

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTA DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de
Lima Metropolitana

Para optar el título de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Elio César Ceccarelli Manrique

Lima-Perú

2017

DEDICATORIA

Primeramente, dedico este trabajo a mi madre por apoyar mi filosofía de vida, luego, a todos mis maestros los cuales fueron dejando conocimientos y motivaciones valiosas y al arte del malabarismo el cual me ha llevado por muchas y fantásticas experiencias.

RESUMEN

El objetivo a estudiar fue la ansiedad en personas que practican malabarismo en Lima Metropolitana, Para esto se tomará como referencia sujetos que practican el malabarismo de la ciudad de Lima, 2017 los cuales fueron evaluados con el inventario IDARE para medir el nivel de ansiedad que presentan. Un estudio cuantitativo - descriptivo transversal, aplicativo, no experimental donde participaron 70 sujetos malabaristas cuyas edades están entre los 18 y 40 años. En la recolección de datos se empleó el cuestionario IDARE el cual consta de 40 ítems que están divididos en orden secuencial a los elementos a evaluarse. Los resultados evidenciaron indicios significativos en la variable de estudio ansiedad rasgo – estado.

Palabras Claves: malabarismo, ansiedad, estado, rasgo.

ABSTRACT

The objective to study was the anxiety in people who practice juggling in Metropolitan Lima. For this we will take as reference subjects who practice juggling in the city of Lima, 2017 who were evaluated with the IDARE inventory to measure the level of anxiety presented. A quantitative - descriptive, cross - sectional, non - experimental study involving 70 juggling subjects whose ages were between 18 and 40 years old. In the data collection, the IDARE questionnaire was used, which consists of 40 items that are divided in sequential order to the elements to be evaluated. The results showed significant signs in the study variable, anxiety Trait - state.

Key words: juggling, anxiety, trait, state.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Resumen	iii
Abstract	iv
índice de tablas	vi
índice de figuras	viii
Introducción	ix
CAPITULO I Planteamiento del problema	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema.	13
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo general.	14
1.3.2. Objetivos específicos.	14
1.4. Justificación e importancia.	14
CAPITULO II Marco teórico	18
2.1 Antecedentes.	18
2.2. Bases teóricas.	24
2.3. Definición conceptual.	49
CAPITULO III Metodología	50
3.1. Tipo y diseño utilizado.	50
3.2. Población y muestra.	50
3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización variables de evaluación y diagnóstico.	51
3.4. Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnósticos	52
3.4.1. Descripción de instrumentos	52

3.4.2. Validación de instrumentos	54
CAPITULO IV Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	56
4.1. Procesamiento de los resultados.	56
4.2. Presentación de los Resultados.	56
4.3. Análisis y discusión de los resultados	70
4.4. Conclusiones	72
4.5. Recomendaciones	73
CAPITULO V Propuesta programa de intervención	74
5.1. Denominación del programa	74
5.2. Justificación del problema	74
5.3. Establecimiento de objetivos	75
5.4. Sector al que se dirige	77
5.5. Establecimiento de conductas problemas /meta	77
5.6. Metodología de la intervención	78
5.7. Instrumentos/material a utilizar	78
5.8. Cronograma	79
5.9. Actividades	80
REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA	96
INDICE DE ANEXOS	103
Anexo 1	104
Anexo 2	105
Anexo 3	107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Los tres sistemas de respuesta humana.....	32
Tabla 2 4 tipos de estresores.....	35
Tabla 3 Síntomas de ansiedad físicos y psicológicos.....	37
Tabla 4 Explicación sobre N y tiros a cada en las manos.....	46
Tabla 5 Demostración, sobre validación numérica.....	46
Tabla 6 Comprobación de una rutina valida y no validad.....	47
Tabla 7 Variable y definiciones.....	52
Tabla 8 Calificación Inventario IDARE.....	53
Tabla 9 Estadísticos tabla de Validación.....	57
Tabla 10 Frecuencia niveles de ansiedad estado-rasgo.....	57
Tabla 11 Validación.....	59
Tabla 12 Ansiedad rasgo en sujetos según sexo.....	59
Tabla 13 Ansiedad estado en sujetos según sexo.....	61
Tabla 14 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado.....	62
Tabla 15 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado.....	63
Tabla 16 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado.....	63
Tabla 17 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo.....	64
Tabla 18 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo.....	64
Tabla 19 Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo.....	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Interrelación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado.....	29
Figura 2 Figura de demostrativa sobre los niveles de ansiedad estado.....	58
Figura 3 Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad rasgo.....	58
Figura 4 Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad rasgo masculino.....	60
Figura 5 Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad rasgo femenino.....	60
Figura 6 Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad estado masculino.....	61
Figura 7 Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad estado femenino.....	62
Figura 8 Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencia de edades registradas de 18 a 19 años de nivel medio de ansiedad estado.....	66
Figura 9 Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencia de edades registradas de 18 a 19 años de nivel alto de ansiedad rasgo.....	67
Figura 10 Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencia de edades registradas de 18 a 19 años de nivel medio de ansiedad rasgo.....	68
Figura 11 Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencia de edades registradas de 18 a 19 años de nivel alto de ansiedad rasgo.....	69

INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace mención al problema de ansiedad que es descrita como una reacción emocional con periodos de reducción y altibajos en sujetos. Cada sujeto tiene una sensación de ansiedad diferente, y las propiedades psicológicas tienen importantes roles en esta situación (Spielberger, 1966).

La ansiedad inicia progresivamente y se acrecienta paso a paso. De no poder controlarse, se acrecienta y comienza a impacientar e irritar a las personas, que al no saber manejarla o qué hacer con los síntomas que se presentan, terminan afectando su salud, razones que motivaron el estudio con la intención de sumar un aporte al conocimiento de este malestar.

Esta investigación consta de 5 capítulos:

En el capítulo uno, se desarrollan, la descripción de la realidad problemática, la cual explica de manera resumida el problema de ansiedad primero en un escenario mundial, segundo a un nivel Latinoamericano, y tercero en el nacional Lima Metropolitana; formulación del problema, en esta parte se define la problemática a investigar, se trazan los objetivos de la misma y se manifiesta la justificación, donde se describe el porqué de la necesidad del estudio, haciendo mención de las posturas que sustenten dicha necesidad.

El capítulo dos, se describe una variedad de investigaciones todas ellas referentes a la ansiedad, las que nos dan luz de guía para desarrollar la presente investigación.

El capítulo tres, desarrolla la metodología utilizada para realizar la investigación, en este se describe el tipo de estudio, la muestra utilizada y la técnica e instrumento empleado.

En el capítulo cuatro, tenemos una descripción del procesamiento de datos estadísticos y su análisis.

En el quinto capítulo, está ubicado el programa de intervención, aquí se describe la propuesta a realizar, los objetivos, la metodología, recursos a utilizar.

La organización panamericana de la salud (2010), menciona que tener actividad física moderada y regular se puede reducir, aliviar la ansiedad, estimular el autoestima y mejorar el equilibrio mental.

Con esto último se pretende hacer notar como se decide realizar esta investigación en donde se tomó como referencia a sujetos que practican actualmente el malabarismo, una actividad física poco cotidiana, de la cual, se evaluó los niveles de ansiedad estado-rasgo, de este modo analizando los datos podremos incentivar la exploración de herramientas, en donde colateralmente quizás el malabarismo podría ofrecer la posibilidad de dar a las personas el conocimiento necesario para poder ejercer una actividad físico deportiva que pueda ayudar frente a la ansiedad.

Como sentido final se formulará un programa instructivo, donde se planteará una propuesta para el trabajo de la ansiedad., se espera que con este material se incentiven posteriores investigaciones fuera de la cotidianas con las que siempre nos topamos en nuestras carreras.

CAPITULO I

Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática.

Debido a la escasez de información en cuanto al nivel de ansiedad en personas que practiquen el malabarismo como una actividad deportiva cotidiana o por hobby se tomó en referencia la ansiedad presente en actividades deportivas y ansiedad en general.

OMS febrero (2017), hacen referencia a los desórdenes de ansiedad, donde se estima que el 3,6% de la población a nivel mundial los padecía en 2015, esto es incremento del 14,9% respecto al año 2005. También comentan que esta clase de patología se da más en las mujeres (4,6%) en comparación a los hombres (2,6%). Los porcentajes referidos a ansiedad son de 7,7% en mujeres y 3,6% en hombres en el sector de las Américas.

Donde de nuevo el país Latinoamericano con más desórdenes de ansiedad es Brasil (9,3%), luego están Paraguay (7,6%), Chile (6,5%); Uruguay (6,4%), Argentina (6,3%), Cuba (6,1%) y Colombia (5,8%), Luego están República Dominicana y Perú (5,7%), Ecuador (5,6%), Bolivia (5,4%), El Salvador y Costa Rica (4,6%), Panamá y Nicaragua (4,5%), Venezuela (4,4%), Honduras (4,3%), Guatemala (4,2%) y México (3,6%). En cifras definitivas, los casos de ansiedad en el territorio del Pacífico con 54,08 millones, un 20% de ansiedad mundial. En cuanto a Lima, el Ministerio de Salud refiere que la información estadística más actual es del 2012, la que nos dice que el 30% de los limeños tiene problemas de salud mental. (hasta abril de 2017 no tiene ninguna actualización).

En abril del 2017, a fin de proteger la salud mental en población y enfrentar el estrés, así no derive en algún otro mal mental como la ansiedad, el Ministerio de Salud (Minsa) recomienda mantener una vida activa y realizar ejercicios al menos cinco veces a la semana, con un tiempo de 30 minutos

cada día. En el Día Mundial de la Actividad Física (7 de abril), el Minsa aconseja realizar ejercicio aeróbico, como caminar o bailar.

Las recomendaciones para mantener una vida activa son de preferencia valerse de las escaleras en lugar del ascensor, transitar por los lugares cercanos y recurrir al uso de bicicleta. También, minimizar el tiempo de exposición a pantallas como computadoras, televisores y teléfonos.

Además, la realización de actividad física promueve la organización y el espíritu de grupo, permitiendo que se reconozcan las capacidades sociales en las personas.

Por otra parte, la investigación peruana de actividad física que hace alusión al rendimiento de deportistas frente a una competencia, nos dice que las personas tienden a ver la actividad que realizan en una competencia como amenazante, frente a sus habilidades para afrontarla.

Castillo Castañeda David L., (Lima 2016), plantea un estudio sobre la ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima, en relación con la ansiedad competitiva, indican que los 60 judocas evaluados, pertenecientes a distintos clubes de Lima entre 14 y 38 años de la muestra experimentaron, ligeramente más ansiedad cognitiva (ansiedad de estado), que ansiedad somática (ansiedad rasgo) frente a una competencia.

Esta misma nos da indicios de un buen manejo de ansiedad somática (ansiedad rasgo) en sujetos que practican actividades deportivas como el judo.

Otros datos nos señalan que para el 79% de peruanos, realizar alguna actividad física es importante para de mantener una vida sana; Sin embargo, solo el 39% la ejecuta. Así lo referencio el estudio Vida Saludable 2016, de la compañía Arellano Marketing, donde indica que la principal actividad en los peruanos es caminar, seguida de correr, ejercitar con pesas, fútbol, baile, usar bicicleta y otras.

Aguirre Arnaldo (2016), gerente de Arellano Marketing, hace referencia, que dicho porcentaje parecería relativamente alto. Pero menciona que solo algunos en ese grupo se ejercitarían al menos tres veces por semana, frecuencia ideal para la salud.

Las razones, que tendrían los limeños para no practicar deporte, sería la falta de tiempo como principal limitante (70%), según la investigación “Actitud hacia el deporte 2016”, desarrollado por Arellano Marketing.

Si bien el estudio de Castillo Castañeda mencionado anteriormente se encuentra orientado a explorar la ansiedad en formato competitivo nos da igualmente la premisa que la práctica de una actividad física mejora la ansiedad y basándonos en las estadísticas planteadas por la empresa Arellano Marketing, sobre el estudio “Actitud hacia el deporte 2016” es de necesidad e importancia sumarnos a esta iniciativa con la búsqueda y creación de proyectos que permitan potenciar las carencias y que a la vez sean de fácil utilización y acercamiento en sociedad.

De la variedad de actividades mencionadas anteriormente por Arellano Marketing se trató de ir mas haya y ubicar otras actividad poco comunes es en donde se encuentra al malabarismo una actividad recreativa y deportiva la cual puede ser realizada en cualquier lugar tanto en un ambiente pequeño o amplio como los centros laborales, instituciones y viviendas pues esta actividad realiza un mínimo esfuerzo pero exige un movimiento físico mental para su realización, es ahí, donde llevaría a plantearnos, ¿cuál sería el nivel de ansiedad que manifiestan los sujetos que practican de esta actividad?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema.

¿Cuál es el nivel predominante de ansiedad rasgo y ansiedad estado en sujetos de 18 a 40 años que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general.

Determinar los niveles de ansiedad rasgo-estado predominantes en sujetos de 18 a 40 años que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Precisar los niveles de ansiedad rasgo en sujetos que practican el malabarismo organizados según la variable sexo.
- Precisar los niveles de ansiedad estado en sujetos que practican el malabarismo organizados según la variable sexo.
- Identificar el nivel de ansiedad rasgo según la edad en los sujetos que practican el malabarismo, en Lima Metropolitana.
- Identificar el nivel de ansiedad estado según la edad en los sujetos que practican el malabarismo, en Lima Metropolitana.

1.4. Justificación e importancia.

Esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre ansiedad, de la indagación y resultado obtenido, se podrá complementar una propuesta para ser sumada al conocimiento ya existente, llevándolo a un plano científico.

Según un artículo de investigación de VIDENZA Consultores hecho por Choque (2017), nos manifiesta que, la Organización Mundial de la Salud (OMS), calcula que la cantidad de sujetos con depresión y ansiedad se estima en 615 millones, solo el 3% del gasto en salud pública mundial se destina a la salud mental. Y en el (Perú), el 52% de los años de vida saludables perdidos (AVISA) se deben a enfermedades mentales que generan algún tipo de discapacidad, esto genera indicadores en contra de costo-efectividad (y en

algunos ámbitos costo-eficacia), a los empleadores y empleados, en la realización de tareas encomendadas o trabajos.

Según la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud, las enfermedades neuropsiquiátricas están en primer lugar en carga de enfermedad, con una pérdida de 1,010,594 AVISA, comparable a la que producen agrupadas el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Una investigación a nivel mundial de salud mental que fue publicada en 2014 precisó que en Perú el 29% de la población urbana entre 18 y 65 años de edad, ha presentado en su vida, por lo menos, un desorden o dificultad mental. Además, los más frecuentes están relacionados con la ansiedad (fobias sociales y ansiedad por separación, 15% además de otros en menor porcentaje), esa magnitud de problemas mentales nos ubica por encima de Italia (18%), España (19%), pero en Latinoamérica nos coloca debajo de Colombia (39%) o Sao Paulo en Brasil (45%).

En el Perú no se tiene una ley explícita de la Salud Mental, pero en el 2015 se publicó el Decreto Supremo N° 033-2015-SA que aprueba el estatuto de ley N° 29889, que modifica el artículo 11 de la Ley General de Salud, que daría garantía de derechos a personas con problemas de salud mental.

Esta norma (D.S. N°033-2015-SA), establece por primera vez un marco que orienta un cambio en enfocado en la rehabilitación y en el respeto a los derechos humanos. Un caso emblemático del cambio fue el cierre definitivo, a fines del 2015, del Centro de Rehabilitación del Enfermo Mental de Iquitos (CREMI), que vulneraba de forma evidente el respeto a la dignidad de los pacientes psiquiátricos ahí internados.

Estos expacientes del Centro de Rehabilitación fueron conducidos hacia hogares protegidos donde van mostrando resultados que confirman la viabilidad y los beneficios de un modelo comunitario en nuestro país; lo que muestra como evidencia que el aislamiento, no favorece la recuperación ni estimula el proceso de reinserción social del paciente. Por ahora existen 23 centros de atención comunitaria a nivel nacional que brindan una atención de

calidad a los pacientes, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores que tienen algún trastorno mental. Donde acceso a servicios de psiquiatría, tratamiento de adicciones, rehabilitación, además de actividades de participación familiar, social y comunitaria” (J. Chocano 2017).

Estos datos nos demuestran la necesidad de mejorar el nivel de salud mental proponiendo estrategias de fácil aplicación, esta investigación propone el estudio de ansiedad en malabaristas, y saber que niveles de ansiedad presentan, para esto se utilizara el inventario IDARE de (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1975), que mide ansiedad rasgo-estado, una vez que sean demostrados los resultados, podrán ser utilizados en otras investigaciones con el mismo fin.

Spielberger (1966, 1972). Refiere a la ansiedad, como reacción o estado de displacer, es distinto de otros estados, por una mezcla de experiencias y cambios fisiológicos, comprendiendo, además, sentimientos de intranquilidad, tensión y aprensión, también que existen diferencias, en cuanto al grado de ansiedad que una persona experimenta, puesto que influye la biología y aprendizajes, a los que se le añaden la experiencia.

Tekin (1997), Nos menciona que la actividad física puede tener un efecto significativo en la salud mental. Las personas adultas con mayor actividad física tienen mejores conceptos sobre sí mismos por ende es mayor su autoestima, lo cual está indicada por el incremento en la seguridad, y en equilibrio emocional, en la forma de actuar, tomar decisiones, valerse por sí mismo y en el auto control. Es en donde la práctica del malabarismo como actividad física propone una estrategia, que a través de ella y los beneficios que conlleva, (comunicación, confianza, trabajo en equipo, autoestima y creatividad) sirvan para un buen desempeño social.

Sabiendo que el movimiento del cuerpo humano está directamente relacionado con el SNC (Sist. Nerv. Central) y una gran variedad de estructuras interconectadas, es relevante hacer trabajos que promuevan estas conexiones y permitan un constante desarrollo.

Es por eso que esta investigación podría ser un aporte a La Teoría Tridimensional de la Respuesta de Ansiedad, Lang (1971), se manifiesta mediante un conjunto de respuestas que contienen: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter desagradable; aspectos físicos u orgánicos; distinguidos por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo (S.N.A.) y del sistema nervioso somático (S.N.S.); aspectos observables que tienden a implicar conductas poco ajustadas y raramente adaptativos. Así como sumar también aportes al modelo psicoterapéutico EMDR “desensibilización y reprocesamiento por el movimiento ocular” creado por la Dra. Francine Shapiro (1989).

Que se realiza por el movimiento de los ojos, sonidos, toques, ya sea en las rodillas, manos u hombros las que se realizan una detrás de otra de forma repetitiva.

Añadiendo importancia de este estudio sobre la ansiedad, porque favorece a la sociedad, con los datos podremos saber si el malabarismo puede ser usado en terapias de ansiedad, ya que es de fácil adaptación y acercamiento, además el malabarismo es un arte y un deporte, que a su vez se identifica con el esfuerzo, y la constancia. Su carácter público asocia a que el malabarismo no ostenta estatus social y cualquiera puede practicarlo, de esta manera analizando los datos y elaborando una conclusión que justifique la praxis del malabarismo como un instrumento útil para la salud mental.

Asimismo, presenta originalidad, ya que en el ámbito nacional no hay investigaciones sobre el tema; abriendo camino a otras investigaciones relacionadas con esta investigación.

CAPITULO II

Marco teórico

2.1 Antecedentes.

En la búsqueda sobre tratamientos y herramientas alternativas para el manejo de ansiedad pude observar que son muy pocas las investigaciones que se han hecho sobre medios alternativos para el tratamiento, disminución o manejo de ansiedad.

Cabe mencionar que no se encontraron investigaciones nacionales con referencia a la ansiedad en malabaristas, pero si una investigación extranjera la cual aborda la práctica del malabarismo para tratar el trastorno de ansiedad, de la misma manera se seleccionaron cómo referencias investigaciones en un contexto alternativo con el mismo propósito.

Investigaciones Nacionales

Jiménez, V, Anghela B. (2016). *Influencia de la musicoterapia para el manejo de ansiedad en pacientes pediátricos atendidos en la clínica de estomatología de la universidad Señor de Sipán*. (Tesis para optar el título profesional de cirujano dentista). Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú

Este estudio habla sobre usar nuevas técnicas durante la atención a pacientes odontológicos con Musicoterapia para ayudar a que la ansiedad se reduzca y se pueda trabajar con armonía.

Fue una investigación; cuantitativa, experimental, prospectiva- transversal y analítica. Se realizó en la Clínica de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán, en abril del 2016, participaron 88 pacientes pediátricos con edades que comprendidas entre 6 a 9 años de edad, repartidos aleatoriamente.

En 2 grupos; Grupo A: De musicoterapia y grupo B: Sin musicoterapia. melodía utilizada, las 4 estaciones de Vivaldi, al darse el tratamiento.

Los resultados muestran que el valor de t Student es altamente significativo ($p < 0,01$) por lo que existe diferencias significativas en el manejo

de Ansiedad, entre las 2 muestras evaluadas. Con los resultados se infiere que la Musicoterapia es útil para el manejo de ansiedad dental, que presentan los pacientes durante los procedimientos dentales.

Valle, M. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona, 0*(17), 139-158. Universidad de Lima. Lima, Perú.

Su trabajo se encargó de realizar una comparación de ansiedad rasgo-estado en 58 sujetos, bailarines clásicos y contemporáneos y su condición de profesionales o amateur, de Lima Metropolitana donde el 24.1% fueron bailarines clásicos amateur, el 27.6% bailarines clásicos profesionales, el 20.7%, bailarines contemporáneos, y el 27.6% bailarines contemporáneos profesionales a todos ellos se les aplicó el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

Esta investigación nos menciona los siguientes puntos:

No existen diferencias significativas en la ansiedad estado entre bailarines de danza clásica y danza contemporánea. En otras palabras, la presencia de ansiedad estado no difiere entre los grupos clásico y contemporáneo.

No existen diferencias significativas en la ansiedad rasgo entre bailarines de danza clásica y danza contemporánea. Esto significa que la presencia de ansiedad como rasgo de personalidad es igual en ambos grupos.

No existen diferencias significativas en la ansiedad estado entre bailarines amateur y profesionales, es decir que, al comparar la ansiedad estado de los bailarines profesionales con bailarines amateur, se obtuvieron resultados similares.

No se han hallado diferencias significativas en la ansiedad rasgo entre bailarines amateur y profesionales, esto es, al comparar la ansiedad como rasgo de personalidad en los dos grupos de bailarines, según su condición como bailarín, se encontraron resultados similares.

Existen diferencias significativas en la ansiedad estado entre bailarines de danza clásica profesionales y bailarines de danza clásica amateur, y entre bailarines de danza contemporánea amateur y danza contemporánea profesionales. En otras palabras, los bailarines clásicos profesionales presentan mayor ansiedad estado que los bailarines clásicos amateur. Además, se puede afirmar que los bailarines contemporáneos amateurs evidencian mayor ansiedad estado que los contemporáneos profesionales.

No se encontró diferencias significativas en la ansiedad rasgo entre bailarines de danza clásica profesionales y bailarines de danza clásica amateur, y entre bailarines de danza contemporánea amateur y danza contemporánea profesionales. Es decir que, al comparar la ansiedad rasgo en bailarines clásicos profesionales y amateur, se hallaron resultados similares. Asimismo, en el caso de los bailarines contemporáneos profesionales y amateur, la ansiedad como rasgo de personalidad no difiere en uno u otro.

Tomando los datos de ansiedad rasgo-estado referidos en la investigación, 36 bailarines profesionales obtuvieron un término medio 36,78 ansiedad rasgo y 39,22 ansiedad estado, y los 22 bailarines amateurs obtuvieron un término medio 34,39 ansiedad estado y 37,32 ansiedad rasgo, podemos inferir que la práctica de las danzas como una actividad físico deportiva ayuda a mantener la ansiedad en un término medio.

Investigaciones Internacionales

En cuanto a las investigaciones internacionales se encontró un estudio que hace referencia al aprendizaje del malabarismo como terapia de ansiedad.

Nakahara, Toshihiro (2007). El objetivo de este estudio fue investigar el efecto de la terapia de malabarismo para pacientes con trastorno de ansiedad. Licenciado en Bio Medicina. Departamento de Medicina del Comportamiento, Universidad de Kagoshima. Kumamoto City, Japón.

Aquí se presenta el primer juicio para investigar el efecto terapéutico de malabarismo en los trastornos de ansiedad. Propone que el malabarismo

terapia contribuye a aliviar la ansiedad del paciente a través de cambios en el procesamiento de la memoria emocional.

Participaron sujetos 17 todos ellos mujeres pacientes ambulatorios, se diagnosticó el trastorno de ansiedad usando los criterios del DSM-IV. Los sujetos llevaron tratamientos con psicoterapia estándar, medicación y consejería por un periodo de 6 meses. En el lapso de los 3 últimos meses de tratamiento, los sujetos fueron asignados de forma aleatoria al grupo de no practica de malabarismo (9 sujetos) o una terapia de grupo con practica de malabarismo (8 sujetos).

El grupo de malabares gradualmente adquirido habilidades, practicando con bolas de malabarismo con ambas manos. El efecto de la terapia se midió utilizando resultados de las pruebas psicológicas (STAI: Inventario de Ansiedad Rasgo Estado, POMS: Perfil de Humor Estado) y de ADL (FAI: Índice de actividades de Frenchay) pretratamiento, 3 meses después del tratamiento (terapia antes de malabares), y culminados ambos tratamientos.

Los resultados que obtuvieron después de 6 meses, un análisis de varianza reveló que las puntuaciones sobre el estado de ansiedad, la ansiedad rasgo STAI sub escalas de tensión y de ansiedad (TA) Resultado de POMS fueron significativamente inferiores en el grupo de práctica de malabarismo que en el grupo de no practica de malabarismo ($p < 0,01$). Depresión, ira-hostilidad resultados de POMS se mejoraron más que el grupo de no practica malabarismo.

En el grupo de malabares, las puntuaciones en la sub escala de vigor y POMS Resultado FAI fueron significativamente más altos que los del grupo de no malabarismo ($p < 0,01$).

En este estudio, Se encontró que las puntuaciones de ansiedad en el grupo de malabares se redujeron significativamente más que los del grupo de no-malabares. Este hallazgo sugiere que la terapia de malabarismo puede reducir la ansiedad de forma visual a través de una propuesta de tratamiento de información como la red de EMDR. Movimiento de los ojos se pudo reducir la

ansiedad que causan los recuerdos o reducir la viveza de esas memorias, más rápido.

La actividad de la corteza anterior cingulada (CAC) y lateral prefrontal córtex (PFC) se cambia en las personas con mayores niveles de ansiedad, y la región dorsal del CAC se relaciona con la conciencia interoceptiva (relacionados con, estímulos que surgen dentro del cuerpo y especialmente en las vísceras). De este modo, la mejora en las puntuaciones de ansiedad por el aprendizaje de malabarismo puede deberse el resultado de los cambios en el procesamiento emocional.

Bautista C. Sofía. (2008). *Las artes marciales como medio de reducción de la ansiedad*. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. México, DF

La investigación tuvo como finalidad determinar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad manifestados entre el grupo de sujetos que practica artes marciales (Tae Kwon Do) y uno que no practica esta disciplina deportiva debidas al manejo de técnicas de autocontrol que realizan los integrantes del primer grupo.

La investigación fue exploratoria correlacional de tipo Ex-post facto de campo.

Las pruebas muestran diferencias significativas entre los grupos que practicantes y no de TKW, pues se obtiene una significancia de 0.001 para la escala de Ansiedad Estado y de 0.002 para la escala de Ansiedad Rasgo. Asimismo, y de acuerdo con los resultados existen diferencias significativas entre los grupos, lo que señala que los sujetos que practican el TKW efectivamente poseen niveles más bajos de ansiedad; aspecto que entre otros factores puede atribuirse al marcado autocontrol de las propias emociones y acciones, elementos que con alta probabilidad no se presentan en los sujetos del grupo que no realiza el TKW. Al Hacer la comparación en los estadísticos descriptivos se observa que los sujetos pertenecientes al grupo que practica el TKW muestran menor ansiedad que los que no lo practican.

Los resultados obtenidos indican que la práctica de Tae Kwon Do es un agente que puede disminuir los niveles de ansiedad, por lo que puede ser considerada como una nueva alternativa deportiva con miras a disminuir los niveles de ansiedad en las personas que padecen este problema que en ocasiones mina su desarrollo biopsicosocial.

Aguilera M. Lizeth E. (2011). *Clima motivacional, ansiedad en deportistas de taekwondo*. (Trabajo de Titulación por el título de: Psicóloga Mención Organizacional). Universidad de las Américas. Chile.

Esta investigación evaluó a 113 deportistas, donde los resultados de 2 deportistas fueron excluidos ya que no cumplían con el rango seleccionado para este estudio. En total solo se consideraron las respuestas de 111 deportistas de cuatro clubes seleccionados de Taekwondo (Hombres 56 y Mujeres 55) de la ciudad de Quito.

La muestra final fue de 111 practicantes de Taekwondo, (56) sujetos Hombres y (55) sujetos Mujeres. El análisis de variables (ANOVA) mostro que la edad de los deportistas no guarda relación con ansiedad de estado tampoco se encontró alguna relación entre la edad de deportistas y ansiedad de rasgo.

No se encontró relación entre orientación a la tarea y ansiedad estado o ansiedad de rasgo. En esta investigación se esperó encontrar una relación negativa entre la edad de los deportistas de Taekwondo y el nivel de ansiedad.

Se especuló, que un incremento en la edad estaba relacionado con un bajo nivel de ansiedad de estado.

Se esperó que las personas de mayor edad manejaran su estado de ansiedad de mejor manera en comparación con sus menores. A pesar de la especulación antes mencionada, esta investigación reveló que no existe ninguna relación entre el resultado encontrado pudo estar relacionado a la ansiedad como una condición propia del ser y es independiente a la edad. Se especula que, pudo dar este resultado, ya que los deportistas de Taekwondo no estuvieron en una etapa de competitiva.

Los resultados de esta investigación no revelaron una correlación entre la variable de edad y ansiedad. Esto sugiere a la ansiedad como una condición innata de los seres humanos y todos los individuos la experimentan sin importar su edad.

2.2. Bases teóricas.

La ansiedad y su estudio para la psicología ha tenido un relevante aspecto donde a lo largo de los tiempos, diferentes pensadores y estudiosos al planteado sus perspectivas y estudios.

Origen de la palabra ansiedad

Virues E Rosa A. (2015). *Estudio sobre la ansiedad* (Volumen 7) Revista virtual de psicología científica, menciona lo siguiente:

Sobre el termino ansiedad, proviene del latín “anxietas”, que significa congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida. La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que esta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico. (Virues, 2005, párr.1),

El término “angustia, (Virues, 2005), deriva de raíces iguales o similares griega y latina, “angor” y “angina” respectivamente, siendo su significado relacionado a los conceptos de palabras como apretar, oprimir, sofocar, estrechez; refiriéndose indiscutiblemente a una sensación de opresión entre la zona del pecho y la región de la boca del estómago, relacionado a una característica intranquilidad. La angustia vendría a ser una muestra emocional simbolizada por el temor a lo desconocido, respecto a una situación amenazante u objeto.

Existe una angustia que podría considerar como normal, ya que reacciona a numerosos estímulos estresantes, que comprenden una amenaza real e

imponen un desafío. En contraparte, la valoración de una amenaza es errónea, distorsionada o el estímulo es imaginario, se genera una angustia que tiende a persistir, transformándose en patológica.

Ansiedad y angustia diferencias

“El término alemán *angust*, utilizado por Freud para describir un efecto negativo y una activación fisiológica desagradable, es traducido al inglés por *anxiety*, mientras que en español y en francés tuvo una doble acepción, *ansiedad* y *angustia* en el primer caso y *anxiété* y *angoisse* en el segundo” (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p. 93-94)

En cuanto a las distintas corrientes teóricas han asimilado, por una parte y distado por otra, delimitando los criterios de angustia y ansiedad hasta donde, el concepto angustia desde un enfoque clínico se liga con las orientaciones psicoanalíticas y humanísticas, mientras que el criterio de ansiedad se extiende desde el enfoque cognitivo y cognitivo-conductual. La angustia nos hace alusión a un tipo de respuesta de ansiedad que, ligada con la actitud del sujeto, viene a manifestar una fase de excitación frente a un estímulo que desatan sensaciones complicadas de aguantar.

La angustia, y también la ansiedad, hacen alusión a sensaciones amenazantes que pueden ser aprendidas, interviniendo en este aprendizaje las características de personalidad del sujeto y la interacción con su entorno. Por tanto, “la angustia se refiere a la experiencia subjetiva asociada a la ansiedad, es decir, se utiliza para referirse al sentimiento que se produce en la respuesta de ansiedad, y, por tanto, es parte de la misma”. (Fernández-Abascal, 2003, p. 279)

Ansiedad versus miedo

La ansiedad incluye el componente de miedo, donde el sujeto percibe el peligro como un sistema de alarma que lo obliga a tomar medidas como la huida. La ansiedad, por el contrario, se produciría ante una situación presentada como peligrosa, más subjetiva, centrado habitualmente en algo por

llegar que se percibe como una amenaza, pero no se sabe definir (Fernández-Abascal, 2003)

Ansiedad versus arousal.

El arousal es considerado como “una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa, habiendo sido definido como nivel general de activación, que sería común a las distintas emociones y no específico de la ansiedad” (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p. 94).

Virues E Rosa A. (2015). *Estudio sobre la ansiedad* (Volumen 7) Revista virtual de psicología científica, menciona lo siguiente:

La ansiedad fenómeno normal o patológico

Refiriéndonos a la ansiedad como una emoción normal, es una señal de alarma que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente intimidado por un peligro externo o interno. Tendría que hacerse la diferencia entre miedo (el sujeto conoce que objeto externo, delimita la amenaza y se prepara a responder) y ansiedad (el sujeto desconoce que objeto, está siendo la amenaza interna y existe una dificultad para crear una respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante (Virues, 2005, párr. 14).

Ansiedad

Lang (2002) es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros. Kiriadou y Sutcliffe (1987): una respuesta con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardiaca, etc.). Lazarus (1976): La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. (Virues, 2005, párr. 18-20).

En cuanto a lo mencionado por Lazarus (1976) la ansiedad puede ser utilizada como un elemento de impulso si es adecuadamente canalizada o manejada.

Está comprobado que la ansiedad mencionada por diferentes autores tiene una función transcendental relacionada con la supervivencia, así como con las emociones, dado que mueve a las personas a realizar acciones que en situaciones normales no se efectuarían. La ansiedad puede ser también una cosa buena, ya que puede impulsar, motivar a las personas siempre y cuando esta se aprenda a manejar. Atletas y artistas pueden utilizar la ansiedad que les causa hacer una presentación como algo positivo para intensificar lo que no logran su rutina.

Ante una determinada situación el sistema nervioso simpático reacciona preparándonos para la acción, de este modo la ansiedad acelera esta acción en los mecanismos de este sistema, de este modo cuando se actúa bajo presión, con altas dosis de ansiedad si se sabe manejarla puede permitir alcanzar grandes logros

Mc Reynolds (1977) señala que el concepto de ansiedad tiene su aparición en el periodo helenístico griego. En 1844 aparece El concepto de angustia, de Kierkegaard. Desde su punto de vista, la ansiedad puede ser concebida como la autoconciencia de la posibilidad de libertad. Su visión filosófica-existencialista ha influido posteriormente en psicólogos de orientación humanística como May y Rogers. Finalmente, Freud publica en 1926 Inhibición, síntoma y ansiedad, quedando así definitivamente incorporado el término a la Psicología.

Sigmund Freud (1917) de la corriente psicoanalítica la ansiedad es un síntoma; señal de peligro o procedente de los impulsos reprimidos, la que se califica como una reacción del Yo a las demandas inconscientes del "Ello" que podían emerger sin control.

Wolpe, J. (1981) de la corriente Conductual nos dice, que es aquella pauta de respuestas autonómicas que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos.

Beck, A. (1985). de la corriente cognitiva, se define la ansiedad como un "estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor, nauseas.

Ros (2004) La ansiedad es un proceso absolutamente normal en el ser humano, una respuesta instintiva que se produce en el cerebro primitivo cuando interpreta que existe un peligro. Cuando existe un motivo real, la ansiedad mueve a la persona y la obliga a buscar una solución. En parte, la ansiedad ayuda a la persona a enfrentarse al peligro. Sin embargo, cuando el peligro no es real, lo que ocurre es que la persona se bloquea y queda indefensa.

Spielberger & Rickman (1990) Inicialmente, definió la ansiedad como una reacción emocional desagradable que ocurre en función a un estímulo externo, el cual es considerado como amenazador por el sujeto, lo que produce cambios fisiológicos y conductuales. Más adelante, redefine la ansiedad como una reacción o estado de displacer que es distinto de otros estados por una combinación de experiencias y cambios fisiológicos, comprendiendo además sentimientos de intranquilidad, tensión y aprensión.

Posteriormente hace referencia a ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Halgin y Krauss (2004) definieron la ansiedad como un estado en el que el individuo tiene sentimientos intensos de miedo y preocupación. Esta presenta manifestaciones fisiológicas como aumento del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial, dificultad respiratoria, tensión muscular y en ocasiones sudoración y temblor, entre otras. La ansiedad en sí es normal, es la manera de reaccionar que tiene el organismo para estar alerta y enfrentar los sucesos que pueden poner en riesgo su vida.

La forma en que un individuo evalúa si un acontecimiento es estresante o no, determina el grado de estrés que le producirá, y la medida que tenga para controlar la situación. En este sentido la ansiedad, bajo ciertos niveles, permite mejorar el rendimiento y la actividad; cuando la ansiedad pasa por encima de

los límites, de lo que se considera “normal”, se observa un deterioro en la vida cotidiana. Jarne, Talarn, Armayones, Horta y Requena (2006), indican que la ansiedad es un concepto muy popular, pero no siempre bien entendido. La ansiedad es un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto.

Se trata, por lo tanto, de una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro, que puede ser externo o interno. La respuesta ante esta situación es evitar la ansiedad mediante diversos procedimientos.

Krane, V.; & Williams, J. (1994), y Weinberg, Gould (1996) mencionan sobre ansiedad como estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Según esto, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida

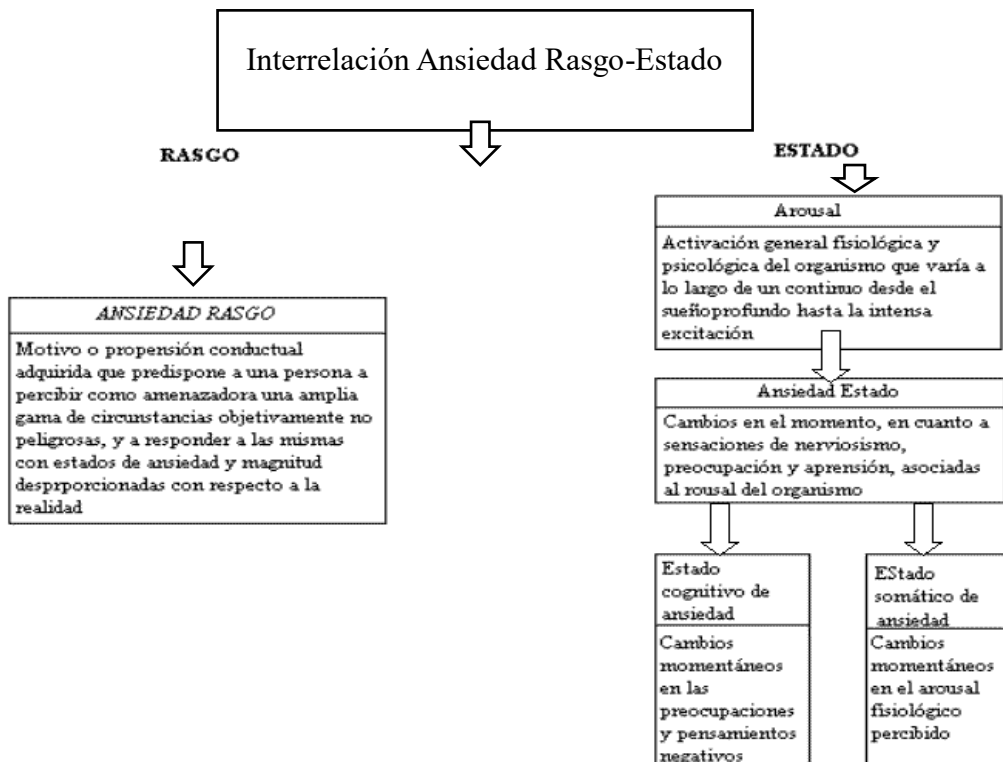


Figura 1 Describe interrelación arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado Krane, V.; & Williams, J. (1994).

Figura 1 *Interrelación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado.*

Virues E Rosa A. (2015). *Estudio sobre la ansiedad* (Volumen 7) Revista virtual de psicología científica, menciona lo siguiente:

La ansiedad se produce por:

Existen distintas manifestaciones de ansiedad.

El trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir; el trastorno de ansiedad generalizada, existiendo un estado permanente de angustia; el trastorno fóbico, con ideas “intrusitas” y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (tener miedo de contagiarse o contraer una enfermedad

Y se lava las manos repetitivas veces, comprobar las puertas que estén cerradas o los enchufes funcionando, contar las escaleras de subida y bajada, dudas continuas); las alteraciones de adaptación a situaciones vitales y adversas, los cambios por estrés agudo o postraumático.

A continuación, se mencionarán algunos enfoques sobre la ansiedad:

1. Perspectiva Psicofisiológica: La ansiedad es la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. El star up (puesta en marcha) o activación es un mecanismo se traduce como síntomas externos, periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático, encargándose de activar músculos liso y cardiaco) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de ansiedad. Por otro lado, los síntomas en estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducirán en síntomas psicológicos de ansiedad. (Virues, 2005, párr. 22).

2. Teoría psicodinámica. Su creador fue Freud. Dijo que la angustia es más un proceso biológico (fisiológico), respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual -libido- para posteriormente llegar

a otra definición en donde la angustia consistiría en un signo de peligro en situaciones de alarma. Esta teoría, dice que la angustia proviene de la disputa del sujeto entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos, ello, donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto liberarían un estado de ansiedad. (Virues, 2005).

3. Teorías conductistas. Basada en que toda conducta es aprendida en el transcurso de la vida, y se asocian a estímulos positivos o negativos adoptando así, una relación que va a permanecer.

Según esta teoría, la ansiedad es la consecuencia de procesos condicionados de modo que los sujetos que la sufren han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un inicio no vinculados, con acontecimientos vividos profundamente amenazantes relacionándolos como traumáticos y, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se produce la angustia asociada a la amenaza. (Virues, 2005).

4. Teorías cognitivistas. Considera la ansiedad como resultado de "cogniciones" patológicas. Se puede decir que el sujeto "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. (Virues, 2005, párr. 25).

Clasificación de los tipos de ansiedad

1. Ansiedad por la separación: Es la ansiedad excesiva por la separación del niño del hogar o de aquellos a quienes el niño está ligado. La persona puede desarrollar una preocupación excesiva al punto de que puede ponerse reacio o negarse a ir a la escuela, estar solo o dormir solo. Las pesadillas repetitivas y las quejas acerca de síntomas físicos (tales como el dolor de cabeza, dolor de estómago, náusea o vómitos) pueden ocurrir. (Virues, 2005).

2. Ansiedad generalizada: Es la ansiedad excesiva y preocupación sobre los eventos o actividades, tal como el asistir a la escuela o trabajo. (Virues, 2005).

3. Pánico: Es la presencia recurrente e inesperada de ataques de pánico y preocupaciones persistentes acerca de tener los ataques. Los ataques de pánico se refieren a la ocurrencia repentina de temores intensos, miedo o terror. (Virues, 2005).

4. Las Fobias: Son los temores persistentes e irracionales de un objeto específico, actividad o situación (Virues, 2005).

Puchol (2003) Los síntomas característicos de ansiedad difieren de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud en que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas y/o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso y recurrente, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles.

Tabla 1

Los tres sistemas de respuesta humana

Síntomas cognitivos	Síntomas motores	Síntomas psicofisiológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación injustificada, intensa y constante. • Inseguridad y pérdida de la confianza en uno mismo. • Inferioridad o incapacidad. • Anticipación excesiva y desadaptativa de potenciales peligros. • Miedo desproporcionado, injustificado e irracional. • Entorpecimiento y dificultades en los procesos de toma de decisiones. • Aprensión generalizada. • Pensamientos distorsionados y creencias negativas e irracionales. • Problemas de concentración. • Sensación general de desorganización. • Indefensión sobre el ambiente y los sucesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos torpes y desorganizados. • Tartamudeo y dificultades en la comunicación verbal. • Hiperactividad. • Conductas sistemáticas y planificadas de evitación. • Retraimiento y aislamiento social. • Enlentecimiento motor. • Rituales y comportamientos compulsivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Temblores, fatiga, tensión muscular, hormigueo y dolor de cabeza tensional. • Sequedad de boca, sudoración excesiva o mareos. • Palpitaciones, sudoración, pulso acelerado e incremento de la tensión arterial. • Molestias gastrointestinales, náuseas, vómitos, diarrea y aerofagia. • Opresión en el tórax, sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial.

Tabla 1 Fuente: Virues, 2005 adaptada por Elio Ceccarelli M (2017).

Es importante mencionar que la ansiedad no es propia de un escenario, ya que se puede manifestar en hogares, eventos sociales, deportivos y en empresas. Resulta de importancia tomar en cuenta la existencia de una serie de estresores externos que intervienen y pueden complicar la situación: Relaciones familiares, problemas legales, problemas económicos, etc.

Virues E Rosa A. (2015). *Estudio sobre la ansiedad* (Volumen 7) Revista virtual de psicología científica, menciona lo siguiente:

Karoshi: muerte por exceso de trabajo

Karoshi es una palabra japonesa que significa muerte por exceso de trabajo. ¡Este fenómeno fue reconocido inicialmente en Japón, y el término ha sido adoptado en todo el mundo!

Uehata (1989) utilizó la palabra karoshi como término médico-social que comprende los fallecimientos o incapacidades laborales de origen cardiovascular (como accidente cerebro-vascular, infarto de miocardio o insuficiencia cardiaca aguda) que pueden producirse cuando el trabajador con una enfermedad arteriosclerótica hipertensiva se ve sometido a una fuerte sobrecarga de trabajo. Así llegó a la conclusión que los afectados eran fundamentalmente varones con horarios de trabajo muy prolongados y otras sobrecargas generadoras de estrés, y que estos estilos de trabajo exacerbaban sus otros hábitos de vida y originaban los ataques, desencadenados en última instancia por pequeños sucesos o problemas laborales.

Se sabe que los empleados japoneses trabajan muchas más horas que sus colegas de los países industrializados occidentales. En Japón, los días de vacaciones pagadas son pocos, y los trabajadores tienden a destinarlos a cubrir los días de baja por enfermedad.

¿Por qué trabajan tantas horas los japoneses? En 1945, Japón sufrió la primera derrota de su historia y, después de la guerra, fue un país de bajos salarios. Los japoneses se acostumbraron a trabajar muchas horas para subsistir. Puesto que los sindicatos colaboran con las empresas, los conflictos

laborales son relativamente raros. El número de horas mide la lealtad y la cooperación del trabajador y se convierte en un criterio de promoción.

Los trabajadores no son obligados a trabajar muchas horas, sino que desean trabajar para sus empresas, como si fueran su propia familia. La vida laboral tiene prioridad sobre la familia. Estas jornadas tan largas han contribuido al espectacular desarrollo económico de Japón.

Durante la última década, se ha ido tomando progresivamente conciencia de los factores psicosociales del trabajo y de la necesidad de conocer y comprender mejor las condiciones que pueden hacerlo más humano y menos nocivo para las personas. En este sentido se están incrementado los estudios para conocer las condiciones de trabajo y los estresores laborales con el fin de identificarlos y determinar los riesgos potenciales de estar expuestos a ellos.

Cooper y Marshall (1978) identifican 40 factores estresantes que agrupan en 7 categorías: 1) factores intrínsecos al puesto y condiciones de trabajo, 2) rol en la organización, 3) relaciones sociales en el trabajo, 4) desarrollo de la carrera, 5) estructura y clima organizacional, 6) fuentes extra-organizacionales como los problemas familiares, y 7) características personales.

Pratt y Barling en (1988) conceptualizaron estos estresores en función de cuatro dimensiones ortogonales: duración, frecuencia y severidad. En función de estas 4 dimensiones es posible distinguir 4 tipos de estresores. (Virues, 2005, párr. 30-37).

Tabla 2

4 tipos de estresores

Estresores agudos	Estresores crónicos	Los pequeños estresores de la vida diaria	Los desastres
Siempre tienen un comienzo o desencadenamiento definido, corta duración, ocurren con poca frecuencia y presentan alta intensidad. Por ejemplo, se puede hablar de ser despedido de la empresa como estresor agudo.	No tienen un inicio tan definido, se repiten con frecuencia, pueden tener una duración corta o larga y pueden ser de baja o elevada intensidad. Un ejemplo puede ser la inseguridad en el trabajo.	Tienen un comienzo definido, son de corta duración, ocurren con alguna frecuencia y son de baja intensidad (quedar atrapado en un atasco de tráfico).	Tienen un comienzo especificado, pueden ser de corta o larga duración, ocurren con muy poca frecuencia.

Tabla 2 Fuente: Virues, 2005 adaptada por Elio Ceccarelli M (2017).

Las culturas asiáticas opinan en cuanto a la Ansiedad.

Jiménez J. Carlos, (2017) en su artículo publicado en Quora publicación virtual, menciona:

Jiménez, J. Carlo, (14 marzo 2017) Practicante budista; Por “culturas asiáticas” podemos entender cientos y cientos de cosas diferentes. Desde el enfoque del budismo, y más concretamente el budismo tibetano, este comportamiento sería lo que solemos llamar un “oscurecimiento” mental, es decir, mantener una visión incorrecta a causa de la ignorancia. Según el budismo, la totalidad de los sufrimientos surgen en un primer término de la ignorancia, el hecho de no saber. De la ignorancia surge del deseo, apego, aferramiento... Y cuando existe deseo, implica la aparición del rechazo, desprecio, enfado, etc. ignorancia, apego y rechazo es lo que llamamos los tres venenos.

Trasladado al caso de haber antipatía por el resto de la gente o sentirse incómodo en contacto con otras personas, la causa sería la ignorancia de no comprender que todos somos iguales: exactamente igual que tú tienes cierta noción de algo que llamas “yo”, con determinadas características, tendencias, costumbres y demás, el resto de personas también tienen ese concepto de “yo”. En ese sentido, todos somos absolutamente idénticos. Nuestro deseo de no sufrir es idéntico. Nuestro derecho a ser queridos y respetados es idéntico. Nuestra responsabilidad de actuar de forma amable y compasiva con los demás es idéntica, etc. Desde el enfoque de cada uno, todos somos “yo”.

Una vez se da esa ignorancia, de creer que “yo” y los demás son diferentes, surge el apego, deseo, aferramiento... Nos apegamos a eso que llamamos “yo” porque la ignorancia nos hace creer que somos diferentes a los demás, que mi “yo” es más importante que tu “yo”. Nos aferramos a eso, dejando que surjan más y más objetos de deseo, ya sean situaciones agradables, bienestar, todo lo que ese “yo” vea como una herramienta para tener menos problemas, para defenderte de los demás, para anteponer tu supuesta idea de “felicidad” a la de los demás, etc.

No hace falta ser un pedante narcisista: Todos somos egoístas en este sentido. Todos tenemos apego: MI cuerpo, MI nombre, MI familia, MI casa, MIS cosas, MI novia, MI comida, MIS gustos, MIS sueños, MI felicidad...Y cuando existe aferramiento, deseo, apego... Automáticamente y de forma inevitable surge el rechazo, el enfado, etc.

Si uno debido a la ignorancia siente que se agobia o genera ansiedad en compañía de otras personas a causa de no haber comprendido en profundidad que simplemente son semejantes, y permite que surja el pensamiento de defenderme, de separarme, de protegerme, de aislarme... Eso implica que surja el rechazo: ¿Cómo definiendo el bienestar de mí “yo”? Rechazo el contacto con la gente, reacciono agobiándome, reacciono poniéndome nervioso, siento que mi ego está en peligro, mi bienestar es incompatible con toda esa gente, tengo que salir de aquí, no me gustan, me impaciento, me enfado, me angustio”.

Así que, desde la perspectiva budista tibetana, la ansiedad social o la fobia social es una forma bastante simple y básica de sufrimiento: La ignorancia (primer veneno) nos hace creer que somos diferentes a los demás, que eso que llamamos “yo” merece ser protegido (aferramiento) y reaccionamos dejándonos llevar por la ansiedad (rechazo) = Sufrimiento. (párr.1-7),

Ansiedad como respuestas o manifestaciones fisiológicas.

También pueden ser iniciada por alguna clase de medicamentos, problemas médicos, hormonales o por sustancias psicoactivas, como la cafeína, son situaciones en donde hay una percepción de amenaza proveniente del cuerpo.

Tabla 3

Síntomas de ansiedad: físicos y psicológicos

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos y conductuales
Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad	Preocupación, aprensión
Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias	Sensación de agobio
Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial	Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente
Respiratorios: disnea	Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria
Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual	Conducta de evitación de determinadas situaciones Inhibición o bloqueo psicomotor Obsesiones o compulsiones

Tabla 3 Fuente: Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. adaptada por Elio Ceccarelli M (2017).

La ansiedad no solamente puede manifestarse con afecciones psicológicas en los individuos, sino también se hace presente con síntomas físico que complican más la vida de los sujetos.

Cattell y Sheier (1961) encabezaron las primeras conjeturas acerca de rasgo-estado, con su libro “El significado y medida del neuroticismo y la ansiedad”

Que nos dice Desde la teoría de los rasgos de personalidad se concibe la ansiedad como una disposición interna o tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia de la situación en que se encuentra el sujeto.

Amelang y Bartussek (1991) recogen la definición que Guilford (1954), dio de rasgo como “toda peculiaridad abstracta y relativamente constante de la personalidad gracias a la cual un sujeto se diferencia de otro”.

El desarrollo se daría de forma más amplia por Spielberger (1966, 1972) quien es uno de los principales representantes de las teorías rasgo-estado de mayor difusión y repercusión en la literatura psicológica y en el avance y desarrollo de teorías que expliquen el origen, evolución y mantenimiento de la respuesta de ansiedad.

Pero desde el enfoque psicométrico-factorial que caracteriza la investigación de rasgos que definen la personalidad, Cattell (1957) sería el primero en medir e identificar el constructo ansiedad, de dos formas, estas dos formas de ansiedad se las denomina ansiedad-rasgo y ansiedad-estado (Cattell y Sheier, 1961)

Spielberger, al igual que Catell, distingue conceptual y operacionalmente entre ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable. Además, este autor en su teoría diferencia entre estados de ansiedad, estímulos condicionados, que provocan estos estados y defensas para evitarlos y aliviarlos.

El proceso comienza por una valoración cognitiva por parte del individuo, de los estímulos externos e internos, si bien esta valoración estará mediatizada por el rasgo de ansiedad más o menos marcado que posea el sujeto. Así pues, aquellos sujetos que realicen una valoración en términos de peligro o amenaza, experimentarán un incremento de niveles de ansiedad o bien se desencadenarán una serie de mecanismos de defensa con el objeto de minimizar, reducir o eliminar el estado de ansiedad.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta.

No obstante, existen diferencias en cuanto al grado de ansiedad que un sujeto experimenta, puesto que en ella influyen tanto factores orgánicos como aprendidos a los que se le añaden la experiencia. Así pues, nos encontramos con que un mismo sujeto puede percibir un gran número de situaciones como amenazantes, por ejemplo: hablar en público, sentirse observado mientras realiza una tarea, etc. Por el contrario, otras situaciones o estímulo, como viajar en avión o en barco, las alturas, etc., no le desencadenan respuestas de ansiedad.

El estado de ansiedad es un estado emocional pasajero o transitorio que varía en intensidad y duración el organismo. Se experimenta ante situaciones que el individuo percibe como amenazantes o peligrosas, y se caracteriza por ser subjetiva, por la percepción consciente de sentimientos de aprensión, tensión y por una alta estimulación del sistema nervioso autónomo, esto genera una gran variedad de cambios orgánicos.

Para Spielberger (1989), las diferencias entre rasgo-estado consisten, por una parte, en la potenciación ligada al rasgo, frente a la actualización unida al estado. Así, “la ansiedad-estado será la combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo”.

La “ansiedad-rasgo sería una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado”.

La ansiedad estado conlleva cambios fisiológicos como “elevación de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, dilatación de las pupilas, erección capilar, sequedad de boca e incremento de la transpiración”. La ansiedad rasgo no es directamente observable a través del comportamiento del individuo, sino que ha de “ser

inferida a partir de la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado”.

Así, sugirió una analogía “para conceptualizar la diferencia entre ansiedad estado-rasgo. La ansiedad estado sería a la ansiedad rasgo lo que la energía cinética a la energía potencial”. Dicho de otro modo, “la ansiedad estado es la energía cinética; una reacción que tiene lugar en un momento concreto con un determinado nivel de ansiedad”, mientras que la “ansiedad rasgo” sería “la energía potencial”, o “disposición latente para que ocurra una reacción si existen los estímulos apropiados”.

- La magnitud de la reacción de un estado de ansiedad es proporcional a la cantidad de amenaza que esta situación posee para el individuo
- La duración de un estado de ansiedad dependerá de la persistencia del individuo en la interpretación de la situación como amenazante.
- Los individuos con niveles altos en cuanto a rasgo de ansiedad percibirán las situaciones que conllevan fracasos o amenazas para su autoestima, como más amenazantes que las personas con bajo nivel en rasgo de ansiedad.
- Las elevaciones en estados de ansiedad pueden ser expresadas directamente en conducta, o pueden servir para iniciar defensas psicológicas que en el pasado fueron efectivas en la reducción de ansiedad.
- Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente pueden causar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad.

Las cuales son medibles mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (IDARE en su versión en español) es un instrumento creado y utilizado para evaluar ansiedad en dos dimensiones; ansiedad estado- rasgo (Spielberger, 1994).

Guillén y Buela (2011) realizaron la “Actualización Psicométrica y Funcionamiento Diferencial de los Ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI)”. El objetivo de este estudio fue realizar la revisión de la adaptación española del cuestionario realizada en el 1982 por Spielberger, Gorshuch y Lushene, puesto que, la validación de Spielberger se había realizado hace casi 30 años atrás. A través del análisis factorial, se lograron establecer los factores presencia de ansiedad y ausencia de ansiedad, tanto para la sub escala de ansiedad estado, como para la sub escala de ansiedad rasgo.

Rojas (1997) realizó un estudio para evaluar la ansiedad, cólera y estilos de afrontamiento en 100 adultos portadores de VIH, para el cual realizó un análisis psicométrico de dicha prueba, encontrando que existe una correlación ítem- test mayor a .20 y una consistencia interna, mediante el Alfa de Cronbach, mayor a .70. Para el presente estudio se encontró, a través del estadístico Alfa de Cronbach, una consistencia interna de .84 para la escala A-Estado y .80 para la escala A-Rasgo.

Sergio Domínguez; Graciela Villegas; Noemí Sotelo; Lidia Sotelo Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú (abril 2012). Realizan una revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (idare) en una muestra de universitarios de lima metropolitana donde llegaron a las siguientes conclusiones:

Se analizó por medio de su consistencia interna usando el método del Alpha de Cronbach. Para Ansiedad-Estado se obtuvo un alfa total de .908, con los 20 ítems con un índice de homogeneidad mayores a .20, el cual es el punto de corte para aceptar al ítem dentro de la escala (Likert, 1932).

El factor Ausencia de ansiedad evidenció un alfa de .899 y el componente Presencia de ansiedad de .835. Por otro lado, para Ansiedad-Rasgo el alfa total fue menor, de .874. La confiabilidad correspondiente al factor Ausencia de ansiedad evidenció un alfa de .844 y el componente Presencia de ansiedad, de .795.

Origen del malabarismo

El malabarismo es la habilidad de lanzar y manipular con precisión una variedad de elementos manteniéndolos por los aires, la cual requiere un alto grado de concentración y coordinación viso-motora para poder lograr la actividad.

El mundo de los malabares. (2014) Origen del malabarismo. artículo virtual menciona:

El malabarismo tiene una extensa historia, se especula que sus primeras apariciones estuvieron estrechamente relacionadas a rituales religiosos. Para muchas culturas, se trataba de un juego o de un entretenimiento. Donde el ejecutante era a menudo un Chamán o una persona que proyectaba tener una relación con los dioses. El primer indicio que se tubo proviene de una inscripción egipcia, en la decimoquinta tumba del príncipe del Imperio Medio de Beni Hassan, entre 1.994 y 1.781 A.C. y en otros lugares como Grecia período temprano y china 1766-1112 A.C,

Adentrándonos un poco más a un contexto más moderno Debemos mencionar a personajes que hicieron más conocido este arte como Carl Rappo (1800-1854), sin duda el primer gran malabarista. Luego en 1896 nace en Siberia Enrico Rastelli, conocido como el mejor malabarista de todos los tiempos hasta entonces, y sin duda uno de los más innovadores.

Llegando a una edad más contemporánea La Asociación Internacional de Malabaristas (IJA) es fundada en junio de 1947, siendo los fundadores de esta organización: Harry Lind Bernard Joyce George Barvinchak Jack Greene F. R. Dunham Eddie Johnson Roger Montandon Art Jennings.” (párr. 1-5, 8-10)

Más en la actualidad la concepción del malabarismo se afianzo con una visión del malabarismo más deportiva con La Federación Mundial de Malabarismo (WJF)

La Federación Mundial de Malabarismo fue fundada en el año 2000 con el deseo de expandir la conciencia pública del malabarismo como un deporte. El

objetivo es producir programación de competencias de malabarismo al aire en una red deportiva.

Los malabarismos desde la praxiología motriz

Se establece como “La ciencia de la acción motriz, es decir, el registro sistemático, el análisis y el estudio de los distintos modos de funcionamiento y el resultado de llevar a cabo las acciones motrices”, como proceso de adaptación de las conductas motrices de uno o varios sujetos activos en una situación motriz determinada (Parlebas, P., 1981).

En cuanto a la praxiología motriz “Entonces en el malabarismo, la acción motriz será: Aquella acción en la que el sujeto o sujetos intercambien objetos por otro mediante impulsión (empuje de la mano hacia arriba) y recepción (cogiendo los objetos en caída libre). De esta manera será necesario transmitirle un impulso a un objeto de manera que se aleje de la mano, Este impulso normalmente será un lanzamiento, pero también, existen variantes, que podría describirse como una abertura de mano, o una rotación por el cuerpo, o incluso podrá ser un golpeo.

De esta forma, las acciones asociadas serán: lanzar, soltar, rotar, golpear y recoger, para un mejor entender es más conveniente hablar de dos acciones: impulsar y recepcionar. La acción de impulsar no tiene por qué ser realizada específicamente por una mano o el brazo, el impulso puede realizarse también con el pie, la cabeza, la boca (con algún objeto), o con cualquier parte de cuerpo. La acción de recepcionar de igual manera no tendrá que ser específicamente con las manos o brazos puede realizarse también con el pie, la cabeza, la boca”.

El malabarismo, connotación Numérica básica.

Siteswap o notación transposicional.

Ensamadamalabar, en el artículo virtual sobre siteswap, numerología o notación transposicional (s.f.) menciona:

Connotación Numérica del malabarismo (numerología)

La connotación numérica, también llamada notación transposicional o siteswap, es un sistema pensado para definir el ritmo, o más bien los tiempos, de ejecución de un malabarismo. Es una secuencia numérica que consta de una serie de propiedades matemáticas. A esta secuencia la llamaremos rutina. (párr. 1).

De esa manera se puede transmitir la forma de ejecutar un juego de malabares a otras personas proporcionando simplemente la secuencia de números.

Ensamadamalabar, en el artículo virtual sobre siteswap, numerología o notación transposicional (s.f.) menciona:

No es la connotación Numérica del malabarismo (numerología)

No todos los trucos de malabares pueden escribirse en forma de rutina de siteswap. Hay trucos que la notación transposicional no contempla, como la recepción de dos bolas de malabarismo en una mano al mismo tiempo.

La numerología sirve para marcar los tiempos, decir "a que altura" lanzar los elementos en cada lanzamiento y con qué mano se recogerá dicho objeto"

Entonces, una rutina válida sería el número 3. Lo que se quiere decir que se hace con 3 elementos, y todos estos elementos siempre se lanzan de una mano a otra mano y que tras lanzar uno de ellos se deben lanzar los dos que siguen antes de que el primero caiga. Resumiendo, la numerología te dice cuando lanzas y recoges cada bola, y con qué mano, pero no de qué forma lo vas a hacer.

Lo que no nos dice, es si haces tiros por detrás de la espalda, las pasas bajo un brazo o bajo la pierna. A esto se le llaman trucos. Y claro cuando se hace un lanzamiento por debajo de la pierna o por detrás de la espalda u otro truco no

precisamente tienes que hacer un 3. Puedes utilizar otras rutinas como un 441, 531 y las que sean, Por lo tanto, mezclar los trucos con rutinas de siteswap nos da una infinidad de posibilidades.

Ensamadamalabar, en el artículo virtual sobre siteswap, numerología o notación transposicional (s.f.) menciona:

Una rutina es una serie numérica indistinta. Cada número es un lanzamiento y se van ejecutándose con las dos manos alternando los tiros. entonces primero la mano derecha lanza la bola con un tiro A, y después con la izquierda se lanza la siguiente bola con un tiro B... y así hasta acabar la rutina. Como ejemplo podemos poner 3 que sería el número de elementos, y se realizará una rutina de 531, 441 o 234.

El ejecutar una rutina 234, quiere decir:

La mano derecha lanza un 2, luego la izquierda lanza un 3, luego la derecha un 4, luego la izquierda un 2, luego la derecha un 3, luego la izquierda un 4 y así.

Siempre se escriben de forma abreviada, pero en realidad lo que se haría en el caso de un 3 sería 3333 sucesivamente hasta que caigan los objetos, Con lo segundo la secuencia de lanzamientos se escribe 531 pero es un 531531531.

Tabla 4

Explicación sobre cada tiro a en las manos

N	SIGNIFICADO
0	La mano está vacía, no lanza nada.
1	La bola cambia rápidamente de mano, es un tiro casi horizontal.
2	La bola se mantiene en la misma mano sin hacer nada
3 o mayor	La bola se lanza a una altura suficiente para poder hacer N-1 lanzamientos antes de recogerla. Si N es par: se lanza a la misma mano. Si N es impar: se lanza a la otra. Dicho de otra forma un 3 es un pase a la otra mano no muy alto. Un 4 se tira hacia arriba para que caiga en la misma mano y más alto que un 3. El 5 cambia de mano igual que el 3, pero mas alto que el 3 y que el 4. El 6 vuelve a ser un tiro a la misma mano, más alto que el 5.

Fuente: ensaimada malabar

En la tabla 4 esta información permite inferir en resumen con cuantos elementos se está jugando Si el promedio (suma de todos los dígitos dividida por la cantidad de dígitos) no es un número entero, entonces la rutina no es válida. Además, ese promedio es el número de bolas necesario para llevarlo a cabo que ¿que parece magia verdad?

Tabla 5

Demostración, sobre validación numérica

3	$3/1 = 3$ bolas
531	$5+3+1 / 3 = 9/3 = 3$ bolas
45501	$4+5+5+0+1 / 5 = 15/5 = 3$ bolas
7562	$7+5+6+2 / 4 = 20/4 = 5$ bolas
552	$5+5+2 / 3 = 12/3 = 4$ bolas
243	$2+4+3 / 3 = 9/3 = 3$ bolas
134	$1+3+4 / 3 = 8/3 = 2.6$ ----> No es valida.

Fuente: ensaimada malabar

La Tabla 5 nos dice que la suma de cada número entre la cantidad de dígitos nos dice si es válido o no.

Tabla 6

Comprobación de una rutina valida y no validad

3	Un solo dígito. Eso siempre es válido.	
531	5+0 = 5 3+1 = 4 1+2 = 3	No se repiten --> Válida.
45501	4+0 = 4 5+1 = 6 5+2 = 7 0+3 = 3 1+4 = 5	No se repiten --> Válida.
7562	7+0 = 7 5+1 = 6 6+2 = 8 2+3 = 5	No se repiten --> Válida.
552	5+0 = 5 5+1 = 6 2+2 = 4	No se repiten --> Válida.
243	2+0 = 2 4+1 = 5 3+2 = 5	Se repite un 5. No es válida aunque se cumpla primera propiedad, porque deben cumplirse las dos.

Fuente: ensaimada malabar

La Tabla 6 nos dice Si tomamos cada dígito y lo sumamos al valor de la posición en de la rutina pasa que, si las sumas dan el mismo resultado, la rutina no es válida. Esto pasa al caer dos bolas al mismo tiempo en una mano.

De esta manera el malabarismo va tomando cada vez más importancia en las sociedades del mundo donde el protagonista puede ser el espectador que en algún momento quedo maravillado con las proezas realizadas por un artista, que ahora con el doble camino como es el malabarismo clásico artístico y el malabarismo deportivo se tiene un acercamiento más factible para todo el mundo.

El mundo de los malabares. (2014) Origen del malabarismo. artículo virtual menciona:

En cuanto a ciencia el malabarismo tuvo su primer estudio científico con:

Edgar James Swift (1903) realizó una publicación en la American Journal of Psychology, aquí comenta que ciertos estudiantes aprendían muy rápido a lanzar las bolas de malabarismo en una mano, del trabajo de Swift, utilizan al malabarismo como labor para comparar métodos generales de aprendizaje de destreza senso-motoras.

El 2007 en Departamento de Medicina del Comportamiento, Universidad de Kagoshima, El Doctor licenciado en Bio Medicina Central Ltd Toshihiro Nakahara, El objetivo de este estudio fue investigar el efecto de la terapia de malabarismos para pacientes con trastorno de ansiedad en pacientes de sexo femenino.

BBC, en el artículo virtual sobre El malabarismo mejora el cerebro (s.f.) menciona:

EL 2009 el estudio que realizó la Universidad de Oxford Aprender a hacer malabares conduce a cambios en la materia blanca del cerebro. La investigación, financiada por el Wellcome Trust y el Consejo de Investigación Médica y publicado en la revista Nature Neuroscience, parece mostrar una mejor conectividad en partes del cerebro involucrados en hacer los movimientos necesarios para atrapar las bolas, encontraron un incremento de 5% en la materia blanca cerebral. (párr. 1).

La materia blanca es una parte del cerebro formada por fibras nerviosas que contienen mielina, la sustancia que permite transmitir más rápido los impulsos nerviosos. Los investigadores esperan que estos resultados ayuden a desarrollar tratamientos para enfermedades como la esclerosis múltiple, en las que los conductos del sistema nervioso central se degeneran. (párr. 2)

Otra de las teorías en la cual recomienda al malabarismo como una herramienta es la de EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento a través de Movimientos Oculares):

Que es un abordaje psicoterapéutico cuyo método fue descubierto y desarrollado por la Dra. Francine Shapiro (1989). EMDR fue inicialmente desarrollado como un tratamiento eficaz para el Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT), posteriormente y a lo largo de los años, dada su demostrada eficacia, se ha ampliado a multitud de patologías.

Consiste en usar la estimulación bilateral a través del movimiento ocular para desencadenar la desensibilización de pensamientos perturbadores y los reprocesamientos de las situaciones traumáticas hasta conseguir su total desaparición, así como la sintomatología disfuncional que las acompaña. Es una técnica científicamente demostrada como muy eficaz, rápida, muy potente y estable.

Donde menciona que una especie de EMDR lúdico se encuentra naturalmente en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. El malabarismo en ese sentido es excelente para incorporar en los programas de tratamiento lúdico.

2.3. Definición conceptual.

Ansiedad: Spielberger (1966, 1972) estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

Ansiedad Estado: Spielberger (1966, 1972) estado transitorio (fruto de una situación frustrante o problemática pasajera)

Ansiedad Rasgo: Spielberger (1966, 1972) ansiedad permanente en la dinámica personal del sujeto.

Malabarismo: Aguado, X, Fernández, A., (1992) Acción de lanzar, recepcionar, golpear, tirar, pasar, botar y rodar objetos de forma controlada; sin perder dominio sobre ellos.

CAPITULO III

Metodología

3.1. Tipo y diseño utilizado.

Para definir los alcances de esta investigación, es necesario saber primero que existen diferentes tipos de investigación, según Danhke 1989 (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2003) enfoca la investigación hacia 4 tipos que son: exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos. En esta investigación desarrollamos solo un tipo, ya que cada uno depende de acuerdo a las necesidades de la información que se desee presentar.

Descriptivas: De acuerdo a Danhke, (1989) (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2003), los estudios descriptivos “miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p.117). Esto con el fin de recolectar toda la información que obtengamos para poder llegar al resultado de la investigación.

El tipo de diseño es no experimental: Hernández, Fernández y Baptista, (2003), describen este tipo como “los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”. Este tipo de investigación no se manipula ni se realiza al azar, se realiza sin manipular variables, Este estudio no crea alguna situación.

A su vez de corte transversales: Ya que se encargó de recolectar los datos en un momento único, y describir variables en el momento dado.

3.2. Población y muestra.

La población es de 70 sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana.

Los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional.

Es importante señalar, que al inicio de este estudio se pensaba evaluar a todo aquel que hiciera malabares, pero posteriormente solo se centró en los sujetos que actualmente practican el malabarismo con regularidad de esta manera se redujo la población de sujetos a evaluar.

A partir de la recolección de datos se obtiene que la mayoría de los participantes son de sexo masculino 57 y 13 de sexo femenino con edades que fluctúan entre los 18 y los 40 años de edad.

3.3. Identificación de la variable y su Operacionalización variables de evaluación y diagnóstico.

Variable: Ansiedad

Variable Atributiva: Edad

Variable Atributiva: Sexo

Spielberger (1972). “Es un estado emocional displacentero, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación y por activación del sistema nervioso autónomo.”

Asociación Psiquiátrica Americana (APA), (1975). “La define como aprensión, tensión o dificultad que surge por la anticipación de un peligro cuya fuente es desconocida.”

DSM-IV-TR (2001). “Es la anticipación aprensiva de un futuro peligro o adversidad, acompañada por un sentimiento de disforia o síntomas somáticos de tensión. El foco del peligro anticipado puede ser interno o externo.”

Según estas definiciones en cuanto a ansiedad todas ellas hacen referencia al sentimiento de tensión por la que pasa el individuo, pero para esta investigación tomaremos la mencionada por Spielberger 1972.

Tabla 7

Variable y definiciones

Dimensiones	Definición	Indicadores	Dimensiones
Ansiedad	<p>Conceptual: Es un estado emocional consistente en reacciones de miedo o aprensión anticipatorios de peligro o amenazas, acompañados de activación del sistema Nervioso Autónomo</p> <p>Operacional: Estado de presión y miedo constante que pueden ser por causas específicas o inespecíficas, dentro de los trastornos neuróticos</p>	<p>Ansiedad Rasgo 1. Tensión 2. Nerviosismo 3. Preocupación 4. Aprensión</p> <p>Ansiedad Estado Transitorio 1. Tensión transitorio 2. Aprensión transitorio 3. Nerviosismo transitorio 4. Preocupación transitorio</p>	<p>Ansiedad- rasgo 1. Tensión: Dolor de cabeza y cuello, opresión corporal, Agotamiento físico 2. Nerviosismo: Temblor en el cuerpo, pupilas dilatadas Tartamudeo, agitación 3. Preocupación Excitación, presentimientos 4. Aprensión: presión en el pecho, sensación de asfixia enlentecimiento de manos y brazos</p> <p>Ansiedad-Estado (Transitorio) 1. Tensión transitorio: Dolor de cabeza y cuello, opresión Corporal, agotamiento Físico 2. Aprensión transitorio: Presión en el pecho, sensación de asfixia, enlentecimiento de manos y brazos 3. Nerviosismo transitorio: Temblor en el cuerpo, pupilas dilatadas, tartamudeo, agitación 4. Preocupación transitoria: Excitación, presentimientos</p>

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

3.4. Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnósticos

Encuesta, evaluación con el Inventario IDARE Inventario de Ansiedad: Rango-Estado

3.4.1. Descripción de instrumentos

La medición de ansiedad se realizó con el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) (Spielberger & Díaz Guerrero, 1975). Este inventario está conformado por 40 ítems. Compuestos por dos escalas separadas de autoevaluación las que miden dos dimensiones de Ansiedad: Ansiedad Estado (AE) y Ansiedad-Rasgo (AR)

Tabla 8

Calificación inventario IDARE

IDARE	
Escala de ansiedad-Estado	Escala Ansiedad-Rasgo
<p>Compuesta por 20 ítems (7 directos y 13 inversos) que hacen referencia a un estado emocional transitorio caracterizado por afecciones de tensión y por un incremento de la actividad del sistema nervioso, que son percibidos conscientemente.</p> <p>En la escala de Ansiedad-Estado las puntuaciones varían de 1= No en lo absoluto a 4=Mucho.</p> <p>Los ítems presentan puntuaciones inversas de la escala Ansiedad-Estado</p> <p>La fórmula es: Directos menos inversos más la constante, estado es de 50</p> <p>Los reactivos positivos y directos para la ansiedad en la escala de ansiedad - estado son: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18. Los negativos e invertidos son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.</p> <p>Nivel de ansiedad: Baja (menos de 30 puntos) Media (30-44 puntos) Alta (más de 44 puntos)</p>	<p>Compuesta por 20 ítems (10 directos y 10 inversos) que hacen referencia a las diferencias individuales, relativamente estables en el tiempo, que suponen tendencias a evaluar múltiples situaciones como amenazantes, cabe mencionar que Cada una de las escalas de veinte ítems son con respuesta de tipo Likert.</p> <p>En la escala Ansiedad-Rasgo las categorías van de 1= Casi nunca a 4= Casi siempre. Los que tienen puntaje invertidos.</p> <p>La fórmula es: Directos menos inversos más la constante, para rasgo 35</p> <p>En la escala ansiedad-rasgo, los ítems positivos y directos son: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40. Los negativos e invertidos son: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.</p> <p>Nivel de ansiedad: Baja (menos de 30 puntos) Media (30-44 puntos) Alta (más de 44 puntos)</p>

Fuente: Inventario de Ansiedad Rasgo _ Estado (IDARE) adaptada por Elio Ceccarelli M (2017).

3.4.2. Validación de instrumentos

Los resultados sobre la confiabilidad que realizaron Spielberger, et al. (1970) revelan una buena consistencia interna para ambas escalas con un alfa de Cronbach de .83 a .92 para Ansiedad-Estado y de .86 a .92 para Ansiedad-Rasgo. En el análisis test-retest realizado, los resultados variaron de .16 a .54 para la escala A-Estado y de .73 a .86 para la escala A-Rasgo.

En relación a la validez, Spielberger et al. (1970) realizaron estudios para la validez concurrente, validez de constructo y validez factorial.

En un contexto peruano - limeño, Anchante (1993) refiere, en una muestra de una universidad privada de Lima, coeficientes de Cronbach de .92 para la escala de Ansiedad- Estado y de .87 para la escala de Ansiedad-Rasgo. Posteriormente. Por otro lado, Pardo (2010) halla en una muestra de estudiantes de postgrado de una universidad privada de Lima se encontró un índice de confiabilidad de .81 de la escala de Ansiedad-Estado. Respecto a la escala de Ansiedad Rasgo, los resultados arrojaron un índice de confiabilidad de .86. En la investigación de Miguel de Priego Lima (2014) se halló un índice de consistencia interna Alfa de Cronbach de .84 para Ansiedad-Estado y .80 para Ansiedad-Rasgo.

Se realizó también una revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (Idare) en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana a cargo de: Sergio Domínguez; Graciela Villegas; Noemí Sotelo; Lidia Sotelo Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú 2012

Se consideró una muestra intencional de 133 estudiantes universitarios del primer año de dos carreras profesionales del área de Salud de una universidad estatal de Lima Metropolitana, de los cuales 53 son varones (39.8%) y 80 mujeres (60.2%), con edades comprendidas entre 16 y 24 años (Media 19.07; D.S. 1.932).

Donde obtuvieron por resultados que los indicadores de confiabilidad (de consistencia interna e índice de homogeneidad) tanto en la escala total, como en los factores resultantes del análisis factorial son adecuados y que el

inventario presenta evidencias de validez factorial, presentando una estructura que refleja el constructo a evaluar y que guarda correlato con la literatura además obtuvieron evidencias de validez convergente al presentar correlaciones significativas entre el IDARE y las escalas del Inventario de Depresión Estado-Rasgo.

CAPITULO IV

Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

En primer lugar, se tomó como referencia una base de datos de malabarista peruanos que se realizó en 2013 por la asociación pie derecho malabarismo, asociación peruana de malabarismo, y la tienda de artículos para malabarismo juggling planet, donde se encuentran un listado de 130 malabaristas peruanos y sus datos para su ubicación para su posterior evaluación donde se les aplico la prueba individual y colectiva.

4.1. Procesamiento de los resultados.

La evaluación se realizó de forma individual a 70 sujetos que practican el malabarismo en la actualidad, su administración fue por separado usando el inventario IDARE.

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 24 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:
 - Valor Mínimo y Máximo
- Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los Resultados.

En esta sección se describen los resultados de la investigación, los que están representados en las siguientes tablas y figuras.

Tabla 9

Estadísticos tabla de validación

		DE NIVELES	NIVELES DE
		Edad	ESTADO RASGO
N	Válido	70	70
	Perdidos	0	0
Media		24,29	
Mínimo		18	
Máximo		39	

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

En la tabla 9 obtenemos que los 70 valores son válidos, también como resultados tenemos una Media con un valor de 24.29, un Mínimo de 18 y un Máximo de 39.

Tabla 10

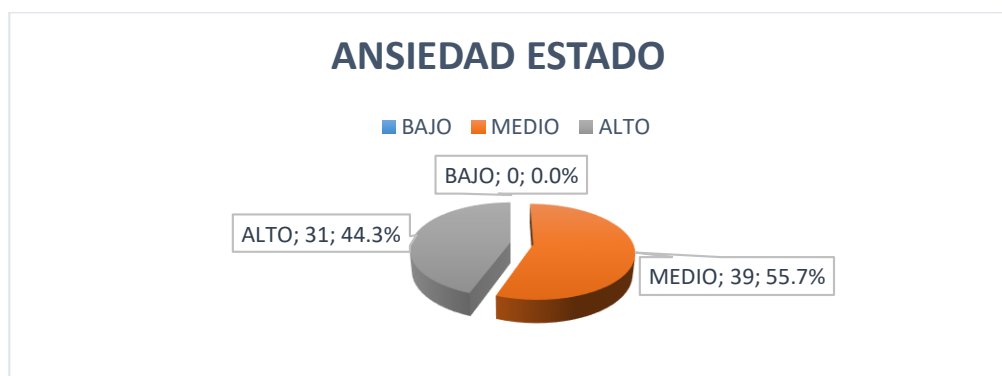
Frecuencia niveles de ansiedad estado - rasgo

		<i>Estado</i>		<i>Rasgo</i>	
	<i>Niveles</i>	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	BAJO	0	0	0	0
Válido	MEDIO	39	55,7	55	78,6
	ALTO	31	44,3	15	21,4
	Total	70	100,0	70	100,0

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

En la tabla 10 observamos los niveles de ansiedad estado-rasgo donde el puntaje ansiedad estado, en el nivel bajo es de 0%, el 55,7% presenta un nivel medio de ansiedad estado, el 44,3% presenta un nivel alto de ansiedad estado, en cuanto al puntaje de ansiedad rasgo, es de 0%, en el nivel bajo, el 78,6 % presenta un nivel medio de ansiedad rasgo y el 21,4% presenta un nivel alto de ansiedad rasgo, observamos la ansiedad estado es mayor en un nivel medio, al igual que la ansiedad rasgo donde también es mayor el nivel medio.

Se exponen figuras por separado para una mejor visualización.

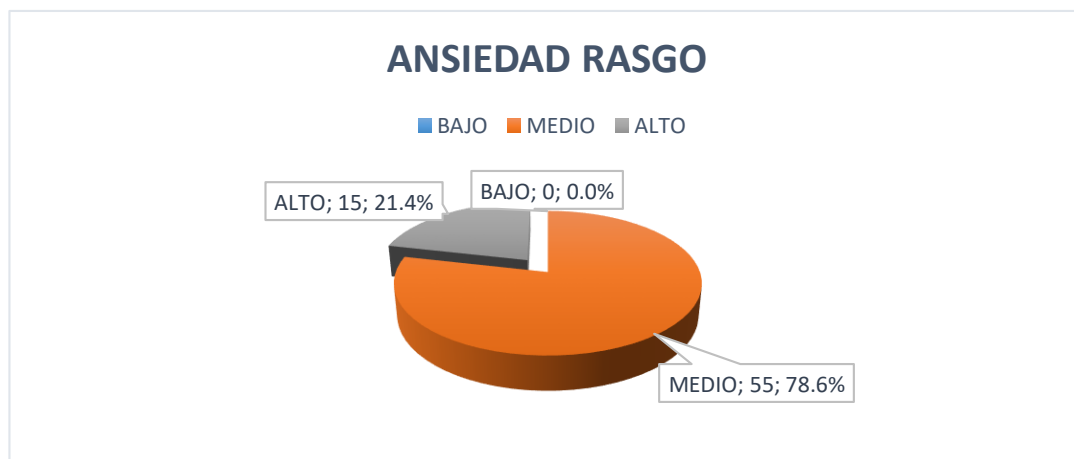


Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 2

Figura de demostrativa sobre los niveles de ansiedad estado

En la figura 2 podemos apreciar mejor los resultados de la tabla 7 donde nos muestra un 0% en nivel bajo, en mayor índice los sujetos con término medio 55.7% y un 44.3% para nivel alto de ansiedad estado.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 3

Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad rasgo

En la figura 3 se apreciar mejor el resultado de la tabla 7 donde nos muestra un 0% en nivel bajo, en término medio 78.6% y un 21.4% para nivel alto de ansiedad estado.

Tabla 11

validación

	SEXO	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	F	13	18,6	18,6	18,6
	M	57	81,4	81,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

En la tabla 11 observamos que el porcentaje de sujetos masculinos que practican malabarismo es mayor con un 81.4 % en comparación de los sujetos femeninos con un 18,6.

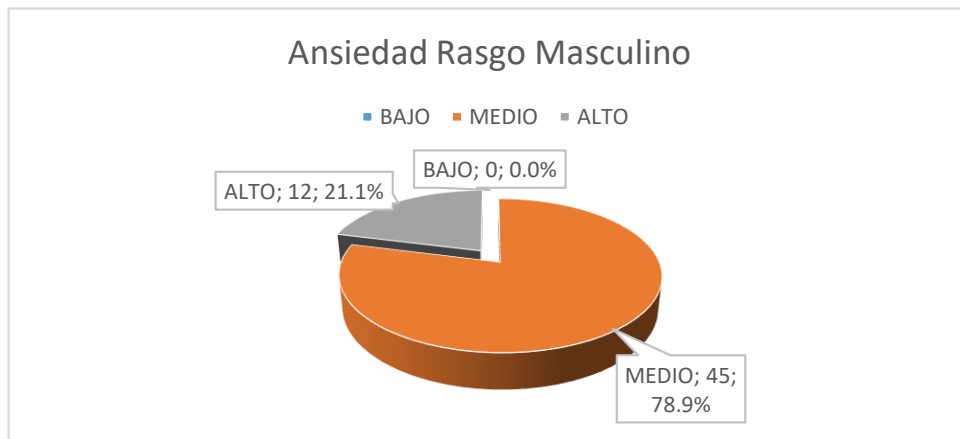
Tabla 12

Ansiedad rasgo en sujetos según sexo

ANSIEDAD RASGO	MASCULINO	FEMENINO
BAJO	0	0
MEDIO	45	10
ALTO	12	3

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

En la tabla 12 el puntaje obtenido en sujetos Masculinos con una ansiedad de rasgo en un término medio es mayor con 45 en comparación a 12 con ansiedad de rasgo alto, el puntaje obtenido en sujetos Femeninos con una ansiedad de rasgo en un término medio es mayor con 10 en comparación a 3 con ansiedad de rasgo alto.

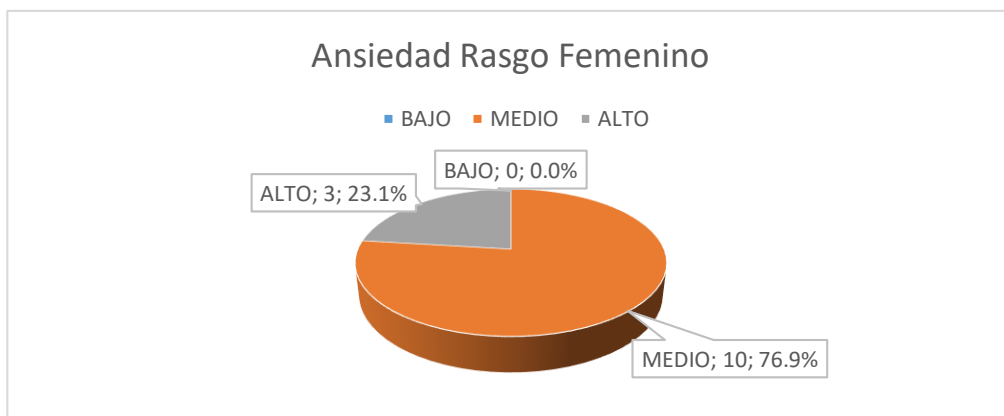


Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 4

Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad Rasgo Masculino

En la figura 4 podemos apreciar mejor los resultados de la tabla 11 en porcentaje para sujetos masculinos donde nos muestra un 0% en nivel bajo, en mayor índice los sujetos con término medio 78.9% y un 21.1% para nivel alto de ansiedad estado.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 5

Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad Rasgo femenino

En la figura 5 podemos apreciar mejor los resultados de la tabla 11 en porcentaje para sujetos femeninos donde nos muestra un 0% en nivel bajo, en mayor índice los sujetos con término medio 76.9% y un 23.1% para nivel alto de ansiedad rasgo.

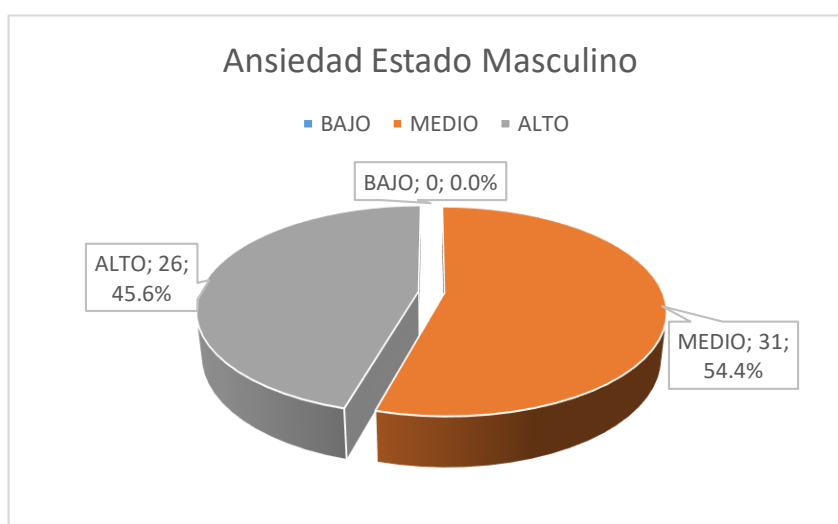
Tabla 13

Ansiedad estado en sujetos según sexo

ANSIEDAD ESTADO	MASCULINO	FEMENINO
BAJO	0	0
MEDIO	31	8
ALTO	26	5

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

En la tabla 13 el puntaje obtenido en sujetos Masculinos con una ansiedad de estado en un término medio es mayor con 31 en comparación a 26 con ansiedad de estado alto, el puntaje obtenido en sujetos Femeninos con una ansiedad de estado en un término medio es mayor con 8 en comparación a 5 con ansiedad de estado alto.

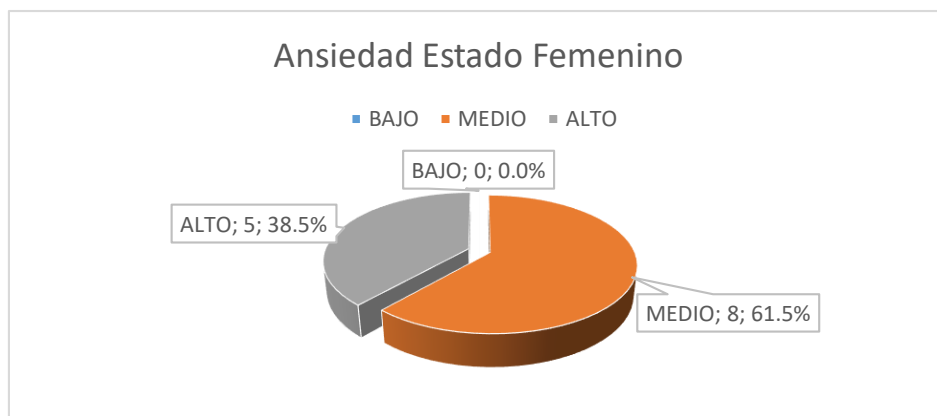


Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 6

Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad Estado Masculino

En la figura 6 podemos apreciar mejor los resultados de la tabla 13 en porcentaje para sujetos masculinos donde nos muestra un 0% en nivel bajo, en mayor índice los sujetos con término medio 54.4% y un 45.6% para nivel alto de ansiedad estado.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 7

Figura demostrativa sobre los niveles de ansiedad Estado Femenino

En la figura 7 podemos apreciar mejor los resultados de la tabla 12 en porcentaje para sujetos femeninos, donde nos muestra un 0% en nivel bajo, el término medio 61.5% y un 38.5% para nivel alto de ansiedad estado.

Tabla 14

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado

Edad	NIVELES DE ESTADO		Total
	ALTO	MEDIO	
18	6	5	11
19	4	4	8
20	3	0	3
21	5	4	9
22	1	1	2
23	3	2	5
24	3	1	4

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 14 los niveles de ansiedad estado según las edades en la que nos dice que 11 sujetos con 18 años tuvieron 6 un puntaje alto y 5 un puntaje medio, 8 sujetos de 19 años 4 un puntaje alto y 4 un puntaje medio, 3 sujetos de 20 años un puntaje un alto, 9 sujetos con 21 años 5 un puntaje alto y 4 un puntaje medio, 2 sujetos de 22 años 1 un puntaje alto y 1 un puntaje medio, 5 sujetos de 23 años 3 un puntaje alto y 2 un puntaje medio, 4 sujetos de 24 años 3 un puntaje alto y 1 un puntaje medio.

Tabla 15

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado

NIVELES DE ESTADO			
Edad	ALTO	MEDIO	Total
25	1	1	2
26	2	1	3
27	1	1	2
28	0	3	3
29	0	1	1
30	0	4	4

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 15 los niveles de ansiedad estado según las edades en la que nos dice que 2 sujetos de 25 años 1 un puntaje alto y 1 un puntaje medio, 3 sujetos de 26 años 2 un puntaje alto y 1 un puntaje medio, 2 sujetos de 27 1 un puntaje alto y 1 un puntaje medio, 3 sujetos de 28 años los 3 un puntaje medio, 1 sujeto de 29 años un puntaje medio, 4 sujetos de 30 años un puntaje medio.

Tabla 16

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad estado

NIVELES DE ESTADO			
Edad	ALTO	MEDIO	Total
31	0	5	5
32	1	1	2
33	1	1	2
34	0	1	1
36	0	1	1
37	0	1	1
39	0	1	1

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 16 los niveles de ansiedad estado según las edades en la que nos dice 5 sujetos de 31 años un puntaje medio, 2 sujetos de 32 años 1 un puntaje medio y 1 un puntaje alto, 2 sujetos de 33 años 1 un puntaje medio y 1 un puntaje alto, 1 sujeto de 34 años un puntaje medio, 1 sujeto de 36 año un puntaje medio, 1 sujeto de 37 años un puntaje medio, 1 sujeto de 39 años un puntaje medio.

Tabla 17

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo

NIVELES DE RASGO			
Edad	ALTO	MEDIO	Total
18	3	8	11
19	3	5	8
20	1	2	3
21	2	7	9
22	0	2	2
23	2	3	5
24	1	3	4

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 17 los niveles de ansiedad rasgo según las edades en la que nos dice que 11 sujetos con 18 años tuvieron 3 un puntaje alto y 8 un puntaje medio, 8 sujetos de 19 años 3 un puntaje alto y 5 un puntaje medio, 3 sujetos de 20 años 1 un puntaje un alto y 2 un puntaje medio, 9 sujetos con 21 años 2 un puntaje alto y 7 un puntaje medio, 2 sujetos de 22 años un puntaje medio, 5 sujetos de 23 años 2 un puntaje alto y 3 un puntaje medio, 4 sujetos de 24 años 1 un puntaje alto y 3 un puntaje medio.

Tabla 18

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo

NIVELES DE RASGO			
Edad	ALTO	MEDIO	Total
25	1	1	2
26	0	3	3
27	0	2	2
28	0	3	3
29	0	1	1
30	1	3	4

Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 18 los niveles de ansiedad rasgo según las edades en la que nos dice que 2 sujetos de 25 años 1 un puntaje alto y 1 un puntaje medio, 3 sujetos de 26 años un puntaje medio, 2 sujetos de 27 un puntaje medio, 3 sujetos de 28 años un puntaje medio, 1 sujeto de 29 años un puntaje medio, 4 sujetos de 30 años 1 un puntaje alto y 3 un puntaje medio.

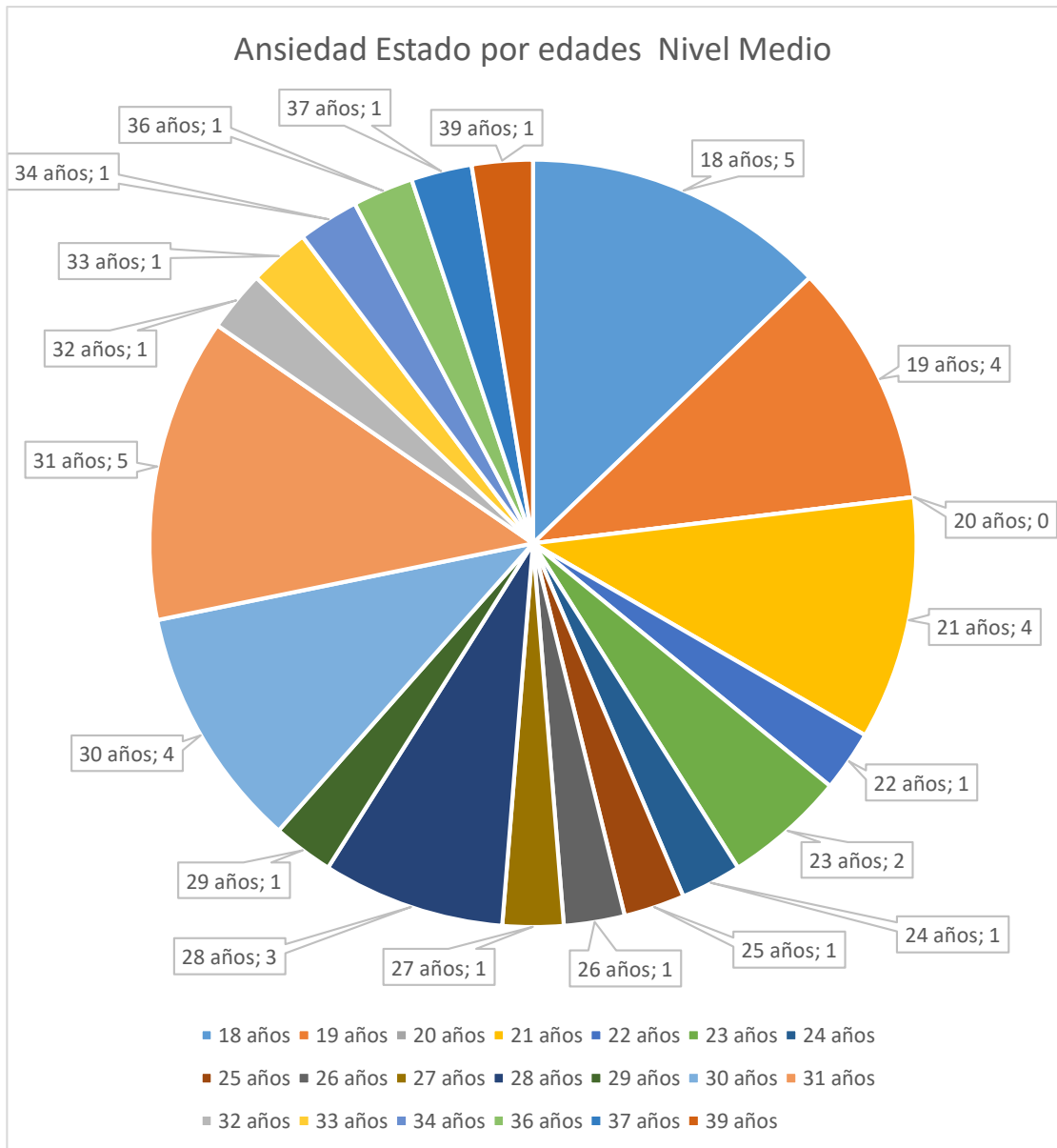
Tabla 19

Tabla cruzada por edad niveles de ansiedad rasgo

Edad	NIVELES DE RASGO		Total
	ALTO	MEDIO	
31	0	5	5
32	0	2	2
33	0	2	2
34	0	1	1
36	1	0	1
37	0	1	1
39	0	1	1

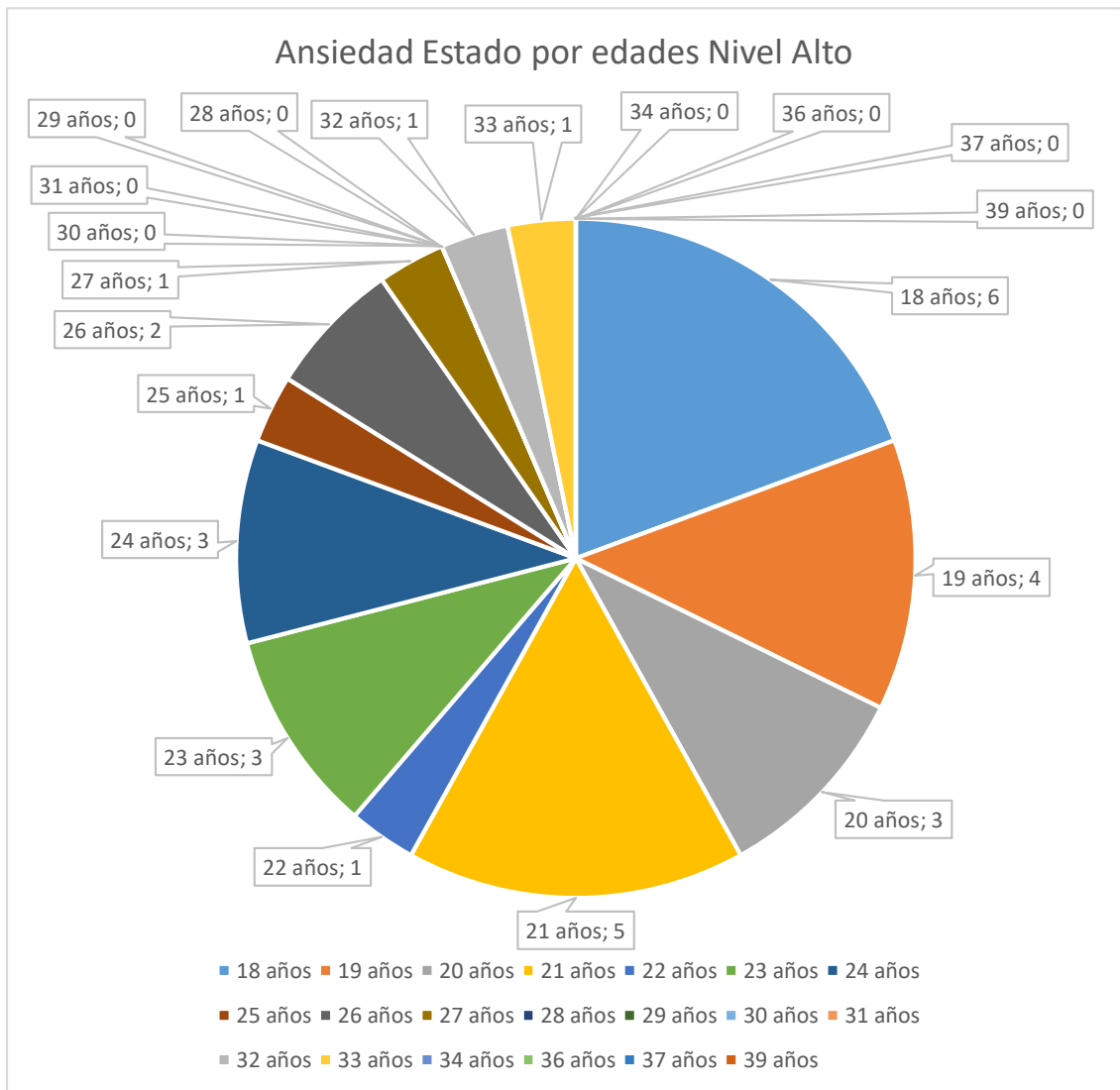
Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Observamos en la tabla 19 los niveles de ansiedad rasgo según las edades en la que nos dice que 5 sujetos de 31 años un puntaje medio, 2 sujetos de 32 años un puntaje medio, 2 sujetos de 33 años un puntaje medio, 1 sujeto de 34 años un puntaje medio, 1 sujeto de 36 año un puntaje alto, 1 sujeto de 37 años un puntaje medio, 1 sujeto de 39 años un puntaje medio.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 8
Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencias de edades registradas de 18 a 39 años de nivel medio ansiedad estado.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 9

Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencias de edades registradas de 18 a 39 años de nivel alto ansiedad estado.

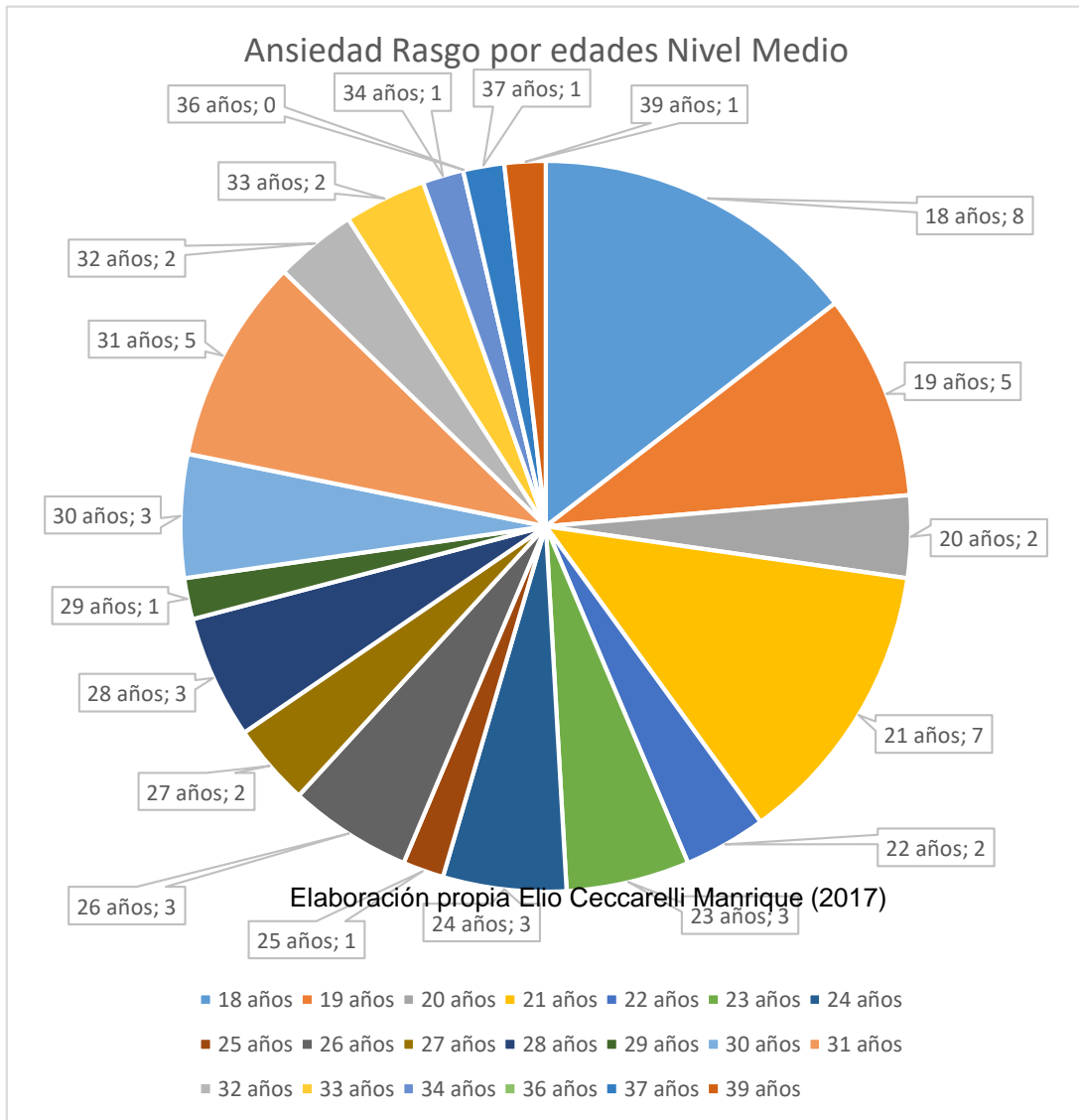
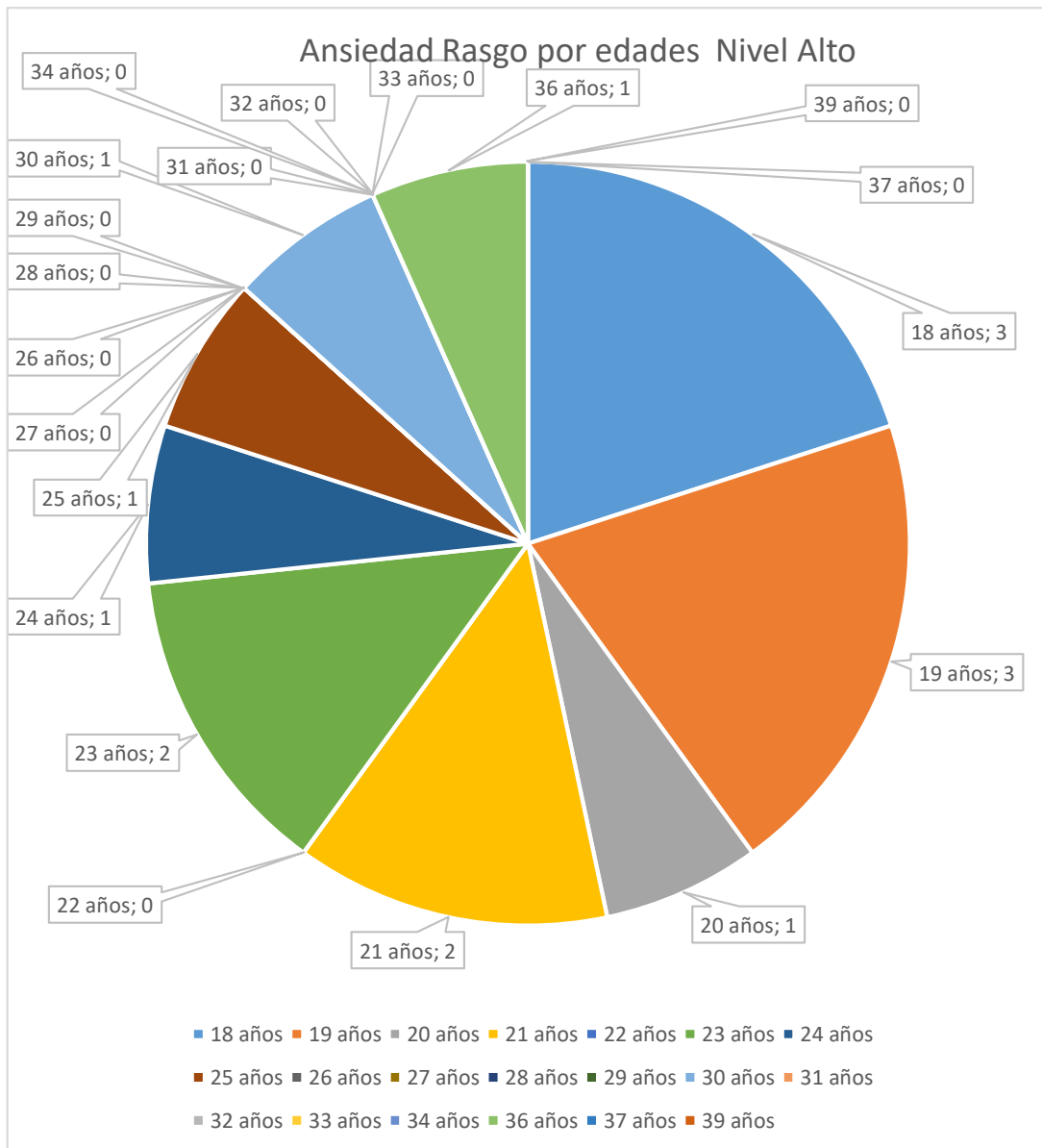


Figura 10

Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencias de edades registradas de 18 a 39 años de nivel medio ansiedad rasgo.



Elaboración propia Elio Ceccarelli Manrique (2017)

Figura 11

Figura demostrativa sobre los niveles y frecuencias de edades registradas de 18 a 39 años de nivel alto ansiedad rasgo.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Para obtener los objetivos trazados al inicio de este estudio, se pasó la información ganada mediante el inventario (IDARE) al programa estadístico SPSS 24, para su análisis e interpretación. Además, se realizaron gráficas en el programa Excel, para una mejor comprensión de los resultados.

Se presentan los resultados en orden, los cuales nos ilustran mediante las tablas y gráficos con su respectiva descripción.

A tener en cuenta para los Niveles de ansiedad Rasgo-Estado:

En el nivel bajo encontraríamos a sujetos expuestos a pocas tensiones, con tolerancia a los problemas.

En el nivel medio encontraríamos a sujetos expuestos a situaciones con altas tensiones o presiones, las cuales son manejadas y no interfieren en su desempeño y hasta pueden sacar provecho de su condición, cabe resalta que este nivel no cae en lo patológico.

En el nivel alto encontraríamos a sujetos expuestos a tensiones las cuales afectan al individuo y la ansiedad interfiere con su vida.

Los resultados obtenidos fueron:

El 55.7% de malabaristas de la muestra presenta un nivel medio de ansiedad estado, que es un estado transitorio fruto de una situación frustrante o problemática pasajera.

Mientras que el 78.6%de los que practican el malabarismo presentan un nivel medio de ansiedad rasgo, que es la ansiedad permanente en la dinámica personal del sujeto.

El porcentaje según el sexo de los sujetos es de 81.4% en sujetos masculinos y 18.6% en sujetos femeninos, resaltando que la cantidad de

sujetos masculinos es mayor con 70 sujetos 57 fueron masculinos y 13 fueron femeninos.

El nivel de ansiedad rasgo según el sexo presenta que 45 sujetos masculinos y 10 femeninos tienen un nivel medio, 12 sujetos masculinos y 3 femeninos presentan un nivel alto.

Estos resultados nos muestran que la mayoría de sujetos masculinos como femeninos se sitúan en un nivel medio de ansiedad rasgo.

En cuanto al nivel de ansiedad estado se pudo observar también en los resultados que en mayor parte los sujetos masculinos y femeninos muestran un nivel de ansiedad estado con 31 sujetos masculinos y 8 femeninos.

En el nivel alto figuran 26 sujetos masculinos y 5 femeninos.

Según el nivel de ansiedad estado en cuanto a la edad se observó que, en los jóvenes de 18,19,20 y 21 años de edad predomina el nivel alto.

Según el nivel de ansiedad rasgo en cuanto a la edad se observó que, en los jóvenes de 18,19,20 y 21 años de edad predomina el nivel medio.

En comparación con otras investigaciones

Como la de Bautistas Cruz Sofía en su investigación sobre las artes marciales como medio de reducción de ansiedad.

Nos dice que los sujetos que practican el Tae kwon Do muestran diferencias significativas entre los grupos practicantes de TKW, pues se obtiene una significancia de 0.001 para la escala de Ansiedad Estado y de 0.002 para la escala de Ansiedad Rasgo, siendo mayor nivel de ansiedad rasgo en practicantes de TKW.

María Lilita Valle en su investigación sobre Ansiedad estado-rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín

Hace referencia que 36 bailarines profesionales obtuvieron un término medio 36,78% ansiedad rasgo y 39,22% ansiedad estado, y los 22 bailarines

amateurs obtuvieron un término medio 34,39% ansiedad estado y 37,32% ansiedad rasgo, siendo mayor nivel de ansiedad rasgo en bailarines amateurs.

En estos estudios podemos observar que sus resultados son similares a los obtenidos por esta investigación en cuanto a los niveles de ansiedad rasgo-estado en sujetos que practican malabarismo.

Lo más resaltante con las investigaciones mencionadas es que guardan similitud al demostrar lo positivo que es realizar una actividad física y deportiva como lo son la práctica de artes marciales, el malabarismo y algún tipo de danza en sujetos con ansiedad.

4.4. Conclusiones

Esta investigación tuvo como propósito averiguar el nivel de ansiedad que tienen los sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana.

- El grupo que practica malabarismo según los datos obtenidos en la tabla 9 en cuanto a ansiedad estado presentan el 55,7% para el nivel medio, 44,3% para el nivel alto de ansiedad estado. Por lo tanto, el nivel medio de ansiedad estado tiene mayor incidencia.
- Según los datos obtenidos en la tabla 9 encontramos que los sujetos que practican el malabarismo, en cuanto a ansiedad rasgo predomina el nivel medio con 78.6% en comparación al nivel alto con 21.4%. Cabe resaltar que se evaluó a una mayor cantidad de sujetos varones (81.4%) en comparación a mujeres (18.6%).
- Basándonos en los resultados obtenidos durante esta investigación, se concluye que el nivel predominante de ansiedad rasgo-estado en los malabaristas es el nivel medio de ansiedad, tanto rasgo como estado.
- La ansiedad rasgo moderada predomina según el sexo con 45 sujetos masculinos y 10 femeninos.
- La ansiedad estado nivel alto predomina a los sujetos de 18 a 21 años
- La ansiedad rasgo nivel medio predomina a los sujetos de 18 a 21 años

- A pesar que los resultados se muestran significativos en cuanto a los niveles de ansiedad rasgo-estado, el término medio no cae en lo patológico se presume que los malabaristas han aprendido a adaptarse y manejar estos niveles de ansiedad, ya que de no ser así no podrían realizar la práctica del malabarismo, por ser un ejercicio de focalización, concentración y coordinación visomotora.
- En cuanto a la práctica del malabarismo, se podría inferir que influye sobre la ansiedad rasgo, el análisis estadístico ofrece suficiente validez como para justificar un estudio más riguroso que conlleve a encontrar la efectividad de la práctica del malabarismo, empleando un grupo de sujetos con niveles de ansiedad elevados y contrarrestándolos posteriormente con el entrenamiento del malabarismo.

4.5. Recomendaciones

- Como primera recomendación es realizar más investigaciones con grupos de control donde se pueda recaudar una mayor información ya que esta investigación da un indicador positivo en cuanto a la práctica del malabarismo para el manejo de ansiedad.
- Se recomienda establecer un plan para promocionar e incentivar la práctica del malabarismo entre la población juvenil como medida de prevención.
- Los profesionales de la salud mental deberían motivar más la práctica de deportes entre ellos el malabarismo como una actividad sana y entretenida.
- Se recomienda aprender los conceptos y pasos del malabarismo de esta manera se haga un buen uso del instrumento.

CAPITULO V

Propuesta programa de intervención

5.1. Denominación del programa

Manejo de ansiedad a través de la práctica del malabarismo y la respiración.

El cual tiene por objetivo entender la analogía del malabarismo con la respecto a la ansiedad, aprender lo básico del malabarismo y respiración

Posteriormente se realizarán las siguientes actividades:

- Se presentará un listado de síntomas de ansiedad
- Se realizará una representación de los síntomas ansiosos
- Se aprenderá a confeccionar elementos de malabarismo (pelotas)
- Se hará la identificación de una respiración larga y corta.
- Se aprenderá la connotación numérica para malabarismo
- Aprendizaje y realización body throws (trucos por el cuerpo)

5.2. Justificación del problema

El Ministerio de salud 2016, nos dice que cuidar la salud mental de los peruanos es un reto enorme. Se estima que en el Perú hay 4.8 millones de personas que sufren de algún tipo de alteración mental.

Rodríguez H. María P. jefa del Centro de salud mental comunitario de Zárate. Comenta que, el 40% de las consultas se realizan a adolescentes que suelen atenderse por problemas de ansiedad, depresión, fobia social

Según Gómez Santandreu & Egea. (1995). La actividad física crea una serie de hábitos y actitudes que resultan aconsejables, puesto que la vida sedentaria y la falta de ejercicio físico son aspectos que determinan claramente la aparición de ciertas enfermedades.

Tomando como base la terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) de Shapiro Francine (1989). La cual consiste en usar la estimulación bilateral a través del movimiento ocular para desencadenar la desensibilización de pensamientos perturbadores y los reprocesamientos de las situaciones traumáticas hasta conseguir su total desaparición, así como la sintomatología disfuncional que las acompaña.

Un EMDR de forma lúdica se encuentra naturalmente en el malabarismo, que hace funcionar constantemente los movimientos oculares. De este modo se realizará un trabajo que ayude a manejar la ansiedad. malestar al que las personas se encuentran expuestos constantemente, por tal se plantea identificar las situaciones que puedan causar ansiedad el uso de técnicas de roles y la práctica de ejercicios de malabarismo y de respiración guiados, los cuales posteriormente puedan ser replicados por los usuarios sin complicaciones.

Es por ello que se pretende diseñar e implementar el programa “Manejo de ansiedad a través de la práctica del malabarismo y la respiración”, el cual busca desarrollar actividades lúdicas donde participantes entiendan la analogía del malabarismo y la ansiedad a partir de la práctica y la identificación de los síntomas que causen ansiedad.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo General:

- Aprender a manejar la ansiedad (ansiedad rasgo).

Objetivos Específicos:

- Identificar la ansiedad
- Aprender la técnica y movimientos básicos del malabarismo.
- Adquisición de las nociones espaciales y temporales.

- Práctica de una respiración lenta y profunda.
- Lograr que los participantes comprendan la analogía del aprendizaje del malabarismo con el control de su ansiedad.
- Incentivar la práctica de una actividad deportiva.

Percepción espacial

- Organización del lanzamiento (trayectorias de los objetos)
- Organización de las acciones de los brazos / piernas (disociaciones segmentarias)
- Ajuste espacio temporal (acciones a nivel propioceptivo para adecuarnos a un estímulo externo” compañero objeto, etc...”
- Recepción – Amortiguación (Se refiere a la atención que debe prestarse a la recogida de objetos)

Percepción temporal (*Ritmo*) Se refiere a la construcción de una estructura que he de repetir periódicamente, idéntica a ella misma.

Tiempo estimado 60 entre 70 por sesiones.

- Máximo 20 participantes por Taller
- Identificar la ansiedad y sus síntomas
- Introducción al malabarismo y ejercicios de respiración
- Elaboración de materiales
- Técnicas de malabarismo y ejercicios de respiración.
- feedback (retroalimentación)
- Evaluación con Ficha de logros

5.4. Sector al que se dirige

Está dirigido a personas en edades de 18 a 21 años que quieran aprender a manejar la ansiedad de manera alternativa.

5.5. Establecimiento de conductas problemas /meta

Se expondrán y explicarán los resultados deseados en el taller, identificación de la ansiedad, aprendizaje de la técnica y movimientos básicos del malabarismo sumada a la práctica de una respiración lenta y profunda, posteriormente cada participante realizará un listado de metas a lograr con el taller.

Conductas Problema

- Hiperactividad. (Inquietud o movimiento constante, deambular, dificultad para participar en actividades silenciosas, dificultad para relajarse)
- Enlentecimiento motor. (Que afecta la gesticulación o los movimientos)
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Preocupación injustificada, intensa y constante.
- Inseguridad y pérdida de la confianza en uno mismo.
- Sentimientos de inadecuación, inferioridad o incapacidad

Metas

- Logra que se identifiquen la conductas ansiosas o generadoras de ansiedad.
- Autorregulación, regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones (conductual, emocional, cognitiva)
- Mejora de la coordinación (motor)
- Mejora de autoimagen (auto concepto)

Medición

- La Medición se realizará con Tabla de logros
- Cada participante realizará una Celebración personal de su éxito.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención está dividido en 8 sesiones la cuales constan de varias actividades que son de una metodología dinámica, implicando la participación de personas con ansiedad, La metodología a usar será la de trabajo de campo donde los Talleres prácticos servirán para extraer información y realizar mejoras.

Se trabajará en grupo como también de manera independiente

Cada sesión consta de un esquema a desarrollar las cuales ayudarán al participante a ir mejorando su control sobre la ansiedad, a tener una actitud positiva para emprender nuevos métodos sin temor a fracasar. (Cada sesión se llevará a cabo dinámicas y juegos.)

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Creación de materiales de malabarismo

- 9 globos tamaño 9
- Bolsas pequeñas
- ½ kilo de alpiste
- Tijeras
- Hojas
- Lapiceros

Pasos a seguir

- Coger la cantidad de alpiste que se desee, dependiendo del tamaño deseado de la bola.
- El alpiste se introduce en las bolsas pequeñas.
- Se corta la punta del globo a la mitad.
- Se mete la bolsa con alpiste dentro del globo.
- Se coge otro globo y se envuelve el globo que contiene el alpiste.
- La bola se cubre con tres o más globos dependiendo de la dureza deseada para la bola.

5.8. Cronograma

Objetivo

- Aprender la técnica básica de malabarismo
- Combinar las formas respiración con los movimientos del malabarismo.

Estrategia

- Empleo de Materiales de apoyo, dinámicas de calentamiento de grupo, lluvia de ideas, ejercicios grupales.
- Generar un ambiente cordial y dinámico, para vivenciar lo aprendido, crear zonas de reflexión individual y colectiva

Actividad

- Confección de elementos de malabarismo (pelotas)
- Identificación de respiración larga y corta
- Connotación numérica para malabarismo
- Body throws (trucos por el cuerpo)
- Feedback (retroalimentación)

Recursos

Humanos: Un equipo de 2 instructores

Técnicos:

Un ambiente amplio o salón vacío a un aproximado de 10 x 10

- Un equipo para reproducir música
- Fichas de evaluación
- Materiales para la fabricación de bolas de malabarismo.

Financieros: Costo por taller de 3 sesiones 500 soles

Tiempo

- Cuatro sesiones de 60 minutos
- Dos sesiones de 70 minutos

Cronograma

- 6 Talleres

- Fechas a conveniencia

Indicadores de evaluación

- Ficha de logros

Puntuación:

Hiperactividad: Alto = 5 Medio = 3 Bajo = 1

Enlentecimiento Motor: Alto = 5 Medio = 3 Bajo = 1

(En cuanto a hiperactividad y enlentecimiento motor la valoración será objetiva por parte de los instructores).

Realizó la secuencia completa con una bola Si = 5, No = 1

Realizó los body throws (trucos por el cuerpo) Si = 5, No = 1

Aprendió a jugar con tres bolas de malabarismo. Si = 5, No = 1

Realizó 5 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.

Si 2 = 3, Si 3 = 5, No 2 = 1, No 3 = 1

Realizó 10 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.

Si 2 = 3, Si 3 = 5 No 2 = 1 No 3 = 1

Realizó 15 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.

Si 2 = 3, Si 3 = 5, No 2 = 1, No 3 = 1

Corrección ficha de logros

Concluyo exitosamente el taller de 36 a 40 puntos

Necesita refuerzo de 22 a 26 puntos

Tiene que realizar de nuevo el taller 16 a 20 puntos

5.9. Actividades

N° de sesiones

- 8 talleres

La sesión

Primera sesión

Objetivo: Los participantes demostraran su auto conocimiento, con la utilización de la Ventana de Jaharí.

- 20 minutos presentación de los participante y mención de los objetivos de la sesión. (dinámicas rompe hielo), se les repartirán papeles con figuras cortadas a la mitad y deberán encontrar su pareja, luego de esto cada compañero hará la presentación del otro. (5 minutos para conversar entre ellos)
- 30 minutos ventana de johari. Los participantes confeccionaran una lista de atributos positivos y negativos, luego Seleccionar de todos estos atributos cuáles creemos que nos definen luego Situar los resultados en la ventana de Johari.

Dividirán una hoja a forma de venta con 4 sectores los cuales marcaran como **área pública**: indica aquellas actitudes que son conocidas por nosotros mismos y por los demás. Es una faceta pública de nuestro carácter. Clasifica en este apartado los atributos que habías indicado de ti mismo y, al menos, otra persona también. **área oculta**: son aquellas características que nosotros conocemos de nosotros mismos, pero que ocultamos a los demás, por lo tanto, no las mostramos en público.

Clasifica aquí los atributos que habías seleccionado tú, pero los demás no. **área ciega**: se refiere a comportamientos o conductas más visibles y reconocibles para los otros, pero de las que no soy consciente. Clasifica aquí las características que otras personas han destacado de ti, pero tú mismo no habías seleccionado. **área desconocida**: hay actitudes escondidas de nuestra personalidad que ni nosotros conocemos ni los demás han visto jamás en nosotros (pero que pueden estar latentes y manifestarse en algún momento). En esta área se incluyen las características que han quedado sin clasificar.

Terminado todo se les explicara a los participantes, la importancia del autoconocimiento.

- 10 minutos Estiramiento y respiración. Ser realizara estiramientos suaves desde el cuello, hombros, brazos, cintura, rodillas y pies, todo junto a la realización de una respiración lenta y profunda con los ojos cerrados.
- 10 minutos Feedback (retroalimentación)

Segunda sesión

Objetivo: Los participantes al término de la sesión serán capaces de identificar, en orden jerárquico, los signos y síntomas de la ansiedad periodo máximo de 20 minutos.

- 20 minutos presentación y mención de los objetivos de la sesión, mediante el uso de diapositivas se irán presentando una lista de síntomas que se producen cuanto se padece de ansiedad.
- 20 minutos Identificación de situaciones de ansiedad. se les facilitara un listado de dichas situaciones y los participantes tendrán que realizar su propio listado según los que identifiquen en ellos.
- 10 minutos Estiramiento y calentamiento para movilizar a los participantes de sus asientos.
- 10 minutos Construcción de jerarquía de situaciones que generan ansiedad. realizaran una lista rápida y ordenada de situaciones ansiosas.
- 10 minutos Feedback (retroalimentación) se conversar sobre los expuesto y aprendido entre los participantes

Tercera sesión

Objetivo: Los participantes al término de la sesión serán capaces de identificar, los signos y síntomas de la ansiedad.

- 20 minutos Calentamiento (dinámicas Globos) La dinámica del globo, los participantes formaras una redondéela agarrados de los brazos, mientras los

facilitadores lanzarán globos dentro del círculo y estos no tendrán que caer, esta prohíbo utilizar las manos.

- 30 minutos El Role Playing. Cada participante representará situaciones ansiosas y propondrá soluciones.
- 10 minutos Feedback (retroalimentación). se conversará sobre lo expuesto y aprendido entre los participantes

Cuarta sesión

Objetivo: Los participantes al término de la sesión serán capaces confeccionar, conocer la teoría básica del malabarismo y la manipulación de un elemento.

- 20 minutos de introducción (que es el malabarismo y la importancia de ejercicios de respiración)
- 15 minutos de elaboración de materiales, se llenarán las bolsas con al pisto a medida de una pequeña bola, luego se recubrirán con los globos antes cortada la punta de uno, tres veces cada bola
- 5 minutos de estiramiento y calentamiento
- 10 minutos divididos en ejercicios con una bola de malabarismo y ejercicios combinados de respiración. Se realizarán lanzamientos pasados por el cuerpo lentamente mientras se realiza la respiración de forma lenta y marcada.
- 10 minutos de Feedback (retroalimentación), se conversará con los participantes sobre todo lo visto en la sesión.

Quinta sesión

Objetivo: Los participantes al término de la sesión serán capaces realizar ejercicios básicos de malabarismo.

- 10 minutos de calentamiento con una bola de malabarismo.

- 10 minutos de Connotación numérica del malabarismo explicación y ejercicios con una bola de malabarismo.
- 15 minutos de Body throws (trucos por el cuerpo)
- 10 minutos de ejercicios de respiración con una bola de malabarismo.
- 15 minutos de juegos en parejas con las bolas de malabarismo

Sexta sesión

Objetivo: Los participantes al termina de la sesión serán capaces de realizar ejercicios de malabarismo con 2 o 3 elementos.

- 5 minutos de estiramiento y calentamiento con una bola de malabarismo, intercambia de manos el objeto, pasarla por detrás de cuello, espalda y piernas. lentamente.
- 5 minutos de ejercicios de respiración con una bola de malabarismo, lentamente se realizarán lanzamientos, inspiración antes de lanzar el objeto y expiración al recibirlo.
- 15 minutos de Body throws (trucos por el cuerpo) con 2 bolas de malabarismo
- 10 minutos de juegos en parejas con las bolas de malabarismo intercambiando una bola, aquí los participantes improvisaran.
- 25 minutos de aprendizaje y recepción con 3 bolas de malabarismo.

Séptima sesión

Objetivo: Los participantes al termina de la sesión serán capaces centra su atención y adaptarse al entorno.

- 10 minutos Estiramiento y calentamiento con una bola de malabarismo.
- 15 minutos ejercicios de numerología básica por el cuerpo con bolas de malabarismo.
- 10 minutos pases con 3, 4, 5 a 6 bolas de malabarismo en parejas

- 20 minutos ejercicios de improvisación con una bola de malabarismo, aquí los participantes deberán crear en grupos equitativos, unas rutinas de acciones continuas puedan ser pasadas, giro, pases entre sus compañeros siguiendo la secuencia propuesto por cada uno en cadena.
- 15 minutos Cierre Feedback (retroalimentación)

Octava sesión

Objetivo: Los participantes al termina de la sesión serán capaces de realizar ejercicios de malabarismo identificando situaciones y síntomas de ansiedad con los elementos.

- 10 minutos Estiramiento y calentamiento con una bola de malabarismo intercambia de manos el objeto, pasarla por detrás de cuello, espalda y piernas. lentamente.
- 15 minutos Creación grupal de rutina Identificación de situaciones de ansiedad, se les explicara a los participantes que tendrán que crear una rutina con todo lo aprendido a lo largo de las sesiones donde incluirán las situaciones y síntomas de ansiedad.
- 30 minutos Representación de las rutinas.
- 15 minutos Cierre Feedback (retroalimentación), al finalizar la última sesión mientras se realiza el Feedback se le entregará a los participantes la evaluación de la ficha de logros que será llenada por los instructores.

FICHA DE LOGROS

Ficha de Logros	Hiperactividad		Enlentecimiento Motor	
Alto				
Medio				
Bajo				
	Marca con X		Marca con X	
1.Realizó la secuencia completa con una bola.	SI		NO	
2. Realizó los body throws (trucos por el cuerpo)	SI		NO	
3.Aprendió a jugar con tres bolas de malabarismo.	SI		NO	
4.Realizó 5 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	SI 2	SI 3	NO 2	NO3
5.Realizó 10 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	SI 2	SI 3	NO 2	NO3
6.Realizó 15 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	SI 2	SI 3	NO 2	NO3

CORRECCIÓN

Ficha de Logros (CORRECCIÓN)	Hiperactividad		Entretencimiento Motor	
Alto	5		5	
Medio	3		3	
Bajo	1		1	
	Marca con X		Marca con X	
1.Realizó la secuencia completa con una bola.	5		1	
2. Realizó los body throws (trucos por el cuerpo)	5		1	
3.Aprendió a jugar con tres bolas de malabarismo.	5		1	
4.Realizó 5 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	3	5	1	1
5.Realizó 10 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	3	5	1	1
6.Realizó 15 pasadas con 2 o 3 bolas de malabarismo.	3	5	1	1

PRIMERA SESIÓN :Objetivo: Los participantes demostraran su auto conocimiento.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 60 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Presentación de los participantes	Dinámica mi otra mitad	Hojas con dibujos partidas en 2	20 minutos
Ventana de jaharí	Creación del listado y ubicación en las área		30 minutos
Estiramiento y respiración.			10 minutos
Feedback (retroalimentación)	Se reunirá a los participantes en un círculo para hablar sobre la experiencia e intercambiar información.		10 minutos

SEGUNDA SESIÓN : Identificar, en orden jerárquico, los signos y síntomas de la ansiedad

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 70 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Toma de contacto entre el tallerista y los participantes	Presentación y mención de los objetivos de la sesión. (dinámicas rompe hielo)		20 minutos
Identificación de situaciones de ansiedad.	se mostrará un listado de situaciones de ansiedad, entregara los materiales (hojas y lapiceros) para que los participantes puedan hacer sus propios listados	(hojas y lapiceros)	20 minutos
Estiramiento y calentamiento	Se realizará ejercicios dinámicos para movilizar a los participantes.		10 minutos
Construcción de jerarquía de situaciones que generan ansiedad.	Listado de situaciones de ansiedad, en orden.	(hojas y lapiceros)	10 minutos
Feedback (retroalimentación)			10 minutos

TERCERA SESIÓN : Identificar, los signos y síntomas de la ansiedad.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 60 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Calentamiento	Dinámica del globo	Globos	20 minutos
El Role Playing	Se simulará una situación que se presenta en la vida real en cuanto a la ansiedad		30 minutos
	El objetivo es imaginar la forma de actuar y las decisiones que tomaría cada uno de los personajes en situaciones diferentes. Después, se trata de actuar como ese personaje en casa uno de los casos.		
Feedback (retroalimentación)	Se reunirá a los participantes en un círculo para hablar sobre la experiencia e intercambiar información.		10 minutos

CUARTA SESIÓN : Objetivo: Conocer la teoría básica del malabarismo y la manipulación de un elemento.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 60 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción (que es el malabarismo y la importancia de ejercicios de respiración)	Presentación mención de los objetivos de la sesión.		20 minutos
Elaboración de materiales	Se entregará los materiales y se explicara cómo usarlos para la confección de la bolas de malabarismo.	bolsas ,alpiste, tijeras y globos	15 minutos
Estiramiento y calentamiento	Se realizarán ejercicios de estiramiento y calentamiento de ,cabeza ,cuello ,espalda ,brazos y piernas		5 minutos
Ejercicios con una bola de malabarismo y ejercicios combinados de respiración.	Se mostrará secuencias de malabarismos con una bola haciendo hincapié en la respiración (inhalar y exhala)	bolas fabricadas	10 minutos
Feedback (retroalimentación)	Se reunirá a los participantes en un círculo para hablar sobre la experiencia e intercambiar información.		10 minutos

QUINTA SESIÓN : Conocer la teoría básica del malabarismo y la manipulación de un elemento.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 60 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Estiramiento y calentamiento.	Se realizarán ejercicios de estiramiento y calentamiento de ,cabeza ,cuello ,espalda ,brazos y piernas.		10 minutos
Connotación numérica del malabarismo explicación y ejercicios con una bola de malabarismo.	Se explicará la asociación numérica al pase o detención o movimiento con las bolas de malabarismo	bolas fabricadas	10 minutos
Body throws (trucos por el cuerpo)	Se realizarán ejercicios de pase con las bolas de malabarismo por el cuerpo ,cabeza ,cuello ,espalda ,brazos y piernas	bolas fabricadas	15 minutos
Ejercicios de respiración con una bola de malabarismo.	Se mostrará secuencias de malabarismos con una bola haciendo hincapié en la respiración (inhalar y exhala)	bolas fabricadas	10 minutos
Juegos en parejas con las bolas de malabarismo	Se reunirá a los participantes en duplas para intercambiar las bolas de malabarismo entre ellos.	bolas fabricadas	15 minutos

SEXTA SESIÓN : Realizar ejercicios de malabarismo con 2 o 3 elementos de malabarismo.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 60 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Estiramiento y calentamiento.	Se realizarán ejercicios de estiramiento y calentamiento de ,cabeza ,cuello ,espalda ,brazos y piernas.		5 minutos
Ejercicios de respiración con una bola de malabarismo.	Se explicará la asociación numérica al pase o detención o movimiento con las bolas de malabarismo	bolas fabricadas	5 minutos
Body throws (trucos por el cuerpo)con 2 bolas de malabarismo.	Se realizarán ejercicios de pase con las bolas de malabarismo por el cuerpo ,cabeza ,cuello ,espalda ,brazos y piernas	bolas fabricadas	15 minutos
Juegos en parejas con las bolas de malabarismo.	Se mostrará secuencias de malabarismos con una bola haciendo hincapié en la respiración (inhalar y exhala)	bolas fabricadas	10 minutos
Aprendizaje y recepción con 3 bolas de malabarismo.	Se explicará según la connotación numérica el juego con 2 bolas de malabarismo.	bolas fabricadas	25 minutos

SETIMA SESIÓN : Centra su atención y adaptarse al entorno.

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 70 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Estiramiento y calentamiento	Estiramientos con una bola	Bolas de malabarismo	10 minutos
ejercicios de numerología con bolas de malabarismo	Ejercicios variados con la numerología básica por el cuerpo.	Bolas de malabarismo	15 minutos
Pases bolas de malabarismo	Pases con 3, 4, 5 a 6 bolas de malabarismo en parejas.	Bolas de malabarismo	10 minutos
Ejercicios de improvisación con una bola de malabarismo	Seguirán la secuencia propuesta por el compañero.	Ficha de logros	20 minutos
Cierre Feedback (retroalimentación)	Conversación		15 minutos

OCTAVA SESIÓN : Ser capaces de realizar ejercicios de malabarismo identificando situaciones y síntomas de ansiedad

Número de Participantes : 20

Tiempo Estimado : 70 minutos

Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Estiramiento y calentamiento	Estiramientos (dinámicas)		10 minutos
Creación grupal de rutina Identificación de situaciones de ansiedad.	Los participantes crearan una rutina de malabares con listado de situaciones de ansiedad y jerarquía de situaciones que generan ansiedad. identificadas.	Bolas de malabarismo	15 minutos
Representación de las rutinas	Por grupos saldrán a presentar la rutina armada.		30minutos
Cierre Feedback (retroalimentación)	Fin de la sesiones conversación y evaluación.	Ficha de logros	15 minutos

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA

- Anchante, M. (1993). *Ansiedad rasgo-estado en un grupo de alumnos de EEGGCC de la PUCP*. (Tesis de licenciatura en psicología no Publicada). Pontificia universidad católica de Perú - Lima.
- Aguado, X, Fernández, A., (1992). Definiciones de malabarismo y Praxiología Disponible en:
<http://historiadelartegestual.blogspot.pe/2008/03/definiciones-de-malabarismo-y.html>
- Asociación de Psicoterapia de Danza/Movimiento en el Reino Unido
Disponible en: www.admt.org.uk
- Arellano marketing (2016) vida saludable Solo 39% de peruanos practica deporte, la mayoría dice no hacerlo por falta de tiempo Publicado:
Disponible en:
<http://gestion.pe/tendencias/solo-39-peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-no-hacerlo-falta-tiempo-2167098>
- Aguirre Arnaldo (2016) vida saludable Solo 39% de peruanos practica deporte, la mayoría dice no hacerlo por falta de tiempo Publicado:
Disponible en:
<http://gestion.pe/tendencias/solo-39-peruanos-practica-deporte-mayoria-dice-no-hacerlo-falta-tiempo-2167098>
- Aguilera M Lizeth E. (2011). *Clima motivacional, ansiedad y supersticiones en deportistas de taekwondo*. (Trabajo de Titulación en conformidad a los requisitos establecidos para optar el título de: Psicóloga Mención Organizacional) universidad de las Américas. Chile
- Amelang, M., y Bartuseek, D. (1991). *Psicología diferencia e investigación de la personalidad*. Barcelona: Herder.
- BBC. octubre de 2009 El malabarismo mejora el cerebro Disponible en:
http://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2009/10/091012_malabarismo_cerebro_men.shtml

- Bautista Cruz Sofía. (2008). *Las artes marciales como medio de reducción de la ansiedad*. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. México, DF
- Cattell, R.B., y Sheier, I.H. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. Nueva York: Ronald (Traducción, Madrid: Pirámide).
- Castillo C. David L. (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima* (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con mención en Psicología Social) universidad católica del Perú. Lima-Perú.
- Nakahara Toshihiro (2007) “*El objetivo de este estudio fue investigar el efecto de la terapia de malabarismo para pacientes con trastorno de ansiedad*”. Licenciado en Bio Medicina. Departamento de Medicina del Comportamiento, Universidad de Kagoshima Escuela de Estudios Superiores de la medicina dental y las Ciencias, y el Departamento de Medicina psicosomática, respiratorios y el estrés Centro de Atención, Hospital Universitario de Kagoshima, Kagoshima City, Japón Art Clínica de Salud de Kumamoto, Kumamoto City, Japón Copyright © Disponible en: http://viaclinica.com/article.php?pmc_id=1876467
- De Priego W Miguel, (2014). “*Ansiedad y autorregulación emocional en acogedores de Lima*” (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Emol.com Tendencias, Publicado: 23 de febrero de 2017 OMS: Un 4,4% de la población mundial sufre de depresión y casos aumentan un 18% en 10 años Disponible en: <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2017/02/23/846361/OMS-Un-44-de-la-poblacion-mundial-sufre-de-depresion-y-casos-aumentan-un-18-en-10-anos.html>

- Expression Inventory. En M.E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment* (Vol. 1, pp. 292-321). Hillsdale, NJ, /England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. (Weinberg y Gould, 1996, p. 102). El entrenamiento induce cambios en la arquitectura de la materia blanca *Naturaleza Neurociencia* pp. 1370 - 1371
- El Mundo De Los Malabares (2014) Origen del malabarismo Disponible en: <http://ficus.pntic.mec.es/dgap0010/EXE/malabares4/historia.html>
- Fernández-Abascal, E.G. (2003). La ansiedad. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sánchez y M.D. Martín Díaz (Eds.). *Emoción y motivación. La adaptación humana* (vol. I, pp. 277-310). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. 27 de noviembre de 2008 Disponible en: http://www.guiasalud.es/egpc/ansiedad/completa/apartado04/definicion_diagnostico.html
- Gómez, A., Santandreu, M. E., & Egea, A. (1995). Rehabilitación de los ancianos por el ejercicio. *La salud y la actividad física en las personas mayores*, 45-55.
- Guillén, A y Buela, G. (2011). Actualización Psicométrica y Funcionamiento Diferencial de los Ítems en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psicothema*, 23, (3), 510-515.
- Halgin, R. y Krauss, S. (2004). *Psicología de la anormalidad, Perspectivas clínicas sobre desórdenes psicológicos*. (4a. Ed). México: McGraw-Hill.
- Ros, R. (2004). *Stop a la ansiedad sin pastillas*. España: Magalian race Communications S.L.
- Hacia un nuevo modelo de atención comunitaria en salud mental José Choque. publicado 2017 Analista senior de Videnza Consultores, Disponible en: <http://www.videnza.org/2017/02/06/hacia-nuevo-modelo-atencion-comunitaria-salud-mental/>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). p.117 Metodología de la Investigación. México: McGraw – Hill.

Interrelación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado. Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>

Jiménez Pedro, Carlos J. de 14 marzo 2017, Practicante budista desde 2004. Instructor de meditación. ¿Cómo ven las culturas asiáticas la ansiedad social? Disponible en: <https://es.quora.com/C%C3%B3mo-ven-las-culturas-asi%C3%A1ticas-la-ansiedad-social>

Jan Scholz, Miriam C Klein, Timothy EJ Behrens y Heidi Johansen-Berg
Publicado: 11 octubre 2009 | Doi 10.1038 / nn.2412 EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento a través de Movimientos Oculares): Pedagogía 3000 - Guía Práctica Para Docentes, Padres y Uno Mismo - Noemí Paymal pag.121

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 20(3), 211-217.

Jiménez V. Anghela B. (2016). *Influencia de la musicoterapia para el manejo de ansiedad en pacientes pediátricos atendidos en la clínica de estomatología de la universidad Señor de Sipán*. (Tesis para optar el título profesional de cirujano dentista). universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú

La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar Richard m. Ryan And Edward I. Deci January 2000 American Psychologist Disponible en: http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf

Lapiente, F.R., López, M. D. P. S., & Pardo, M. J. R. (2010). *Neuropsicología*. DM.

- Mc Reynolds, P. (1977). *Advances in psychological assessment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). *Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas*. Cuadernos de psicología del deporte, 6(2).
- Mevhibe Akandere y Ali Tekin (2004). *Efectos del Ejercicio Físico sobre la Ansiedad*. PubliCE Standard.
<https://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478>
- Organización Panamericana de la Salud, Revista Panamericana de Salud Pública vol.14 n.4 Washington oct. 2003. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892003000900001
- Puchol, D. (2003) "Los Trastornos de Ansiedad: La Epidemia Silenciosa del Siglo XXI" España: Universidad de Valencia, obtenido el 11 de abril del 2008 Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Parlebas, P. (1981). *Contribución al léxico en las ciencias de la acción motriz*. París: INSEP.
- Pardo, F. (2010). " *Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo-Estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*" (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Para cuidar la salud se debe realizar ejercicio al menos cinco veces por semana durante 30 minutos Publicado: viernes, 7 de abril del 2017 Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=22600>
- Tobal, J. J. Miguel-, & Casado M. I. (1999). *Ansiedad: Aspectos básicos y de intervención*. In G. G. Fernández-Abascal & F. Palmero (Eds.), *Emociones y salud* (pp. 91-94). Barcelona: Ariel.

Ríos Juan (2012) Lic. en educación física Los malabares y su aporte a la salud mental. Disponible: <https://enbiciarte.wordpress.com/los-malabares-y-su-aporte-a-la-salud-mental/>

Revista peruana de psicología y trabajo social publicación semestral de la facultad de psicología y trabajo social Vol. 1, N° 1. Enero-junio 2012 Revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (idare) en una muestra de universitarios de lima metropolitana Sergio Domínguez; Graciela Villegas; Noemí Sotelo; Lidia Sotelo Pág. 45

Rojas, R. (1997). *“Ansiedad, cólera y estilos de afrontamiento en portadores del VIH”*. (Tesis inédita de licenciatura). PUCP, Lima

Søren Kierkegaard en 1844. Libro: “El concepto de la angustia como introducción al pensamiento”.

Sigmund Freud, “Obras Completas, Tomo II”, Editorial Biblioteca Nueva Madrid, ES. (1917).

Wolpe, “Psicoterapia por Inhibición Recíproca”, Editorial Española, Bilbao. ES (1981) p51.9 A. Beck, “Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive perspective, New York, Basic Book. (1985). Pag 9.

World juggling federation Disponible en: <http://www.thewjf.com/>

Spielberger, C. D. (1966). Theory and Research on Anxiety. En C. D.

Spielberger, C. D. (1966). (Ed.), Anxiety and Behavior. (p. 3-20). New York: Academic Press.

Spielberger, C., & Sydeman, S. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger

Spielberger, C. D., & Diaz-Guerrero, R. I. (1975). Inventario de ansiedad: rasgo-estado. México: El Manual Moderno.

Siteswap, numerología o notación transposicional Disponible en: <http://www.ensaimadamalabar.com/numerologia.htm>

Studies in the psychology and physiology of learning. Swift, Edgar James The American Journal of Psychology, Vol 14(2), Apr 1903, 201-251. <http://dx.doi.org/10.2307/1412713>

- Varela, P. (2002). *Ansiosa – Mente claves para reconocer y desafiar la ansiedad*. 3, Madrid: la esfera de los libros
- Valle, M. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona, 0(17)*, 139-158. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/293>
- Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

INDICE DE ANEXOS

1. Matriz de consistencia.
2. Inventario IDARE.
3. Carta Respuesta de Institución

MATRIZ DE CONSISTENCIA – PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

NIVELES DE ANSIEDAD EN SUJETOS QUE PRACTICAN EL MALABARISMO EN LA CIUDAD DE LIMA METROPOLITANA 2017

Problema General	Objetivos	Marco Teórico	Variables e Indicadores	Metodología
<p>Principal</p> <p>¿Cuál es el nivel predominante de ansiedad rasgo y ansiedad de estado en sujetos de 18 a 40 años que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo general.</p> <p>Determinar niveles de ansiedad rasgo-estado predominantes en sujetos de 18 a 40 años que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los niveles de ansiedad rasgo en sujetos que practican el malabarismo organizados según la variable sexo. • Conocer los niveles de ansiedad estado en sujetos que practican el malabarismo organizados según la variable sexo. • Identificar el nivel de ansiedad rasgo según la edad en los sujetos que practican el malabarismo, en Lima Metropolitana. • Identificar el nivel de ansiedad estado según la edad en los sujetos que practican el malabarismo, en Lima Metropolitana. 	<p>Marco Teórico</p> <p>En la búsqueda sobre tratamientos y herramientas alternativas para el manejo de la ansiedad pude observar que son muy pocas las investigaciones que se han hecho sobre medios alternativos para el tratamiento o disminución de la ansiedad. Cabe mencionar que no se encontraron investigaciones nacionales con referencia a la práctica del malabarismo para el manejo de la ansiedad, pero si una investigación extranjera que hace referencia a la práctica del malabarismo para tratar el trastorno de ansiedad a su vez también se tomaron como referencia investigaciones en un contexto alternativo con el mismo propósito.</p> <p>Jiménez, V, Anghela B. (2016). Influencia de la musicoterapia para el manejo de ansiedad en pacientes pediátricos atendidos en la clínica de estomatología de la universidad Señor de Sipán. (Tesis para optar el título profesional de cirujano dentista). Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú.</p> <p>Valle, M. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. <i>Persona</i>, 0(17), 139-158. Universidad de Lima. Lima, Perú.</p> <p>Nakahara, Toshihiro (2007). El objetivo de este estudio fue investigar el efecto de la terapia de malabarismo para pacientes con trastorno de ansiedad. Licenciado en Bio Medicina. Departamento de Medicina del Comportamiento, Universidad de Kagoshima. Kumamoto City, Japón.</p> <p>Bautista C. Sofía. (2008). <i>Las artes marciales como medio de reducción de la ansiedad</i>. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología). Universidad Nacional Autónoma de México. México, DF</p> <p>Aguilera M. Lizeth E. (2011). <i>Clima motivacional, ansiedad en deportistas de taekwondo</i>. (Trabajo de Titulación por el título de: Psicóloga Mención Organizacional). Universidad de las Américas. Chile.</p>	<p>Variables e Indicadores</p> <p>Variable: Ansiedad Variable Atributiva: Edad Variable Atributiva: Sexo</p> <p>Nominal: Disminución de intranquilidad, disminución de angustia, disminución de inquietud, disminución de preocupación.</p> <p>Denotativa: Disminución de Estado de agitación o inquietud del ánimo.</p> <p>Connotativa: Disminución de Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.</p> <p>Operacional: Tendencia a la disminución del Puntaje obtenido por la práctica del malabarismo (sensaciones, pensamientos y síntomas físicos)</p>	<p>Metodología</p> <p>Tipo de Investigación</p> <p>Por el tipo de investigación, el presente estudio reúne las condiciones metodológicas de una investigación básica cuantitativa</p> <p>Nivel de la Investigación</p> <p>De acuerdo a la naturaleza del estudio de la investigación, reúne por su nivel las características de un estudio descriptivo, explicativo no experimental.</p> <p>Método de la Investigación</p> <p>Diseño de la Investigación: No Experimental</p> <p>Muestreo</p> <p>Se ha tomado como universo 70 sujetos de Lima Metropolitana</p> <p>La muestra representativa de la población es de sujetos que practican el malabarismo.</p> <p>Técnicas. - Fichaje, Análisis de Contenidos, Encuestas.</p> <p>Instrumentos. -</p> <p>Cuestionario IDARE Inventario de Ansiedad: Rango-Estado</p>

Anexo 1

Anexo 2

IDARE

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN

INSTRUCCIONES: Marcar la alternativa que refleje cómo te sientes sin saltarse ninguna pregunta.

Nombres

SEXO M F

Edad

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. estoy tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. estoy contrariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me siento alterado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento angustiado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. me siento confortable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Tengo confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me siento nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Estoy desasosegado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Me siento muy <<atado>> (como oprimido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Estoy relajado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me siento satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Me siento alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. En este momento me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21. Me siento bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Me canso rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Siento ganas de llorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Me siento descansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Soy una persona tranquila serena y sosegada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. me preocupo demasiado por cosas sin importancia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Me falta confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Me siento seguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. No suelo afrontar las crisis con dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Me siento triste (melancólico)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Estoy satisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Soy una persona estable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 3

Lima 11 de febrero del 2017



Para: Sr. Elio Ceccarelli Manrique
De: Sr. Jonathan Sajoux Schebesta –
Presidente de la asociación Pie Derecho Malabarismo
Asunto: Pedido de contactos - Pie Derecho Malabarismo

Estimado Señor. **Elio Ceccarelli Manrique**

Sirva la presente para saludarlo cordialmente y a la vez comunicarle que su pedido para brindarle la base de contactos de malabaristas para su propuesta de investigación ha sido aceptada y a la brevedad será atendida y referenciada a la dirección electrónica que nos brindó.

Agradeciendo su atención y sin otro particular, se despide de usted.

Atentamente.

PIE DERECHO MALABARISMO

.....
Jonathan Sajoux Schebesta
PRESIDENTE
Firma.

Correo jonathan@piederechomalabarismo.com Teléfono : 994109334

Julio C. Tello 645 dpto. 4 Lima 14 - PERÚ (+51) 994 109 334 - (+51) 956 378 020 lacorve@piederechomalabarismo.com