

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



INFORME FINAL DE TRABAJO DIRIGIDO-EXTERNO
REALIZADO EN EL CENTRO DE ORIENTACION INTEGRAL
PIENSA – CII.

Para optar la Licenciatura en Psicología

PRESENTADO POR: DANIEL VACA JURADO

TUTOR PROFESIONAL: Lic. RICARDO SEJAS GOMEZ

TUTORA DOCENTE: Ph.D. SISSI ANA MIROSLAVA GRYZBOWSKI GAINZA

LA PAZ – BOLIVIA
Diciembre, 2023

RESUMEN

Este informe final presenta una síntesis de los resultados y conclusiones derivados del trabajo dirigido llevado a cabo en el Centro De Orientación Integral Piensa CII. El objetivo principal de este proyecto fue contribuir al bienestar mediante el desarrollo de estrategias efectivas de manejo del estrés, haciendo uso del enfoque innovador del baile fitness con música folklórica.

A lo largo de este informe, se examinan en detalle las acciones implementadas para abordar el manejo del estrés y cómo estas han impactado positivamente en la percepción de bienestar en las personas participantes. Se destaca el compromiso de la institución por promover un ambiente saludable para la sociedad, reconociendo la importancia de la gestión del estrés en la consecución de este objetivo.

Los resultados obtenidos revelan que el baile fitness con música folklórica ha demostrado ser una herramienta efectiva para reducir el estrés y fomentar el bienestar en las personas participantes. Este enfoque no solo ha mejorado la salud mental y física de los miembros que participaron en los diferentes talleres que se realizaron.

En resumen, este informe ofrece una visión integral de cómo el Centro De Orientación Integral Piensa CII ha trabajado incansablemente para mejorar la calidad de vida de las personas que participaron en los talleres a través del manejo del estrés y el baile fitness con música folklórica. Los hallazgos aquí presentados respaldan la eficacia de esta estrategia y destacan su relevancia en la búsqueda del bienestar integral.

DEDICATORIA.

A mi amado padre Max Vaca Ledezma, aunque ya no esté físicamente conmigo, siempre me brindó su apoyo en mis decisiones, a pesar de que él no comprendía algunas de ellas.

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	1
DEDICATORIA.....	2
INDICE DE CONTENIDO	3
INSTITUCIÓN	4
I. IDENTIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	4
II. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO.....	6
TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADAS.....	10
I. SUJETOS O POBLACIÓN DE INTERVENCIÓN.....	10
II. TAREAS DE INTERVENCIÓN	10
Tabla 1. Tareas de intervención realizadas durante el trabajo dirigido	10
III. ÁREAS DE INTERVENCIÓN	14
CAPACITACIÓN.....	14
IV. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN	15
V. ETAPAS DE LA INTERVENCIÓN	17
RESULTADOS DEL TRABAJO DIRIGIDO	20
VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	20
Tabla 2.	27
<i>Número de personas participantes en los diferentes talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal</i>	<i>27</i>
VII. COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	40
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	43
ANEXOS DE IMPORTANCIA	45
Anexo 1 Área de capacitación	45
Anexo 2 Reuniones del área de Investigación.	45
Anexo 3 Escala de Estrés Percibido.	46
Anexo 4 Sesiones de los talleres.....	46

INSTITUCIÓN

I. IDENTIDAD Y ORGANIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

El centro de orientación integral PIENSA CII, cada día debe ajustarse a las necesidades y retos que le plantean, es por eso que se hace necesario, consolidar cada día un Centro Educativo, vigoroso, transparente, contribuyendo a mejorar las condiciones de vida.

A los 13 años de su creación “PIENSA -CII”, cuenta con un historial de más de 800 capacitaciones entre talleres, seminarios, charlas, encuentros dirigidos a maestros y padres de familia, en la ciudad de La Paz, Cochabamba, Oruro, Sucre, Santa Cruz, Tarija, es una institución seria y comprometida con el desarrollo psicosocial y cognitivo de la persona.

PIENSA CII tiene un historial de más de 1060 personas entre diagnósticos, terapias, lo que convierte a esta institución un centro de experiencia documentada, además de realizar una adaptación digital de nuestro trabajo en todas nuestras áreas de trabajo.

Piensa CII, es una institución privada que viene trabajando en el área de psicología y psicopedagogía por más de diez años, desde su creación, Piensa tiene tres áreas importantes a las que dirige el trabajo que realiza: **CAPACITACIÓN, INVESTIGACIÓN E INTERVENCIÓN.**

CAPACITACIÓN

El área de **CAPACITACIÓN** se encarga de realizar y organizar talleres, seminarios y cursos en temas de interés referidos a niños, adolescentes, jóvenes, padres de familia y sobre todo temas que contribuyan a la formación y experiencia de los educadores, quienes son principales actores de en la formación de la persona contando con expositores de alta calidad profesión y experiencia en los diferentes temas.

INVESTIGACIÓN

El área de **INVESTIGACIÓN**, se encarga de indagar, explorar e implementar, temas e instrumentos para innovar en el área de capacitación, este equipo plante los temas para seminarios, talleres y charlas, previo estudio de intereses y de solicitudes de acuerdo al contexto y tiempo.

INTERVENCIÓN

El área de INTERVENCIÓN, compuesto por profesionales, PSICÓLOGOS, TERAPEUTAS – CLÍNICOS, FAMILIARES y PSICOPEDAGOGOS.

Están encargados de realizar las intervenciones mediante sesiones a quienes lo requieran y de acuerdo a la necesidad detectada en los diagnósticos aplicados por el equipo multidisciplinario.

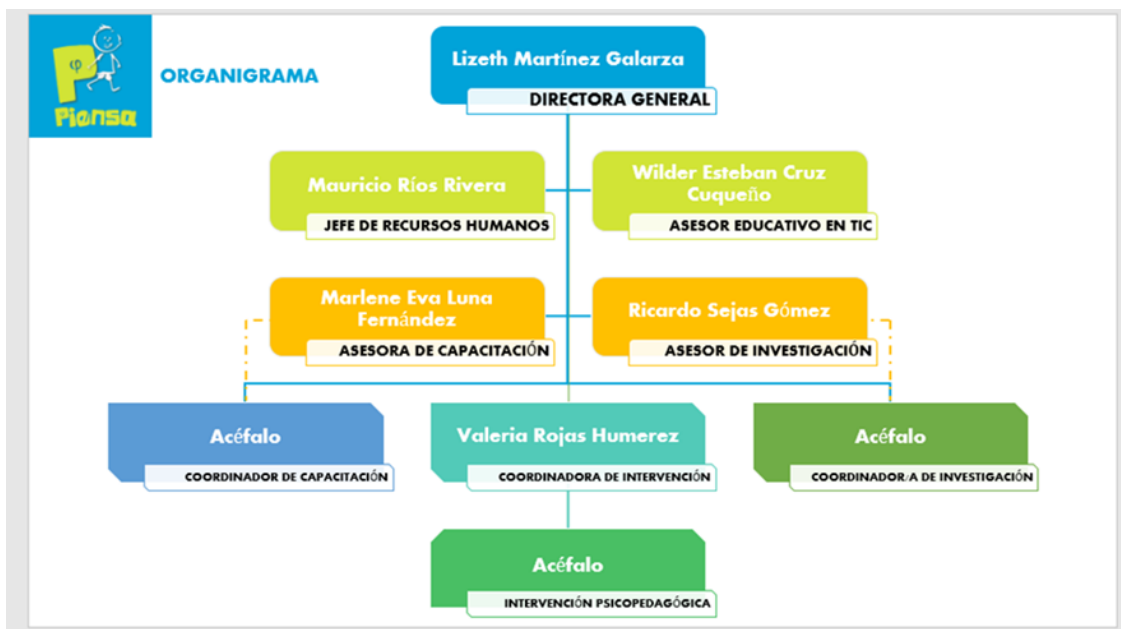
MISIÓN

- Ser una institución de fortalecimiento integral a la persona, con servicios de alta calidad en Capacitación Investigación e Intervención, accesibles para todos.

VISIÓN

- Contribuir al proceso del desarrollo integral de la persona para responder a las exigencias de la sociedad moderna.

ORGANIGRAMA



1. Funciones de dirección: son los encargados de dirigir la institución, establecer su rumbo y tomar decisiones en cuanto a las ideas y propuestas planteadas, basadas

en el mejor interés de esta y de los profesionales trabajando en ella. Es también la encargada del área de psicopedagogía y psicológica.

2. Funciones de Asesoría: tienen la función principal de proponer y recomendar las mejores opciones posibles en el trabajo del centro en áreas como: capacitación, investigación y educación en tics.
3. Funciones de la Coordinadora General: es la encargada de dirigir las tres áreas, capacitación, investigación e intervención, asegurándose que los coordinadores en cada área cumplan sus objetivos.
4. Funciones del Coordinador del área de capacitación: se encarga de la organización y coordinación de los talleres, cursos y seminarios de los temas de interés que se planteen en la institución juntamente con el diseño de marketing y publicidad en las redes sociales.
5. Funciones del coordinador del área de investigación: Se encarga de la organización y ejecución de las propuestas de investigación en cuanto a la exploración e implementación de temas e instrumentos que beneficien a la institución.
6. Funciones de la coordinadora del área de intervención: es el encargado de interactuar directamente con los sujetos que soliciten servicios de intervención psicopedagógica y psicológica en la institución.
- 7.

II. NECESIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO

En el Centro De Orientación Integral Piensa CII, hemos identificado una creciente necesidad de apoyo psicológico en la comunidad. Este acápite se enfoca en examinar en detalle las necesidades de apoyo psicológico que han surgido en nuestro entorno y cómo hemos empleado el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal para abordar estas necesidades y promover el bienestar emocional.

Previo al desarrollo del programa de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica, se llevó a cabo una evaluación exhaustiva de las necesidades psicológicas de las personas externas satisfactorias. Estas entrevistas y análisis de datos recopilados durante un período de tiempo significativo.

Entre las necesidades psicológicas más destacadas identificadas se incluyen:

- Estrés y Tensión

Numerosos participantes manifiestan altos niveles de estrés y tensión en sus vidas diarias, relacionados principalmente con demandas laborales, problemas familiares y otros factores estresantes. Esta necesidad de manejar el estrés de manera efectiva se destacó como una clave de preocupación.

En la vida actual, el estrés se ha convertido en una constante para muchas personas. Las demandas laborales, las responsabilidades familiares y las presiones sociales pueden generar un desequilibrio en nuestra salud mental y emocional. En este taller, combinaremos la energía del baile fitness con música folklórica y el conocimiento sobre el estrés para brindarte herramientas prácticas y efectivas que te ayudarán a manejar el estrés y mejorar tu bienestar general.

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés se define como una relación particular entre la persona y el entorno, evaluada como amenazante o desbordante de los recursos de la persona y que pone en peligro su bienestar. Esta definición destaca la importancia de la evaluación subjetiva que realizamos ante los eventos estresantes. Cada individuo percibe y responde al estrés de manera única, dependiendo de su experiencia, recursos personales y habilidades de afrontamiento.

Según Lazarus y Folkman, el estrés no solo depende de los eventos estresantes en sí mismos, sino también de la evaluación que hacemos de ellos. Nuestra percepción de los eventos estresantes y nuestra capacidad para afrontarlos influyen en la magnitud del estrés que experimentamos.

El estrés crónico o prolongado puede tener consecuencias significativas para nuestra salud. Tanto a nivel físico como mental, el estrés excesivo puede desencadenar una serie de síntomas y problemas.

En el ámbito físico, el estrés crónico se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, disminución del sistema inmunológico y trastornos musculoesqueléticos (Cohen et al., 2007; McEwen, 2007). Además, el estrés puede afectar negativamente nuestro sistema endocrino y contribuir al desarrollo de enfermedades como la diabetes y la obesidad (Kyrou et al., 2006). A nivel mental y emocional, el estrés prolongado puede desencadenar síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, dificultades de concentración y cambios en el

estado de ánimo (McEwen, 2007). También puede afectar nuestra capacidad para tomar decisiones y resolver problemas de manera efectiva.

Es fundamental reconocer los efectos del estrés en nuestra salud para poder abordarlos adecuadamente y buscar estrategias de manejo que nos permitan reducir los niveles de estrés y mejorar nuestro bienestar general.

- Carencia de Espacios de Bienestar

Se encontró que no hay espacios y actividades dedicadas al bienestar emocional y al manejo del estrés. La falta de opciones para relajar y liberar la tensión era evidente.

- Deseo de Comunidad y Apoyo

Tanto interna como externamente, las personas expresan un profundo deseo de formar parte de una comunidad que fomente el apoyo mutuo y las relaciones significativas. Sentirse respaldado por otros en tiempos de estrés se demostró esencial.

Para abordar estas necesidades de apoyo psicológico, se implementaron programas por medio de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal. Este enfoque se basa en la combinación de actividad física por medio del baile fitness con música folklórica, información, seguimiento (aplicando un pre y un post test) y socialización para promover el bienestar emocional y el manejo efectivo del estrés.

- Reducción del Estrés

El baile fitness con música folklórica es una actividad física que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos y de resistencia muscular. Esta forma de ejercicio no solo promueve la salud física, sino que también puede ser una herramienta efectiva para manejar el estrés. El estrés es una respuesta fisiológica normal del cuerpo ante situaciones que percibe como amenazantes, pero cuando se vuelve crónico, puede afectar negativamente la salud mental y física. El baile fitness con música folklórica puede ser una forma divertida y efectiva de reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía y la vitalidad. En este sentido, combinar el baile con la música folklórica es una forma de conectar con la cultura y tradiciones locales, lo que puede aumentar la sensación de bienestar y sentido de comunidad.

El baile fitness con música folklórica es una disciplina que combina los beneficios del ejercicio físico con la expresión artística y el disfrute de la música tradicional. Esta forma de actividad física presenta características únicas que pueden contribuir al manejo del estrés de manera integral.

- Liberación de endorfinas y mejora del estado de ánimo

Durante la práctica del baile fitness con música folklórica, nuestro cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar y la reducción del estrés. Estas sustancias químicas naturales actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de euforia y satisfacción. Además, el baile y la música nos brindan la oportunidad de expresarnos libremente, lo que puede mejorar nuestro estado de ánimo y ayudarnos a liberar las tensiones acumuladas (Salmon, 2001).

- Conexión mental-cuerpo y reducción de la ansiedad

El baile fitness con música folklórica nos invita a conectar con nuestro cuerpo, a estar presente en el momento ya liberar nuestra mente de las preocupaciones diarias. Al concentrarnos en los movimientos y en la música, podemos experimentar un estado de fluidez y calma que nos permite desconectar del estrés cotidiano. Además, diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico, como el baile, puede reducir la ansiedad y mejorar la salud mental en general (Ma et al., 2017).

- Creación de Espacios de Bienestar

Se han establecido talleres específicos donde las personas pueden participar practicando sesiones de baile fitness con música folklórica, brindándoles información y seguimiento. Estos espacios están diseñados para ofrecer momentos de actividad física y socialización.

- Fortalecimiento de la Comunidad

El programa de baile fitness con música folklórica ha fortalecido la comunidad al proporcionar un entorno en el que los participantes pueden conectarse con otros de manera significativa. Las clases grupales fomentan la camaradería y el apoyo mutuo, creando una red de apoyo esencial en momentos de necesidad emocional.

- Socialización y apoyo emocional

El baile fitness con música folklórica se practica en grupo, lo que fomenta la socialización y el establecimiento de vínculos positivos con otras personas. La interacción social y el apoyo emocional que se encuentran en este entorno pueden ser fundamentales para afrontar el estrés de manera saludable. Contar con una red de apoyo social nos brinda la oportunidad de compartir experiencias, desahogarnos y recibir consuelo y consejos de personas que atraviesan situaciones similares (Holt-Lunstad, Smith y Layton, 2010).

TAREAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

I. SUJETOS O POBLACIÓN DE INTERVENCIÓN

La intervención a través de los programas de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal fue dirigida a la población de mujeres y hombres de entre 25 a 50 años.

II. TAREAS DE INTERVENCIÓN

Tabla 1. Tareas de intervención realizadas durante el trabajo dirigido

ÁREAS DE TRABAJO	TAREAS DE INTERVENCIÓN
<p>Área De Capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar programas por medio de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer detalladamente el trabajo que se realiza en el centro de orientación integral Piensa CII. • Elaboración del taller Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”. • Ejecución, conclusión y retroalimentación del taller Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile

<ul style="list-style-type: none"> • Coadyuvar al trabajo que se realiza en el área de Capacitación. 	<p>fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación y ejecución del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente del colegio “San Antonio de Padua”. • Elaboración de la propuesta del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. • Ejecución, conclusión y retroalimentación el Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. • Ejecución, conclusión y retroalimentación de la segunda versión del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. • Apoyo brindando información e inscribiendo a las personas interesadas, con todos los talleres virtuales organizados por el centro de orientación integral PIENSA CII: “Adaptar no es Pictografear”, “Escala de Desarrollo Battelle”,
---	--

	<p>“Diseño de Programa de Intervención Psicopedagógica en el área de Memoria y Aprendizaje”, “Aplicación Y Corrección Del Test Prolec - R Y Procálculo”, “De Estrategias Psicopedagógicas Para Problemas De Atención”, “Taller Test De Lectura Lee”, “Test De Percepción de diferencias CARAS – R”, “Test De Atención”, “Estrategias Pedagógicas para niños con TEA Y TDH -H”, “Semana de las emociones: taller de regulación de emociones”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herramientas • Baile fitness con música folklórica. • Talleres. • Equipo de música. • Test Escala de Estrés Percibido (PSS) • Materiales didácticos impresos y digitales • Acceso a recursos en línea. • Otros.
<p>Área de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procesamiento estadístico de todos los resultados obtenidos de los programas por medio de talleres de manejo del estrés mediante el baile 	<ul style="list-style-type: none"> • Digitalización de la prueba Escala de Estrés Percibido (PSS). • Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS)

<p>fitness con música folklórica como una herramienta principal.</p>	<p>de las personas participantes del taller piloto, "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente del colegio “San Antonio de Padua”. • Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. • Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de la segunda versión del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto
--	--

	<p>del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herramientas • Capacitaciones. • Test Escala de Estrés Percibido (PSS) • Acceso a recursos en línea • Otros.
--	--

III. ÁREAS DE INTERVENCIÓN

CAPACITACIÓN

El área de CAPACITACIÓN se encarga de realizar y organizar talleres, seminarios y cursos en temas de interés referidos. En este trabajo dirigido en particular, en el centro orientación integral PIENSA CII, se organizaron y ejecutaron de primera vez bajo un nuevo formato, talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal fue dirigida a usuarias y usuarios externos.

INVESTIGACIÓN

El área de INVESTIGACIÓN, se encarga de indagar, explorar e implementar, temas diseñados e instrumentos para innovar en el área de capacitación. En esta área diseñó, investigó los contenidos pertinentes, para las diferentes aversiones de los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal, también se indagó el instrumento de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS, previo estudio de intereses y de solicitudes de acuerdo al contexto y tiempo.

IV. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE INTERVENCIÓN

- Apoyo al área de Capacitación, brindando información e inscribiendo a las personas interesadas, en los talleres virtuales organizados por el centro de orientación integral PIENSA CII.
- Elaboración de Propuesta del proyecto Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”, e investigación de los contenidos para sus respectivas Unidades temáticas:
 - Unidad Temática 1: Toma de consciencia del estrés.
 - Unidad Temática 2: baile fitness con música folclórica.
 - Unidad temática 3: Técnicas de manejo del estrés durante el baile
 - Unidad temática 4: Integración del baile fitness y el manejo del estrés.
- Búsqueda y capacitación sobre la prueba Escala de Estrés Percibido (PSS).
- Revisión conjunta, corrección y aprobación de las personas encargadas de las áreas de investigación y capacitación de la propuesta del proyecto Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”
- Ejecución del taller Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”. Lo cual implica: la preparación del material, coordinación logística (búsqueda del ambiente idóneo), organización por grupos (tres grupos A, B Y C) a las personas interesadas en participar y la realización de las sesiones y exposición de las unidades temáticas programadas de dicho taller.
- Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller piloto, "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar".
- Retroalimentación, análisis y evaluación para mejorar todo el proceso del taller Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”.
- Elaboración y adaptación de la propuesta del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el

plantel docente del colegio “San Antonio de Padua”. e investigación de los contenidos para sus respectivas Unidades temáticas:

- Unidad temática 1: Introducción al manejo del estrés.
- Unidad temática 2: Introducción al estrés en el ámbito educativo
- Unidad temática 3: Técnicas de manejo del estrés durante el baile
- Unidad temática 4: Integración del baile fitness y el manejo del estrés
- Ejecución del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente del colegio “San Antonio de Padua”. Lo cual implica: la preparación del material, coordinación logística (coordinación del día hora para las sesiones) y la realización de las sesiones y exposición de las unidades temáticas programadas de dicho taller.
- Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente del colegio “San Antonio de Padua”.
- Elaboración de la propuesta del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica” e investigación de los contenidos para sus respectivas Unidades temáticas:
 - Unidad Temática 1: Introducción al Bienestar Integral y la Importancia del Movimiento.
 - Unidad Temática 2: Explorando la Riqueza del Folklore Boliviano.
 - Unidad Temática 3: Baile Fitness y su Impacto en el Bienestar Físico y Emocional.
 - Unidad Temática 4: Inmersión en el Folklore Boliviano a través del Baile.
 - Unidad Temática 5: Cuidado del Cuerpo y la Mente a Través del Folklore y el Fitness.
 - Unidad Temática 6: Clases de Baile Folklórico Nacional Boliviano.
 - Unidad Temática 7: Beneficios Duraderos del Baile y el Folklore.
 - Unidad Temática 8: Evaluación y Celebración del Progreso.
- Revisión conjunta, corrección y aprobación de las personas encargadas de las áreas de investigación y capacitación de la propuesta del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.

- Ejecución del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. Lo cual implica: coordinación logística (búsqueda del ambiente idóneo), la preparación del material y la realización de las sesiones y exposición de las unidades temáticas programadas de dicho taller.
- Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Retroalimentación, análisis y evaluación para mejorar todo el proceso del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Ejecución de la segunda versión del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. Lo cual implica: coordinación logística (búsqueda del ambiente idóneo), la preparación del material y la realización de las sesiones y exposición de las unidades temáticas programadas de dicho taller.
- Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de la segunda versión del Taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Retroalimentación, análisis y evaluación para mejorar todo el proceso de la segunda versión del taller: “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.

V. ETAPAS DE LA INTERVENCIÓN

Área De Capacitación

La intervención diseñada para promover el bienestar a través del manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica en el Centro De Orientación Integral Piensa CII se ha desarrollado cuidadosamente en varias etapas con el objetivo de lograr resultados efectivos y sostenibles. Estas etapas se han concebido y ejecutado de manera integral y progresiva, en consonancia con las necesidades de las personas externas a las que está destinada esta intervención. A continuación, se detallan las etapas clave:

Etapa 1.

Se tienen reuniones con la Directora del Centro De Orientación Integral Piensa CII para proponer, coordinar y tener su aprobación para la elaboración de los proyectos de programas de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal.

Etapa 2.

Se elaboran las propuestas siguiendo las mejores prácticas en el campo del manejo del estrés y el baile fitness con música folklórica, se diseñan talleres integrales, en función de las necesidades del público objetivo.

Etapa 3.

Se revisa conjuntamente, se corrige si es necesario, para, tener la aprobación de la Directora General y de todas las áreas pertinentes de la institución de Piensa CII de los proyectos de programas de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal.

Etapa 4.

Se ejecutan los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal. Lo cual implica: coordinación logística (búsqueda del ambiente idóneo, organización de los grupos de las personas participantes y horarios), la preparación del material y la realización de las sesiones y exposiciones de las unidades temáticas programadas de los talleres.

Etapa 5.

Una vez finalizados los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal, se tienen reuniones con la Directora y con todas las áreas pertinentes del Centro De Orientación Integral Piensa CII para realizar la retroalimentación, análisis y evaluación para mejorar todos los procesos de los mismos.

Área De Investigación

Etapa 1.

Se recolecta, tabula, analiza y se presenta los resultados obtenidos del pre Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal.

Etapa 2.

Se recolecta, tabula, analiza y se presenta los resultados obtenidos del post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal.

Etapa 3.

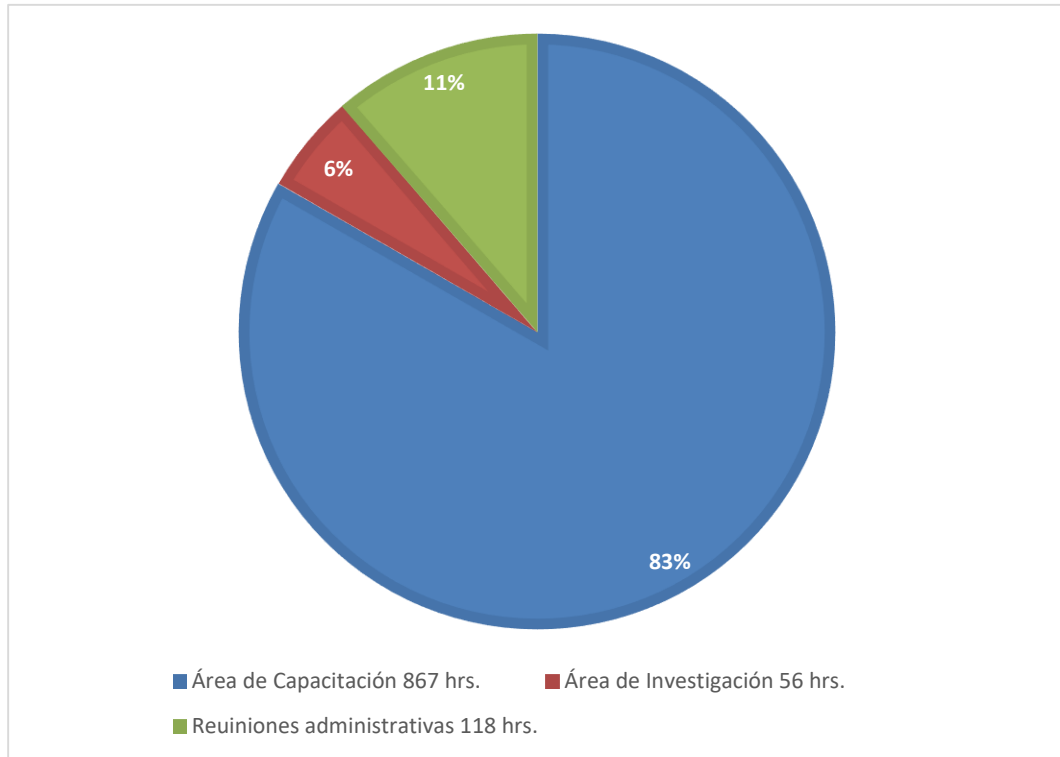
Una vez finalizados los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal se realiza el análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes.

RESULTADOS DEL TRABAJO DIRIGIDO

VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Figura 1

Total de horas trabajadas en las áreas del Centro De Orientación Integral Piensa CII los meses de marzo hasta agosto



Como se puede observar en la figura 1, las horas trabajadas en los meses de marzo a agosto se organizaron en tres espacios, siendo 1041 horas de trabajo en total, se desglosan en:

Área de capacitación, con el mayor número de horas invertidas, en total 867, lo cual representa el 83% del trabajo realizado, donde se brindó apoyo a dicha área con los talleres virtuales, se diseñó, ejecutó, adaptó y se mejoró de manera conjunta todos los talleres que se impartió de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal.

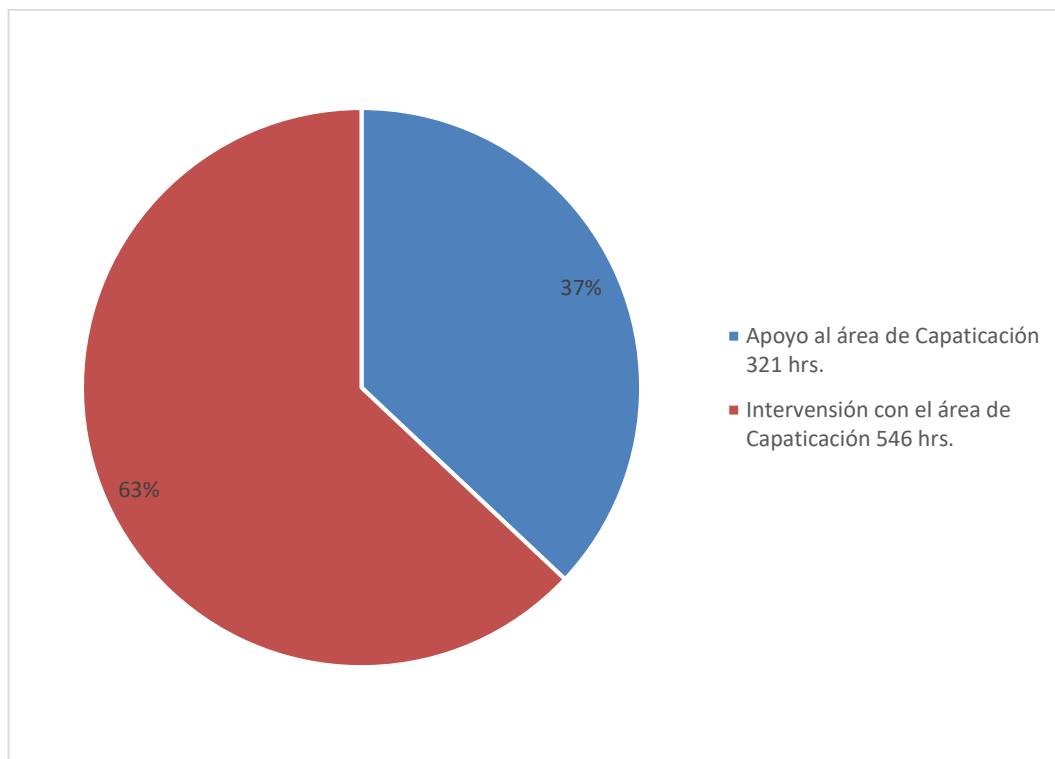
Reuniones administrativas, donde se realizaba trabajo de organización, seguimiento, capacitaciones, presentación, correcciones y aprobaciones de proyectos, planes de trabajo y todo lo que concierne el conocimiento de la directora del Centro De

Orientación Integral Piensa CII dichas actividades se realizaron en 118 horas, representando el 11% del tiempo total invertido.

Finalmente, en el área de Investigación se realizó búsqueda y capacitación sobre un instrumento adecuado para los talleres, la recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes en los talleres que se impartió de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal. lo que se realizó en un total de 56 horas, representando el 6% de las horas totales trabajadas.

Figura 2

Horas trabajadas en el área de Capacitación del Centro De Orientación Integral Piensa CII los meses de marzo hasta agosto.



Como se puede observar en la figura 2, las horas totales invertidas en los meses de marzo a agosto en el área de Capacitación, es de 867 horas, las cuales se organizaron en dos actividades:

Primero, apoyo al área de Capacitación, que se invirtió 321 horas, que representa 37% del total, brindando información e inscribiendo a las personas interesadas, con todos los talleres virtuales organizados por el centro de orientación integral PIENSA CII:

- “Adaptar no es Pictografear”
- “Escala de Desarrollo Battelle”
- “Diseño de Programa de Intervención Psicopedagógica en el área de Memoria y Aprendizaje”
- “Aplicación Y Corrección Del Test Prolec - R Y Procálculo”
- “De Estrategias Psicopedagógicas Para Problemas De Atención”
- “Taller Test De Lectura Lee”
- “Test De Percepción de diferencias CARAS – R”, “Test De Atención”
- “Estrategias Pedagógicas para niños con TEA Y TDH -H”
- “Semana de las emociones: taller de regulación de emociones”.

Y segundo, Intervención con el área Capacitación, que se invirtió 546 horas, que representa 63% del total, donde se elaboró, ejecutó, concluyó y se hizo la retroalimentación de todos talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal:

- Taller Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folklórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”.

Se adaptó y se ejecutó:

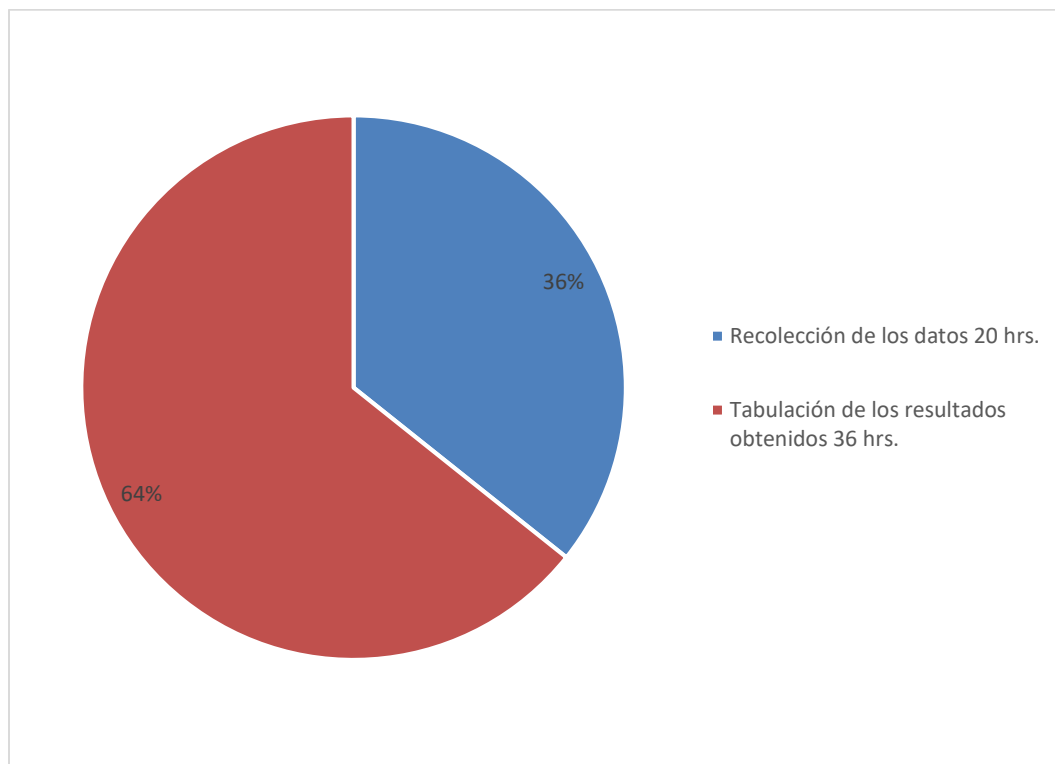
- La segunda versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folklórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.

Se elaboró, ejecutó, concluyó y se hizo la retroalimentación, del taller de manejo del estrés, que combina 4 sesiones de baile fitness con música folklórica y 4 sesiones de clases de baile folklórico:

- Primera versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Segunda versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.

Figura 3

Horas trabajadas en el área de Investigación del Centro De Orientación Integral Piensa CII los meses de marzo hasta agosto



Como se puede observar en la figura 3, las horas totales invertidas en los meses de marzo a agosto en el área de Capacitación, es de 867 horas, las cuales se dividieron en dos actividades:

Primera, se invirtió 20 horas, que representa el 36% del total, en la recolección de los datos obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de los talleres:

- Taller piloto, "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar
- Primera versión oficial del taller "Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica".
- Segunda versión oficial del taller "Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica".

La recolección de los datos obtenidos del pre Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller:

- La segunda versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.

Y Segunda, se invirtió 36 horas, que representa el 66% del total, en la tabulación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes de los talleres:

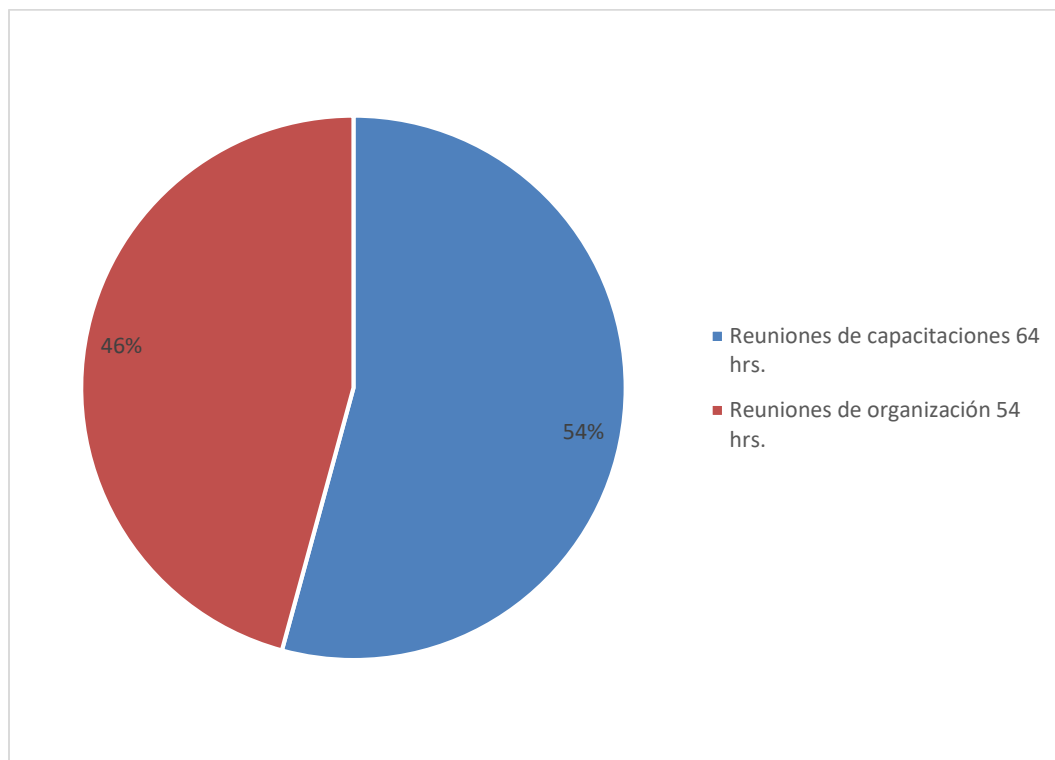
- Taller piloto, "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar
- Primera versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Segunda versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.

La tabulación de los datos obtenidos del pre Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de las personas participantes del taller:

- La segunda versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.

Figura 4

*Horas invertidas en reuniones administrativas del Centro De Orientación Integral
Piensa CII los meses de marzo hasta agosto*



Como se puede observar en la figura 4, las horas totales invertidas en los meses de marzo a agosto en reuniones administrativas, es de 118 horas, las cuales se dividieron en dos actividades:

Primera, se invirtió 64 horas, que representa el 54% del total, en reuniones de capacitación donde se impartió los cursos de:

- “Elaboración de Proyectos” con los siguientes temas:
 - Introducción a la investigación.
 - Planificación de la investigación.
 - Diseño de instrumentos de recolección de datos.
 - Técnicas de recolección de datos.
 - Procesamiento de datos.
 - Análisis de datos.
- “Elaboración de Proyectos” con los siguientes temas:

- Introducción a la elaboración de una Guía Didáctica De Curso
- Cómo iniciar una Guía Didáctica De Curso.
- Cómo redactar una introducción.
- Cómo redactar los objetivos del curso.
- Estructura temática.
- Unidad temática.
- Evaluación.

Y Segunda, se invirtió 54 horas, que representa el 46% del total, en reuniones de organización, donde se realiza coordinación, seguimiento, presentación, correcciones y aprobaciones de proyectos, planes de trabajo y todo lo que concierne el conocimiento de la directora del Centro De Orientación Integral Piensa CII. Donde se realizó la revisión conjunta, corrección y aprobación de las personas encargadas de las áreas de investigación y capacitación de los talleres:

- Piloto “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar”.
- Segunda versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” para el plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.
- Primera versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.
- Segunda versión oficial del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.

Resultados en el área de Capacitación

Tabla 2.

Número de personas participantes en los diferentes talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal

Talleres que se impartieron de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como una herramienta principal	N° de Participantes	Género	
		Mujeres	Hombres
Taller piloto "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar"	15	13	2
Segunda versión oficial "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar" dirigida al plantel docente de la Unidad Educativa "San Antonio de Padua"	8	8	0
"Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica"	7	7	0
Segunda versión: "Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica"	8	8	0
TOTAL	38	36	2

El número de personas que participaron en los diferentes talleres impartidos se representan en la figura 1, siendo el total de 38 personas, donde 36 fueron mujeres y solo 2 hombres. El taller piloto "Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar", tuvo un mayor número de participantes, que fueron 15.

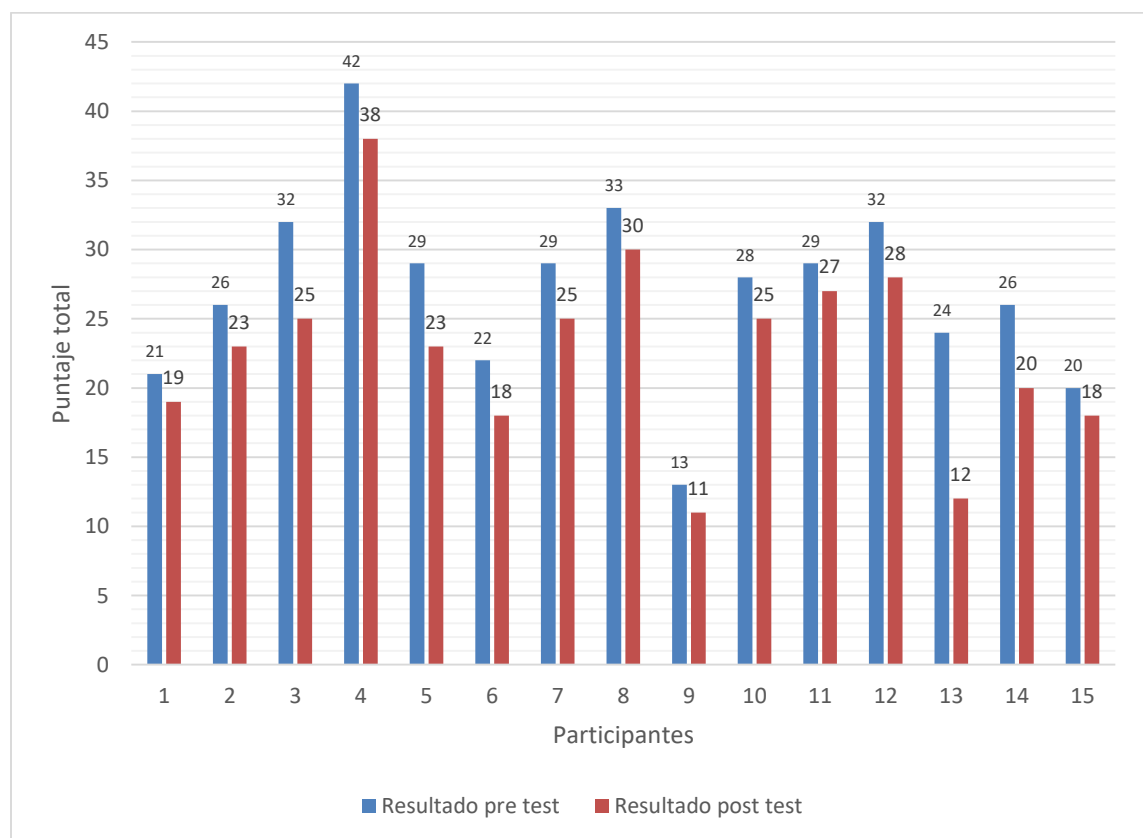
Resultados en el área de Investigación

Resultados globales de la aplicación de la prueba de escala de Estrés Percibido

Se aplicó en todas las personas participantes, antes y después del taller, la escala de Estrés Percibido. Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Figura 5

Comparación de los resultados globales de la aplicación del pre y post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes del taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar".

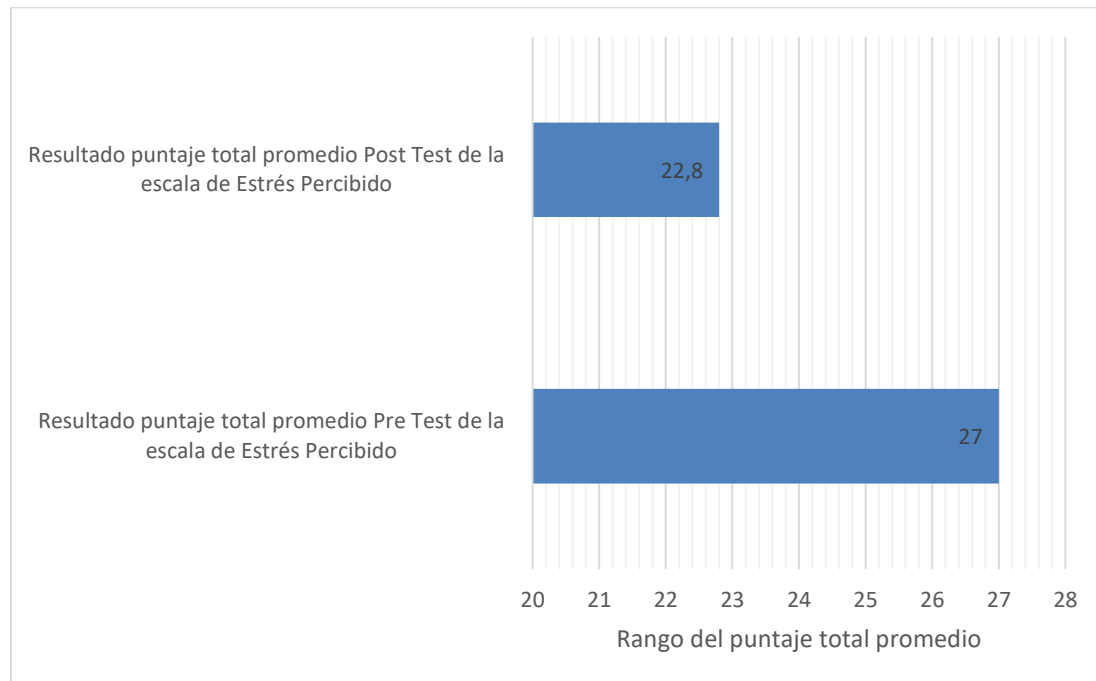


Como se puede observar en la figura 5, se muestran los puntajes totales comparados de los resultados de la aplicación del Pre y Post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes del taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar". Antes del Taller

la mayoría de las personas participantes, 10 personas, presentaba un puntaje mayor a 25, inclusive hay un puntaje de 42 y el mayor puntaje que se puede obtener con dicha prueba es de 52, lo que significa un nivel de estrés elevado. Después del taller, el número de personas con un puntaje mayor o igual a 25 se redujo a 4. Siendo una disminución generalizada de todos los puntajes obtenidos en el Post test de la escala de Estrés Percibido.

Figura 6

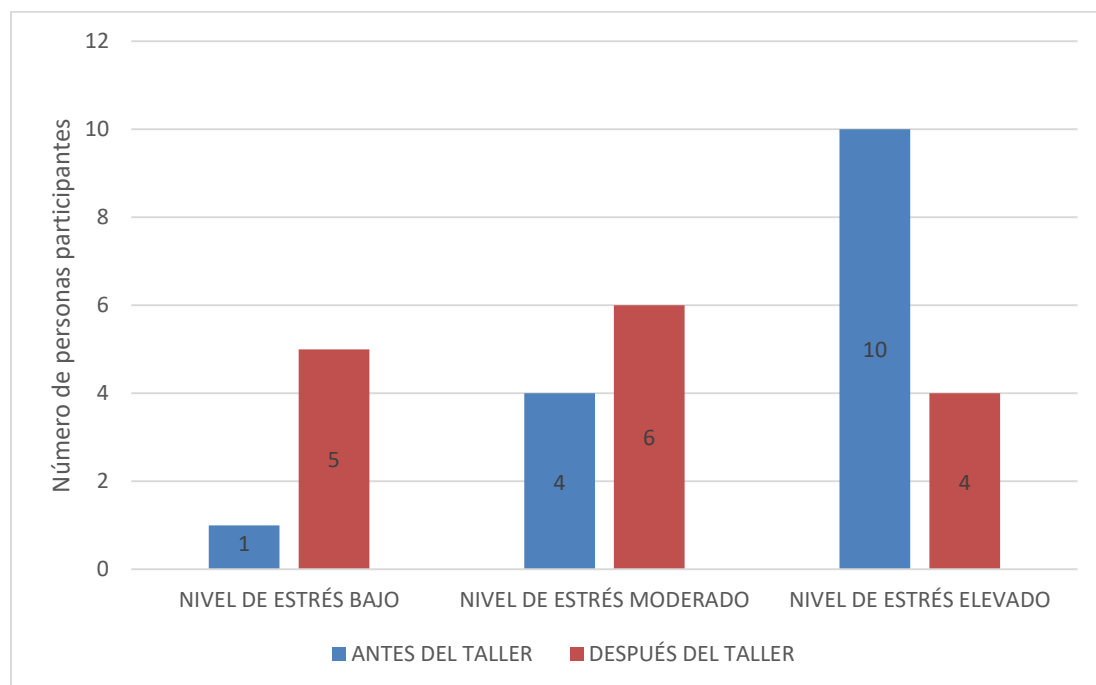
Comparación de los resultados promedio globales de las aplicaciones de las pruebas (pre y post Test) de la escala de Estrés Percibido en el taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar".



Como se puede observar en la figura 6, los resultados promedios totales de la aplicación de la prueba de la Escala de Estrés Percibido que corresponden al Pre Test de 27 y al Post Test de 22.8, aplicados a las personas participantes al inicio y a la conclusión del taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar", se puede deducir una disminución en promedio de 4.2 del puntaje total de estrés, gracias a la aplicación de dicho taller.

Figura 7

Comparación de las clasificaciones de los niveles de estrés antes y después de las personas participantes del taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar".



Como podemos ver en la figura 7, en la comparación de la clasificación de niveles de estrés por los resultados obtenidos en la de Escala de Estrés Percibido en las personas participantes antes y después del taller piloto "Pasos de alivio: cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar". se pudo diferenciar 3 grupos, según indica el modo de calificar dicha prueba:

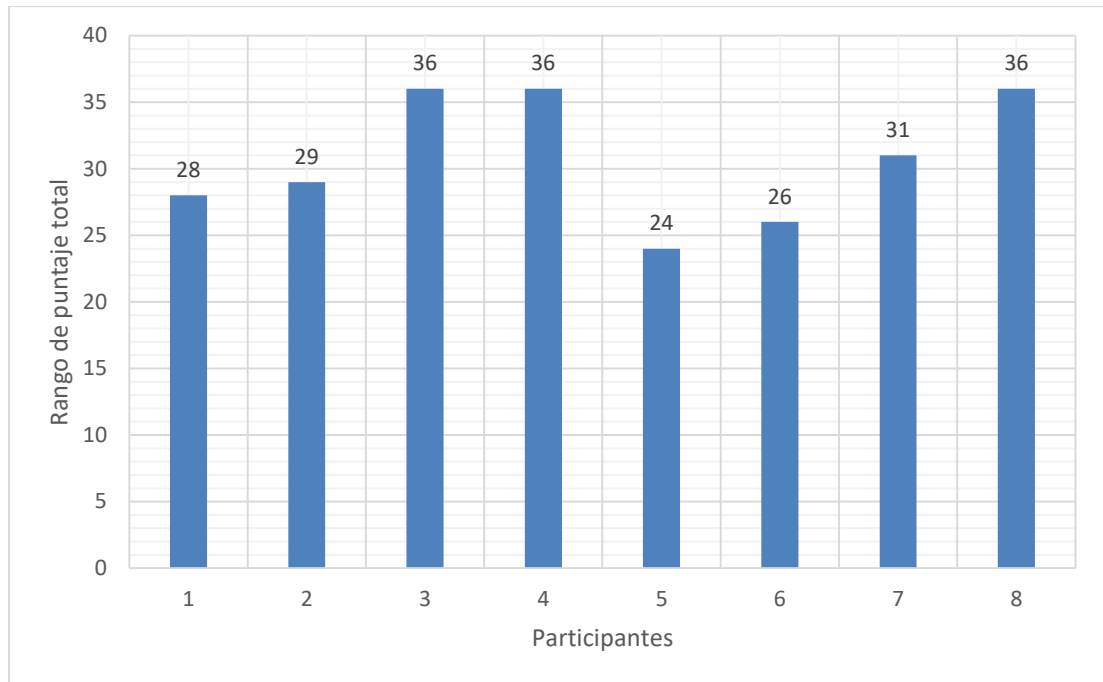
En el primer grupo, antes del taller solo una persona, de las 15 participantes tenía un nivel de estrés bajo, siendo su puntuación total menor de 19, después del taller, ese número subió a 5 personas.

En el segundo grupo, antes del taller 4 personas, de las 15 participantes tenían un nivel de estrés moderado, siendo su puntuación total entre 20 a 25, después del taller, ese número a aumento a 6 personas.

Finalmente, en el tercer grupo: 10 personas, de las 15 participantes, tenían un nivel de estrés elevado, siendo su puntuación total igual o mayor a 26. después del taller, ese número a disminuyó a sólo a 4 personas.

Figura 8

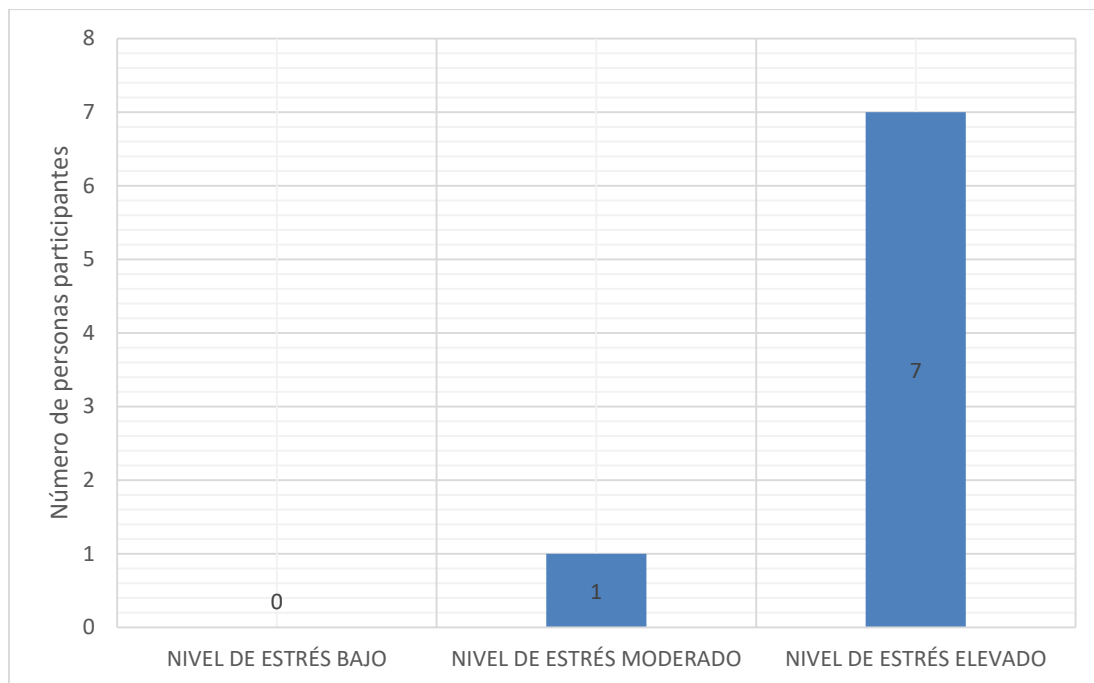
Resultados globales de la aplicación del pre test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes de la primera versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” dirigida al plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.



Como se puede observar en la figura 8, se muestran los puntajes totales de los resultados de la aplicación del Pre y test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes de la primera versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” dirigida al plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”, la mayoría de las personas participantes, 7 personas, presentaba un puntaje mayor a 26, hay tres puntajes que igualan a 36 y el mayor puntaje que se puede obtener con dicha prueba es de 52, lo que significa un nivel de estrés elevado. Cabe resaltar no hay ningún puntaje o igual o menor a 19.

Figura 9

Clasificaciones de los niveles de estrés antes de las personas participantes de la primera versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” dirigida al plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”.



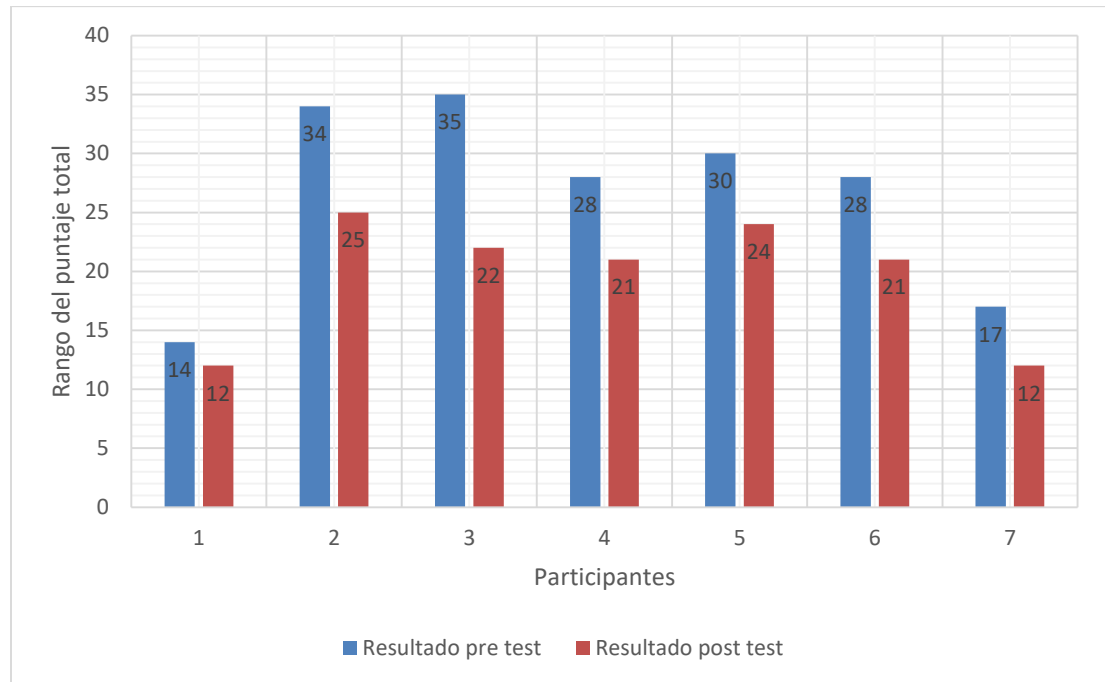
Como podemos ver en la figura 9, en la clasificación de niveles de estrés por los resultados obtenidos en la de Escala de Estrés Percibido en las personas participantes antes de la primera versión oficial del taller “Pasos de alivio: Cómo el baile fitness con música folclórica puede reducir tu estrés y mejorar tu bienestar” dirigida al plantel docente de la Unidad Educativa “San Antonio de Padua”. se pudo diferenciar 2 grupos, según indica el modo de calificar dicha prueba:

En el primer grupo solo una persona, de las 8 participantes, una tiene un nivel de estrés moderado, siendo su puntuación total entre 20 y 25.

Finalmente, en el segundo grupo: siete personas, de las 8 participantes, tienen un nivel de estrés elevado, siendo su puntuación total igual o mayor a 26. Cabe resaltar que la mayoría de las personas participantes presenta un estrés elevado y que no hay ningún caso que presente niveles de estrés bajo.

Figura 10

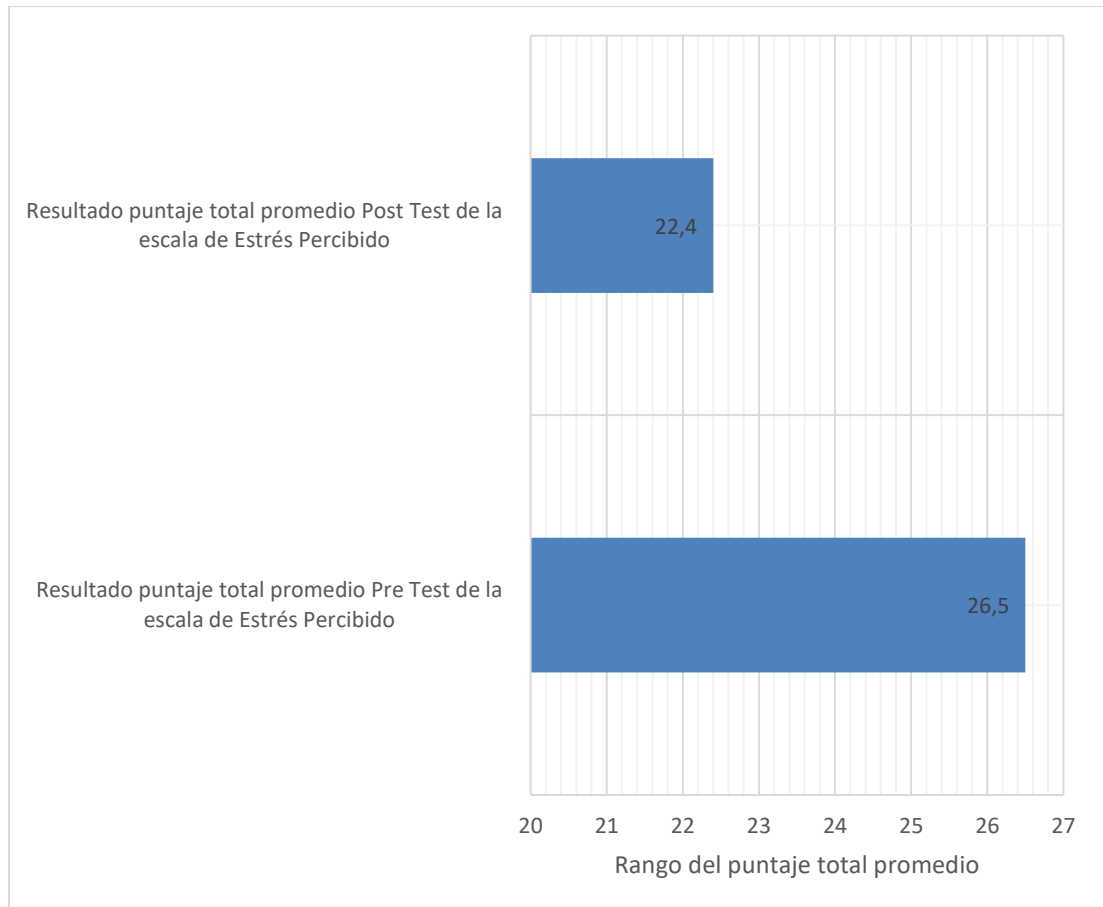
Comparación de los resultados globales de la aplicación del pre y post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



Como se puede observar en la figura 10, se muestran los puntajes totales comparados de los resultados de la aplicación del Pre y Post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”, cabe aclarar que este taller tiene un mayor número de sesiones, 8 en total, donde se diseñó una combinación de 4 clases de baile folklórico y 4 sesiones de baile fitness con música folklórica. Antes del Taller la mayoría de las personas participantes, 5 personas, presentaba un puntaje mayor o igual a 26, el mayor puntaje obtenido es de 35, lo que significa un nivel de estrés elevado. Después del taller, ninguna persona participante obtuvo un puntaje mayor o igual a 26. Siendo una disminución generalizada de todos los puntajes obtenido en el Post test de la escala de Estrés Percibido.

Figura 11

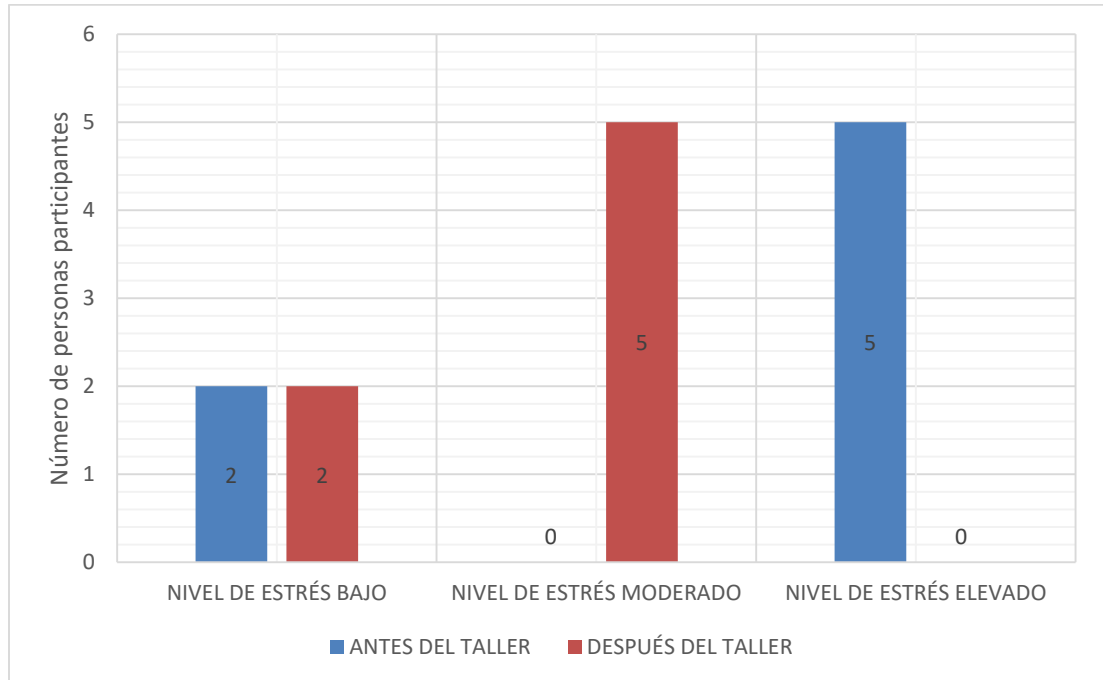
Comparación de los resultados promedio globales de las aplicaciones de las pruebas (pre y pots Test) de la escala de Estrés Percibido del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



Como se puede observar en la figura 11, los resultados promedios totales de la aplicación de la prueba de la Escala de Estrés Percibido que corresponden al Pre Test de 26.5 y al Pots Test de 22.4, aplicados a las personas participantes al inicio y a la conclusión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”, se puede deducir una disminución en promedio de 4.1 del puntaje total de estrés, gracias a la aplicación de dicho taller.

Figura 12

Comparación de las clasificaciones de los niveles de estrés antes y después de las personas participantes del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



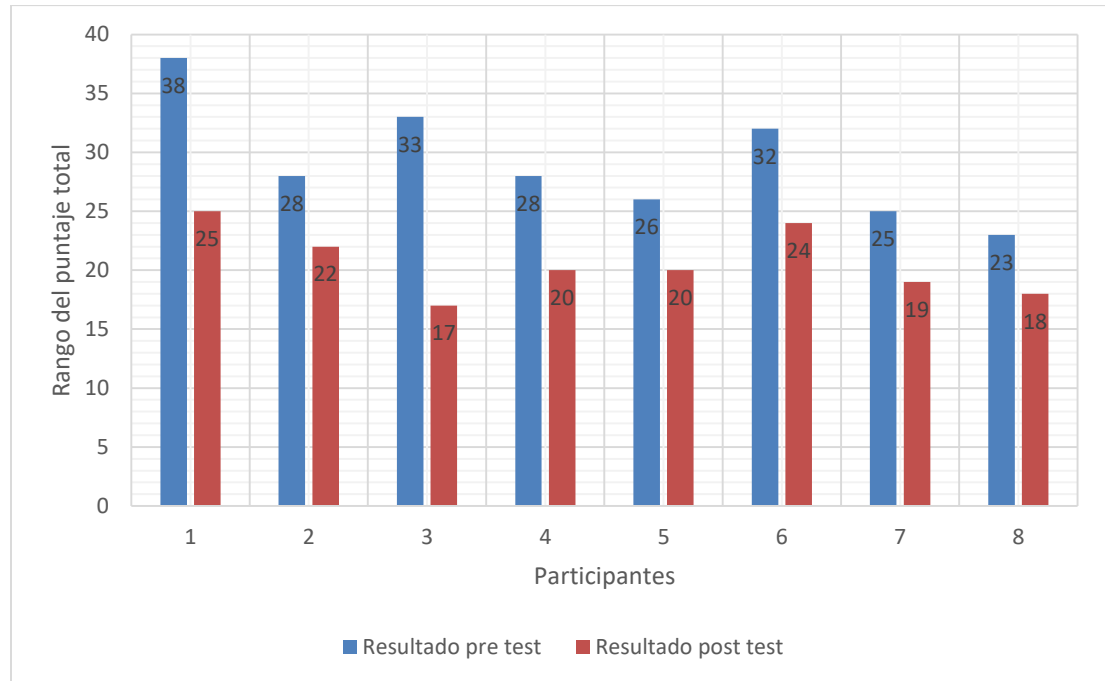
Como podemos ver en la figura 12, en la comparación de la clasificación de niveles de estrés por los resultados obtenidos en la de Escala de Estrés Percibido en las personas participantes antes y después del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. se pudo diferenciar 2 grupos, según indica el modo de calificar dicha prueba:

En el primer grupo, antes del taller solo dos personas, de las 7 participantes tenía un nivel de estrés bajo, siendo su puntuación total menor de 19, después del taller, ese número permaneció el mismo número de personas.

Finalmente, en el segundo grupo: 5 personas, de las 7 participantes, tenían un nivel de estrés elevado, siendo su puntuación total igual o mayor a 26. después del taller, ya ninguna persona participante obtuvo ese rango de puntaje.

Figura 13

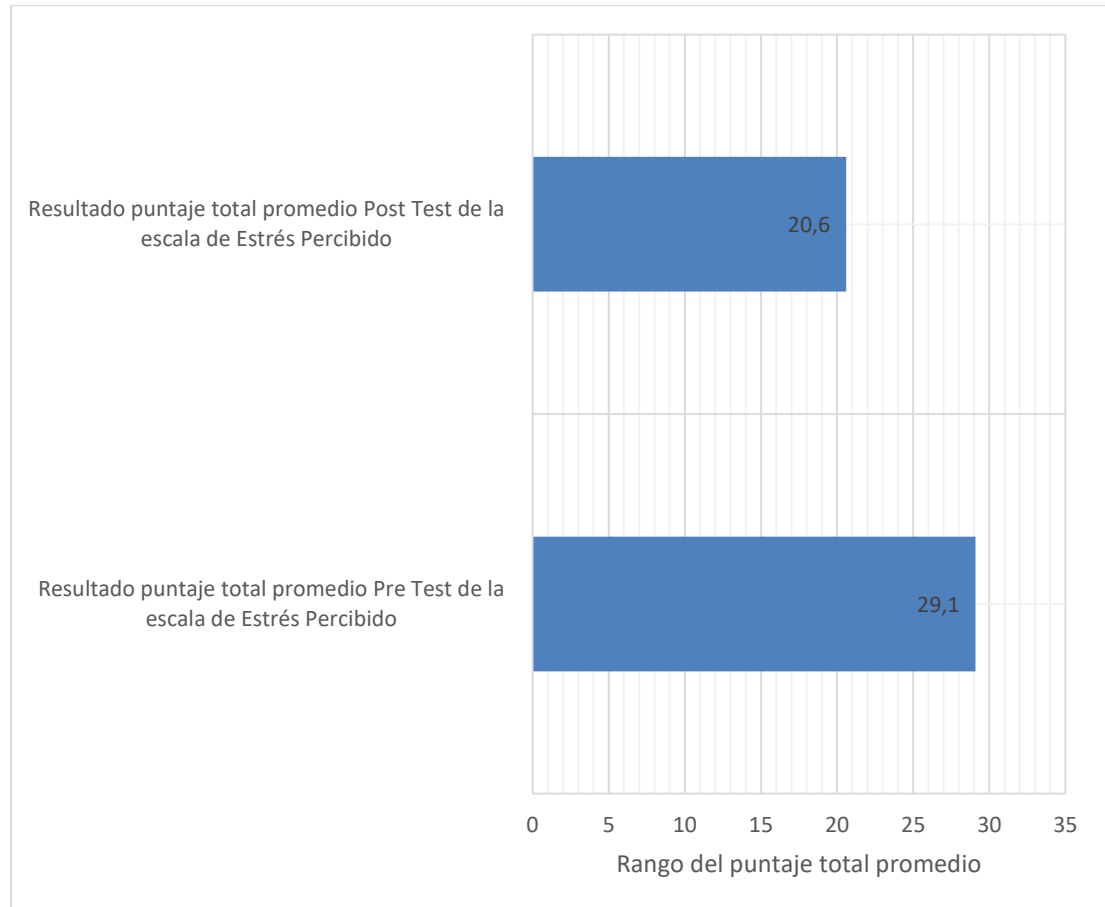
Comparación de los resultados globales de la aplicación del pre y post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes de Segunda versión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



Como se puede observar en la figura 13, se muestran los puntajes totales comparados de los resultados de la aplicación del Pre y Post test de la escala de Estrés Percibido a las personas participantes de la Segunda versión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”, cabe aclarar que este taller tiene un mayor número de sesiones, 8 en total, donde se diseñó una combinación de 4 clases de baile folklórico y 4 sesiones de baile fitness con música folklórica. Antes del Taller la mayoría de las personas participantes, 6 personas, presentaba un puntaje mayor o igual a 26, el mayor puntaje obtenido es de 38, lo que significa un nivel de estrés elevado. Después del taller, ninguna persona participante obtuvo un puntaje mayor o igual a 26. Siendo una disminución generalizada de todos los puntajes obtenidos en el Post test de la escala de Estrés Percibido.

Figura 14

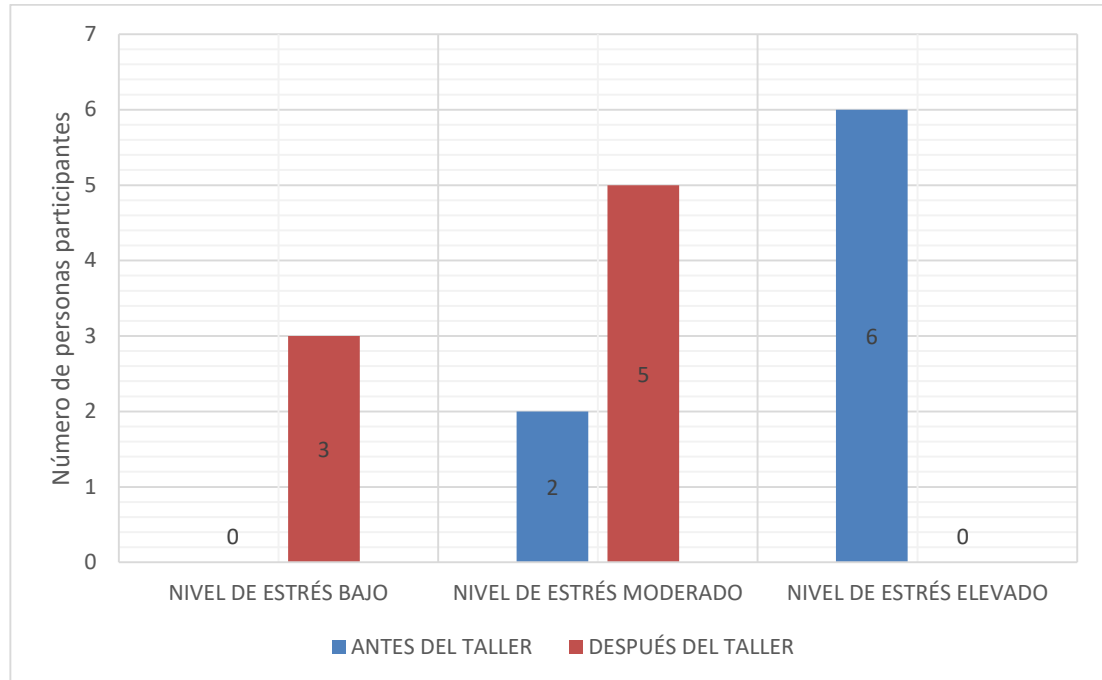
Comparación de los resultados promedio globales de las aplicaciones de las pruebas (pre y pots Test) de la escala de Estrés Percibido de la Segunda versión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



Como se puede observar en la figura 14, los resultados promedios totales de la aplicación de la prueba de la Escala de Estrés Percibido que corresponden al Pre Test de 29.1 y al Pots Test de 20.6, aplicados a las personas participantes al inicio y a la conclusión de la Segunda versión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”, se puede deducir una disminución en promedio de 8.5 del puntaje total de estrés, gracias a la aplicación de dicho taller.

Figura 15

Comparación de las clasificaciones de los niveles de estrés antes y después de las personas participantes de la Segunda versión del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”.



Como podemos ver en la figura 15, en la comparación de la clasificación de niveles de estrés por los resultados obtenidos en la de Escala de Estrés Percibido en las personas participantes antes y después del taller “Bolivia en tus Pasos: Descubre el Encanto del Folklore y la Vitalidad del Fitness Con Música Folklórica”. se pudo diferenciar 2 grupos, según indica el modo de calificar dicha prueba:

En el primer grupo, antes del taller solo ninguna persona, de las 7 participantes tenía un nivel de estrés bajo, después del taller, ese número aumento a 3 personas siendo su puntuación, después del taller, total menor de 19,

Finalmente, en el segundo grupo: 2 personas, de las 7 participantes, tenían un nivel de estrés moderado, siendo su puntuación total entre 20 a 25. después del taller, las personas con ese rango de puntaje aumento a 5 personas participantes.

Después del taller, ninguna persona participante estaba con estrés elevado, con el rango de puntaje mayor a 26.

VII. COMPETENCIAS PROFESIONALES DESARROLLADAS

La realización del trabajo dirigido en el Centro De Orientación Integral Piensa CII, enfocado en la promoción del bienestar a través del manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica, ha representado una oportunidad invaluable para el desarrollo y fortalecimiento de competencias profesionales fundamentales. Durante el transcurso de esta intervención, se han adquirido y aplicado una serie de habilidades y conocimientos que no solo han enriquecido nuestra capacidad profesional, sino que también han contribuido significativamente a la consecución de los objetivos planteados.

Este acápite, tiene como propósito brindar una visión panorámica de las habilidades, destrezas y conocimientos que se han cultivado a lo largo de este proceso, así como su relevancia en el contexto del manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional a través del baile fitness con música folklórica. A través de un enfoque práctico y orientado a resultados, se explorarán las competencias que han surgido como pilares fundamentales para el éxito de esta iniciativa.

Es importante destacar que estas competencias trascienden el ámbito profesional y se convierten en herramientas valiosas para abordar no solo el manejo del estrés, sino también diversos desafíos que enfrentamos en nuestra vida cotidiana. Además, representan una contribución significativa al trabajo continuo que realiza la institución en su búsqueda constante de generar bienestar en sus beneficiarios.

En las siguientes secciones, se detallarán las competencias específicas que han sido desarrolladas y perfeccionadas a lo largo de este trabajo dirigido, brindando una visión más profunda de su aplicación y relevancia en el contexto de la promoción del bienestar emocional:

- Identificación de las necesidades psicológicas más destacadas, como el estrés.
- Sistematización, diseño, evaluación, adaptación y ejecución de programas de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como herramienta principal.

- Conocimiento y aplicación de la definición de estrés según Lazarus y Folkman (1984).
- Búsqueda y capacitación sobre la prueba Escala de Estrés Percibido (PSS).
- Combinación de actividad física por medio del baile fitness con música folclórica, información, seguimiento y socialización para promover el bienestar emocional y el manejo efectivo del estrés.
- Reducción del estrés mediante el baile fitness con música folklórica.
- Conocimiento de la liberación de endorfinas y mejora del estado de ánimo durante la práctica del baile fitness con música folklórica.
- Diseño de materiales didácticos impresos y digitales.
- Procesamiento estadístico de todos los resultados obtenidos de los programas por medio de talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como herramienta principal.
- Recolección, tabulación, análisis y presentación de los resultados obtenidos del pre y post de Test de la Escala de Estrés Percibido (PSS) de todas las personas participantes de los talleres de manejo del estrés mediante el baile fitness con música folklórica como herramienta principal.
- Trabajo en equipo, por la coordinación, seguimiento, presentación, correcciones y aprobaciones de proyectos de talleres, planes de trabajo y todo lo que concierne el conocimiento de la directora del Centro De Orientación Integral Piensa CII.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente informe marca el cierre de un proceso apasionante y enriquecedor que ha tenido como epicentro el Centro De Orientación Integral Piensa CII. La misión de coadyuvar al trabajo de esta institución en la generación de bienestar, especialmente a través del manejo del estrés, se ha convertido en una travesía llena de descubrimientos, desafíos y logros notables.

En este acápite final, se despliega un análisis exhaustivo de las conclusiones derivadas de la ejecución del proyecto y se ofrecen recomendaciones clave para el camino que se avecina. El objetivo es proporcionar una perspectiva holística y basada en la evidencia de los

resultados obtenidos y, al mismo tiempo, trazar una hoja de ruta para futuras acciones que consoliden aún más el impacto positivo de esta iniciativa.

La convergencia de esfuerzos y conocimientos en pro del bienestar ha sido la fuerza motriz detrás de cada paso dado en este trabajo dirigido. Cada día de investigación, cada interacción con los beneficiarios, cada sesión de baile fitness con música folclórica y cada clase de baile folclórico han contribuido a un proceso de aprendizaje continuo y a la expansión de nuestra comprensión sobre el manejo del estrés en un contexto integral. El principal objetivo del proyecto era contribuir al bienestar de las personas mediante el desarrollo de estrategias efectivas de manejo del estrés utilizando el enfoque innovador del baile fitness con música folclórica y las clases de danza folclórica.

Las acciones implementadas para abordar el manejo del estrés han tenido un impacto positivo en el bienestar de los participantes. La institución ha mostrado su compromiso con la promoción de un entorno saludable para la sociedad, reconociendo la importancia del manejo del estrés para lograr este objetivo.

Los resultados obtenidos revelan que la danza fitness con música folclórica combinada con clases de baile folclórico ha sido una herramienta eficaz para reducir el estrés y promover el bienestar de los participantes.

Los hallazgos presentados en el informe respaldan la efectividad de esta estrategia y resaltan su relevancia en la búsqueda del bienestar integral.

Una de las dificultades halladas fue, el encontrar fácilmente espacios idóneos para realizar las sesiones y clases de los talleres realizados.

Las recomendaciones presentadas aquí no son meramente sugerencias; son el producto de un análisis riguroso de los resultados, el contexto y las necesidades de la institución y sus beneficiarios.

Cada recomendación busca optimizar la efectividad de la herramienta principal, el baile fitness con música folklórica, y ampliar su alcance para llegar a un público más amplio.

La institución debe continuar ofreciendo talleres, seminarios y cursos que aborden las necesidades de la comunidad en términos de manejo del estrés y bienestar.

La institución debería considerar ampliar su alcance a otras ciudades y regiones para brindar acceso a sus servicios a una población más amplia.

La institución debería realizar más investigaciones para evaluar los efectos a largo plazo de sus intervenciones en el bienestar de los participantes.

La institución debería considerar colaborar con otras organizaciones e instituciones para promover la importancia del manejo del estrés y el bienestar en la sociedad.

Lic. Ricardo Sejas
Gómez
Tutor Profesional

Ph.D. Sissi Ana
Miroslava Gryzbowski
Gainza
Tutora Docente

Lic. Lizeth Galarza
Martínez
Directora General
Centro De Orientación
Integral Piensa CII

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

Cohen, L., Warnecke, C., Fouladi, R., Rodríguez, M., Chaoul-Reich, A. y Chopra, D. (2012).

Ajuste psicológico y calidad del sueño en un ensayo aleatorio de los efectos de una intervención de yoga tibetano en pacientes con linfoma. *Cáncer*, 118(4), 1013-1020.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). (2019).

Estrés en el trabajo. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/default.html>

Segerstrom, SC y Miller, GE (2004).

El estrés psicológico y el sistema inmunológico humano: un estudio metaanalítico de 30 años de investigación. *Boletín Psicológico*, 130(4), 601-630.

Diamond, A., Barnett, WS, Thomas, J. y Munro, S. (2007).

El programa preescolar mejora el control cognitivo. *Ciencia*, 318(5855), 1387-1388.

Lupien, SJ, McEwen, BS, Gunnar, MR y Heim, C. (2009).

Efectos del estrés a lo largo de la vida sobre el cerebro, el comportamiento y la cognición.

Nature Reviews Neurociencia, 10(6), 434-445.

Lázaro, RS y Folkman, S. (1984).

Estrés, valoración y afrontamiento. Compañía editorial Springer.

Greenberg, E., Nosek, BA, Sriram, N., Lindner, NM y Bell, M. (2015).

El agotamiento ocupacional y el maestro de escuela: una exploración de métodos mixtos de su dimensionalidad y sus correlatos. *Trabajo y estrés*, 29(4), 348-370.

Quin, E. y Rauh, MJ (2018).

Los efectos de un programa de baile y fitness sobre el estrés, la ansiedad y la depresión de los estudiantes universitarios. *Problemas médicos de los artistas escénicos*, 33(2), 87-92.

Finkenzeller, T., Rüst, CA, Knechtle, B. y Knechtle, P. (2018).

La respuesta del cortisol al ejercicio en adultos jóvenes. *Revista europea de ciencias del deporte*, 18(6), 801-807.

Chang, Y., Chen, C., Lin, Y. y Cheng, Y. (2018).

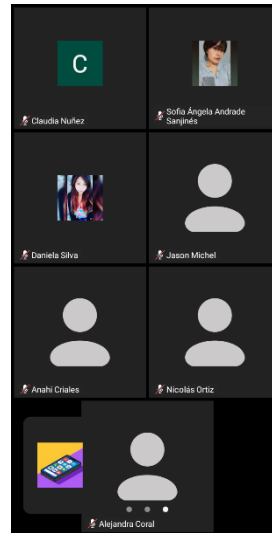
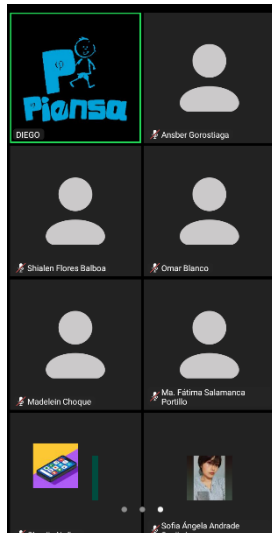
Los efectos de la música grupal con intervención de movimiento sobre el bienestar psicológico y la salud física de los estudiantes universitarios taiwaneses. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 15(7), 1552.

Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S. y Bongard, S. (2010).

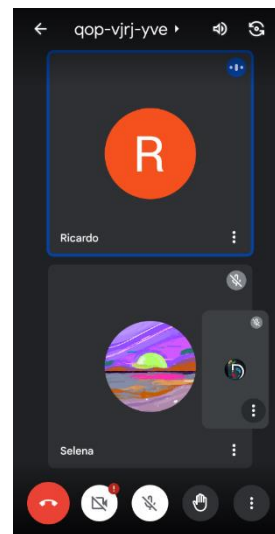
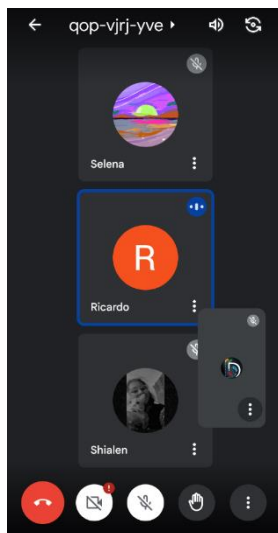
¿Bailamos? Una exploración de los beneficios percibidos del baile sobre el bienestar. *Arte y salud*, 2(2), 149-163.

ANEXOS DE IMPORTANCIA

Anexo 1 Área de capacitación



Anexo 2 Reuniones del área de Investigación.



Anexo 3 Escala de Estrés Percibido.

Escala de Estrés Percibido

¿Qué tan estresada o estresado estás?

SEXO:

EDAD:

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor identifica el número de cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	Su respuesta
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectada(o) por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4	
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4	
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nerviosa (o) o estresada(o)?	0	1	2	3	4	
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0	
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0	
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado segura(o) sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0	
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0	
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4	
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0	
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0	

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	Su respuesta
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadada(o) porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4	
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4	
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0	
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4	
						TOTAL

Anexo 4 Sesiones de los talleres.

