y niños discapacitados del centro de la ciudad de Camaguey
5. Médico cirujano Magister en psicología clínica. Estudiante de especialización de salud ocupacional Universidad Ces. email contactenos @jueisgalenos.com
6. Cita. Chazarreta, Barbara y Fernandez. Natalia 2010. NEUROTISMO Y ESTRÉS LABORAL. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Facultad de Psicología –Universidad de Buenos Aires –Buenos Aires
7. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 2010, 1(1):51-64 www.usc.es/suips
8. El Síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional I: revisión de estudios
9. Jorge Fernando Almeida Andrade, Johana Tapia Bonilla Sangolqui . enero. 2011
10. Julia Osca-Lhch, Cristina Rivera y Francisco Tortosa . Instituto de la Historia de la Medicina y de la Ciencia Lopez Piñero de Valencia Universidad de Valencia Facultad de Psicología (VIU)
11. I Foro ISTAS de Salud Laboral: Lesiones Musculares esqueléticas. TRABAJO REPETITIVO Y ESTRÉS (2012)
12. Gustavo Ramon Suarez Universidad Cooperativa de Colombia Divers: *Perspect. Psicol./ISSN:1794-9988/ Vol.10/No 1/2014/pp.131.141.....*
13. Artículos de Investigación *Rev Med Chile* 2012;140:561-568 Claudio Santibañez, Carmen Perez
14. Ramos Valentina; Jordao, Filomena Relación entre el conflicto de valores, el sector y el estrés laboral: un modelo descriptivo *Psicología Iberoamericana*, vol,23, num, 1, enero-junio, 2015. pp16-27 Universidad Iberoamericana Ciudad de México Distrito Federal de México
15. Javier García García Granada abril-2010