



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**TESIS**

**“PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA  
REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM  
SANTIAGO ICA, 2020”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

BACH. STEPHANY CAROLINA CARRILLO GONZALES

BACH. ALLISON NAOMI SIMON PICKMANN

DOCENTE ASESOR:

MG. CARLOS BIENVENIDO, CRUZ CHUNGA

CODIGO ORCID N° 0000-0003-4719-5688

**ICA – PERÚ**

**2020**

**Asesor**

MG. CARLOS BIENVENIDO, CRUZ CHUNGA

**Miembros del jurado**

-Dr. Edmundo Gonzáles Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

:

## **DEDICATORIA**

### **Stephany Carolina Carrillo Gonzales**

A Dios, el creador de todas las cosas, por haberme dado fortalezas para continuar mis objetivos profesionales. De igual forma, dedico esta tesis a mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante y ser un ejemplo de vida por tener de ella su amor incondicional y enseñarme a tener éxitos en esta vida.

### **Allison Naomi Simon Pickmann**

En primer lugar, agradezco a Dios por dejarme vivir para poder hacer esta tesis, estaré siempre en deuda con mi abuelo por su inquebrantable apoyo, estímulos y paciencia a través de este proceso. Nunca voy a poder devolver todo lo que ha hecho por mí, sobre todo sus oraciones, bendiciones su sincero amor y ayuda desinteresada, nunca habría completado esta tesis. Así que gracias abuelito.

## **AGRADECIMIENTO**

### **Stephany Carolina Carrillo Gonzales**

Agradezco en primer lugar a Dios por su inspiración divina, en darme salud y su amor divino para cumplir con mis metas, gracias a mis padres por su apoyo incondicional, en especial a mi madre quien me apoyo y creyó en la realización de esta tesis, por confiar en mí y ser el soporte cada día de mi vida y por estar orgullosa de mis éxitos profesionales.

Esta es, sin duda una grandiosa oportunidad, para demostrarle mi gratitud a mi abuelita, por enseñarme el valor de la perseverancia y responsabilidad y a mi abuelito por que fue el ser más querido en mi vida, quien me motivo a ser profesional y porque fue mi ejemplo para salir adelante, sé que desde el cielo me está protegiendo. Gracias a la vida por este nuevo triunfo.

### **Allison Naomi Simon Pickmann**

Agradezco a Dios Padre por haber llegado hasta aquí y tener salud para lograr mis objetivos. Un agradecimiento especial a mi abuelo por su confianza y soporte en cada día de mi vida para el desarrollo de mis objetivos creyendo en mí en todo momento y no dudo de mis habilidades. Gracias a mis padres también por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar cómo el programa de yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

**Material y método:** Estudio de tipo descriptivo, transversal y de nivel relacional, la muestra fueron 107 pacientes, quienes respondieron a un cuestionario con variables de caracterización y un instrumento tipo escala de 12 ítems para la variable Atención de enfermería y de 12 ítems para la variable recuperación en pacientes post operados. Los resultados fueron presentados descriptivamente y se utilizó la prueba Rho de Spearman, para la comprobación de las hipótesis.

**Resultados:** Se observó que los resultados obtenidos nos muestran el programa donde se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.326 menor que -1.96, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, el programa de yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020, lo que indica claramente que la Práctica de la Técnica de Yogaterapia mejora considerablemente el nivel de estrés en los adultos.

**Conclusiones:** Se comprueba que, el programa de yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

**Palabras claves:** Yogaterapia y reducción del estrés.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine how the yoga therapy program contributes to reducing stress in the elderly at CAM Santiago Ica, 2020.

**Material and method:** Study of descriptive type, transverse and relational level, the sample was 107 patients, who responded to a questionnaire with characterization variables and a scale type instrument of 12 items for the variable Nursing care and 12 items for the recovery variable in post-operated patients. The results were presented descriptively and Spearman's Rho test was used for the testing of hypotheses.

**Results:** It was observed that the results obtained show us the program where it can be seen that the statistics of the study groups according to the non-parametric Mann Whitney U test, with a p-value of 0.000 being less than 0.05 and Z of -4.326 less than -1.96, which is why the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. In this way, it is verified that the yoga therapy program contributes significantly to the reduction of stress in the elderly of the CAM Santiago Ica, 2020, which clearly indicates that the Practice of the Yoga therapy technique considerably improves the level of stress in adults.

**Conclusions:** It is found that the yoga therapy program contributes significantly to reducing stress in the elderly at CAM Santiago Ica, 2020.

**Key words:** Yoga therapy and stress reduction.

## ÍNDICE GENERAL

	Dedicatoria	iii
	Agradecimiento	iv
	Resumen	v
	Palabras claves	v
	Abstract	vi
	Índice general/ Índice de figuras y cuadros	vii
I.	INTRODUCCIÓN	11
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
	2.1. Descripción del Problema	13
	2.2. Pregunta de Investigación General	14
	2.3 Preguntas de Investigación Específicas	14
	2.4 Justificación e importancia	14
	2.5 Objetivo General	15
	2.6 Objetivos Específicos	15
	2.7 Alcances y Limitaciones	16
III.	MARCO TEÓRICO	
	3.1. Antecedentes	17
	3.2. Bases teóricas	21
	3.3. Marco conceptual	32
IV.	METODOLOGÍA	
	4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	33
	4.2 Diseño de la Investigación	33
	4.3 Población y muestra	34
	4.4 Hipótesis general y específicas	34
	4.5 Identificación de las variables	35
	4.6 Operacionalización de Variables	36
	4.7 Recolección de datos	37
V.	RESULTADOS	

	5.1	Presentación de resultados	45
	5.2	Interpretación de resultados	59
VI		ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
	6.1	Análisis descriptivos de los resultados	60
	6.2	Comparación resultados con marco teórico	63
		CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
		REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
		ANEXOS	89
		Anexo 1: Matriz de consistencia	90
		Anexo 2: Instrumento de medición	91
		Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	93
		Anexo 4: Escala de valoración del instrumento	98
		Anexo 5: Documentos administrativos	109
		Anexo 6: Informe de turnitin al 28% de similitud	112

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuestionario “Nivel de Estres” .....	39
Tabla 3 Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago- ICA.....	46
Tabla 4 Edad de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA .....	47
Tabla 5 Grado de instrucción de los adultos mayores de CAM Santiago – ICA .....	48
Tabla 6 Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA.....	49
Tabla 7 ¿Con quién viven los adultos mayores de CAM – ICA? .....	50
Tabla 8 Nivel de estrés en la evaluación Post test .....	51
Tabla 9 Dimensión 1 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Pre test .....	52
Tabla 10 Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Pre test.....	53
Tabla 11 Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test.....	54
Tabla 12 Nivel de estrés en la evaluación post test.....	55
Tabla 13 Dimensión 01 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Post test.....	56
Tabla 14 Dimensión 02 baja las tensiones en la evaluación Post test .....	57
Tabla 15 Dimensión 03 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test .....	58
Tabla 16 Comparativo de las dimensiones del grupo de control .....	63
Tabla 17 Comparativo de las dimensiones del grupo experimental .....	65
Tabla 18 Prueba de Normalidad: Shapiro-Wilk.....	67
Tabla 19 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST .....	69
Tabla 20 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST.....	70
Tabla 21 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST .....	72
Tabla 22 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST.....	73
Tabla 23 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST .....	75
Tabla 24 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST.....	76
Tabla 25 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST .....	78
Tabla 26 Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST .....	79

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago- ICA .....	46
Figura 2 Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago- ICA .....	47
Figura 3 Grado de instrucción de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA.....	48
Figura 4 Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA .....	49
Figura 5 Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA .....	50
Figura 6 Nivel de estrés en la evaluación Post test.....	51
Figura 7 Dimensión 1 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Pre test .....	52
Figura 8 Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Pre test.....	53
Figura 9 Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test.....	54
Figura 10 Nivel de estrés en la evaluación post test .....	55
Figura 11 Dimensión 01 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Post test.....	56
Figura 12 Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Post test .....	57
Figura 13 Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test .....	58
Figura 14 Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test .....	63
Figura 15 Comparativo de las dimensiones del grupo experimental .....	65

## INTRODUCCION

La situación que dio origen a esta investigación es la falta de conocimiento y escasa divulgación a la población en general del problema del estrés y fundamentalmente la ausencia de investigación científica en la región de Ica, para así saber de qué manera el Programa de yogaterapia puede contribuir en la reducir el estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

Este trabajo brindará resultados de una investigación empírica en la modalidad experimental, ya que pretende averiguar si el Programa de yogaterapia permitirá reducir el estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica.

En estos días, se considera que el estrés es un problema de salud a nivel mundial. Algunas revistas científicas consideran al estrés como: “la epidemia de los ochenta”, siendo de esta manera estimada como un problema de salud actual. Esto se debe porque uno de cada cuatro personas adolece de algún problema grave de estrés.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) manifiesta al estrés como: “Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

Se puede decir que el estrés determina una condición a la que todas las personas se ven expuestas en algún lapso o circunstancia de su vida, no importa edad, sexo, ni nivel social, se presenta a lo largo de la vida, formando parte de un factor de riesgo para la salud, bienestar personal y calidad de vida de todos. Esta afección se manifiesta de forma notable en la tercera edad, debido al envejecimiento de las personas y su gran preocupación de quedarse desempleados(as), la preocupación de inactividad trae consigo diversos cambios de aspecto fisiológico, así como en el orden social, laboral y psicológico.

Estos cambios se deben muchas veces por la disminución de los recursos económicos; la pérdida parcial o total de rol social y los sentimientos de inutilidad e inconformidad, cansando el desequilibrio emocional de la persona mayor y los cambios de estado de ánimo, depresión y estrés.

La razón que permitió desarrollar esta investigación es reducir el estrés en las personas adultas mayores generados por estas razones expuestas tomando como aspecto importante en esta reducción el desarrollo de la Terapia de Yoga en el centro para adultos (CAM)

Esta investigación es producto de un gran esfuerzo en la búsqueda de información vinculada con el yoga y yogaterapia poco existente en la información científica que procede en diferentes universidades y revistas electrónicas.

Se espera haber logrado en gran medida los objetivos profesionales y de ciencia, puesto que nuestra expectativa se orienta a la investigación constante a favor o desarrollo de la Psicología y el bien social.

## **CAPITULO I:**

### **PLATEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Según (Muñoz, 2002) el envejecimiento es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo. Estos procesos dinámicos implican un cambio, es decir, transformaciones biológicas, psicológicas y sociales del organismo en función del tiempo.

Según el reporte de la Naciones Unidas, en América Latina y el Caribe, viven aproximadamente 60 millones de personas adultas mayores de 60 años, esta población en su gran mayoría al verse jubilados y desempleados y no tener un ingreso económico adecuado para solventar sus necesidades enfrenta una nueva condición de vida, pobreza y una serie de problemas psicológicos como el estrés y la ansiedad.

El fin principal de la siguiente investigación fue realizar y establecer acciones para solucionar y reducir de esta manera un problema que se está generando de manera muy preocupante como lo es el estrés, desarrollando y aplicando las sesiones de yoga, contribuyendo de esta manera a las personas y con el desarrollo de actividades dinámicas.

Muchas veces el temor del adulto mayor se refleja en su vida diaria, por diversos factores, algunos de ellos relacionados a su estado de ánimo, es aquí donde la técnica de Yoga aparece cómo un método innovador para mejorar la estabilidad emocional, a través de la relajación. Esta investigación ayudara a mejorar la atención, estado de ánimo y concentración del adulto mayor contribuyendo de esta manera positivamente en el estado mental. Por tal razón la aplicación de la técnica de relajación "Hatha yoga" disminuirá y el estrés que presentan los adultos mayores.

## **2.2 PREGUNTA DE INVESTIGACION GENERAL**

¿De qué manera el programa de yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?

## **2.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACION ESPECÍFICAS**

PE 1. ¿De qué manera la práctica de Yogaterapia mejorará la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?

PE 2. ¿En qué medida el desarrollo de yogaterapia mejorará el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?

PE 3. ¿Cómo la práctica de Yogaterapia mejorará la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?

## **2.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Esta investigación tiene justificación e importancia porque se busca validar el programa de Yogaterapia para reducir el estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, en la vida cotidiana. El Yogaterapia se podría constituir en la adaptación, aplicación de técnicas y practica de Yoga y sistema ayurvedico en la salud mental, física y espiritual del adulto mayor.

### **2.4.1 JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación se justifica desde la dimensión teórica a través de su realización se logrará recopilar y sistematizar información teórica valiosa sobre la variable del estrés como un proceso cognitivo básico, en la actualidad existe información dispersa no sistematizada sobre esta variable dicha información constituye el aporte teórico de la investigación que podría ser utilizada por otras personas e investigadores interesados en analizar la variable de estudio.

### **2.4.2 IMPORTANCIA**

Hay muchas investigaciones y estudios que han llegado a la conclusión que el yoga como técnica terapéutica ayuda considerablemente a disminuir el estrés y la ansiedad, muy aparte de colaborar en el buen estado físico de la persona que lo practica, también

contribuye en mejorar de manera notoria el estado de ánimo, generando en el que lo práctica una sensación de bienestar integral.

Los resultados de la presente investigación contribuirán a determinar los beneficios que tiene el yoga como terapia en la reducción del estrés focalizado de manera especial en adultos mayores con niveles de estrés marcado.

De esta manera la investigación permitirá impulsar el yoga como terapia en más centros de adultos mayores de Ica o a nivel nacional, para mejorar la calidad de vida y la salud mental de los participantes, del mismo modo permitir motivar el interés áreas de salud, ya que hay estudios que también son aplicados en mujeres embarazadas y a estudiantes de instituciones educativas de nivel secundario y superior.

## **2.5 OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO**

### **2.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar cómo el programa de yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

### **2.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- OE1. Determinar si la práctica de Yogaterapia mejora la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020
- OE2. Indicar si el desarrollo de yogaterapia mejora el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020
- OE3. Evaluar si la práctica de Yogaterapia mejorará la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

## **2.6 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **2.6.1 ALCANCES**

A través de esta investigación se quiere mostrar una alternativa de solución a uno de los problemas más comunes en la población como es el estrés. Se tomó una población de adultos mayores del CAM Santiago Ica, para poder aplicarle la terapia de Yoga, y poder determinar a través de los

estudios realizados que esta técnica ayudará de forma significativa en la reducción del estrés.

Al aplicar los instrumentos indicados y buscar conclusiones, esta información servirá para poder dar a conocer que esta técnica es eficaz no solamente en adultos mayores, sino que en poblaciones más jóvenes.

### **2.6.2 LIMITACIONES**

Al iniciar los estudios a la investigación, uno de las principales limitaciones que se encontró fue la limitada información sobre las variables de investigación, ya que se encontraban investigaciones que trataban del yogaterapia más aplicado a jóvenes estudiantes para reducir la ansiedad.

El covid 19, alcanzó a la muestra de estudio, por lo cual los adultos mayores del CAM Santiago Ica se encontraban en aislamiento social, licencia por salud u otros, esta limitación impidió que se incrementaran las sesiones de yogaterapia en el CAM Santiago Ica.

La falta de información científica en diferentes universidades y revistas electrónicas sobre el tema de investigación a nivel local o regional Nacional e Internacional, escasas de fuentes de información vinculada con el yogaterapia.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1 ANTECEDENTE INTERNACIONAL**

(Otálora, 2015) realizo la investigación titulada “Las terapias alternativas en el servicio público de salud - Experiencia del Hospital San Borja Arriarán de Santiago”, en Chile 2015, esta investigación tuvo como objetivo principal conocer la valoración que hacen pacientes y profesionales del hospital San Borja Arriaran de la comuna de Santiago sobre el tratamiento con terapias alternativas, la metodología utilizada fue de tipo cualitativa, exploratoria y descriptiva, se trabajó con una entrevista semiestructurada y la observación no participante. Luego de aplicad los instrumentos y desarrollar la parte estadística, se llegó a la conclusión que la terapia para el paciente se desarrolló en un ambiente propio, donde hay amplia libertad de conversar sobre lo que le sucede y de esta forma encontrar la manera indicada de entender su problema, cuando el paciente conoce lo que le sucede puede reflexionar y analizarlo, sintiéndose parte de él y de esta manera no verlo como un hecho externo o aliado.

(Daryani, 2015) en su investigación titulada: “El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes”, para optar el título de Enfermería, en la Universidad la laguna en Tenerife – España, está tesis tuvo como objetivo determinar la eficacia de la práctica de Yoga asociado a la meditación e intervención enfermera para disminuir el nivel de estrés en adolescentes, la metodología utilizada en este investigación fue de tipo cuantitativo con un estudio prospectivo con un diseño longitudinal de tipo experimental. Se trata de comparar un grupo experimental que fue sometido al experimento que participó en las sesiones de Yoga y meditación y otro grupo que no participó de las sesiones de yoga y meditación. Se llegó a la conclusión que los adolescentes que practicaban las técnicas de yoga y meditación, podían

controlar y disminuir considerablemente el nivel de estrés en relación de los jóvenes que no practicaban estas técnicas.

(Sorrentino, 2018) en su trabajo de fin de grado titulado: “Estrés y Salud Psicológica: Yoga como Terapia complementaria”, en la universidad de la Laguna en Tenerife – España, tuvo como objetivo Identificar la influencia que la Técnica de yoga en la reducción del estrés psicológico en las personas, la metodología que se utilizó para realizar esta investigación fue descriptiva con análisis comparativos con otras investigaciones sobre el tema tratado. Esta investigación concluye que la técnica del yoga es efectiva en el control del estrés y las enfermedades físicas y psicológicas en las personas, estableciendo un estilo de vida saludable en términos generales.

(Pilaluisa, 2015) en su investigación titulada: “Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la puce. taller de yoga, 2015”, para optar el título de Psicólogo Organizacional en la Universidad Pontificia Católica del Ecuador, esta investigación tuvo como objetivo Analizar la práctica de yoga en la disminución del nivel de estrés de los participantes del taller de yoga de la Puce, la metodología utilizada en este investigación fue de tipo Correlacional – descriptiva con un diseño de investigación experimental, se llegó a la conclusión que después de haber trabajado durante un semestre con los estudiantes en el taller de yoga, y haber realizado un seguimiento detallado, se ha pudo constatar que las técnicas de yoga han permitido reducir el nivel de estrés, concluyendo de esta manera que la práctica del yoga como terapia es una alternativa capaz de manejar los acontecimientos que se presentan en la vida diaria, ya que esta técnica permite trabajar integralmente en el bienestar de la personas. También se pudo verificar que los estudiantes que practicaban frecuentemente y concurrían constantemente al taller de yoga, pudieron reducir su nivel de estrés de manera considerable, mientras que los estudiantes que no participaban y practicaban la técnica de yoga, no tuvieron los mismos resultados.

(Rodriguez Pozo, 2016) en su tesis titulada: “Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio

Santa Clara.” Para optar el título de Licenciado en Cultura Física en la universidad Central “Marta Abreu” de las Villas. Cuba, tuvo como objetivo diagnosticar el estado actual de la utilización del Hatha Yoga para los adultos mayores que asisten a los círculo de abuelos, en esta investigación se aplicó una metodología de nivel teórico, analítico sintético y para realizar la inferencias necesarias, se aplicó la inducción y deducción, llegando a la conclusión que la concepción teórico metodológica basada en beneficios y estudios de aplicación, están en concordancia con las características que poseen los adultos mayores que conforman los grupos indicados, la propuesta de Hastha Yoga fue aceptada y valorada por el criterio de los usuarios que la consideran necesaria y muy beneficiosa, ya que responde a las nuevas tendencias de los programas de cultura física.

### **2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES**

(Muñoz, 2018) en su investigación titulada: “Efectos de un Programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”, para optar el título de licenciado en Psicología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el objetivo de la investigación fue Conocer los efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios, la metodología utilizada fue cuasi experimental, teniendo dos grupos de estudio, el grupo experimental y el grupo de control, al realizar la aplicación de los instrumentos y analizar la información estadística se concluyó que al realizar la aplicación del programa de Hatha yoga a los estudiantes, el nivel de estrés percibido por ellos disminuyo de manera significativa, lo que indica que la aplicación de esta técnica es efectiva en la disminución del estrés.

(Hernández, 2016) en su investigación titulada: “Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú”, el objetivo de esta investigación fue evaluar la calidad de vida relacionada a la salud en la población adulta, la metodología utilizada fue un estudio transversal en población adulta mayor, fueron encuestados 447 adultos mayores con

una edad promedio de 69 años. Se llegó a la conclusión: hubo una diferencia marcada en la calidad de vida, siendo la zona rural donde se determinó mayor calidad de vida, cumpliendo la mayor cantidad de dimensiones en relación de la zona rural.

(Durand, 2017) realizó una investigación titulada: “Calidad de vida del adulto mayor en un CAM de Lima Metropolitana” para optar el título de licenciado en enfermería en la Universidad nacional Mayor de San Marcos, el objetivo de esta investigación fue determinar la calidad de vida del adulto mayor en un CAM de Lima Metropolitana 2017, la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo de tipo aplicativo de método descriptivo con corte transversal. Luego de haber realizado todos los trabajos de campos, se llegó a la siguiente conclusión: La gran mayoría de adultos mayores muestran dificultades para descansar y escuchar, del mismo modo sienten ganas de llorar, sienten tristeza, no realizan actividades en familia, ósea una parte de la población tiene una calidad de vida mala y una parte pequeña de la población tiene buena calidad de vida.

(Calderón García, 2016) en tu tesis titulada: “Influencia de la práctica de Yoga en personas mayores: Una revisión Bibliográfica”, para optar el grado de Enfermería en la Universidad de Jaén, el objetivo de esta investigación fue describir los cambios que ejerce la práctica de yoga en personas de la tercera edad, la metodología utilizada para este trabajo es una revisión bibliográfica narrativa que abarca estudios originales que será se ayuda al tema tratado, luego de haber realizado la búsqueda de información sobre los aportes del yoga y bibliografía relevante, se llegó a la conclusión que la técnica del yoga es sumamente beneficioso para distintos parámetros de la salud, ya que la práctica constante de esta técnica mejora la función respiratoria, lo cual es muy beneficiosa la práctica a personas con problemas de respiración o pulmonares, del mismo modo es muy eficaz para evitar la degeneración de las articulaciones y el manejo del dolor en problemas de osteoartritis, también es muy recomendada la práctica de yoga para la incontinencia urinaria en mujeres mayores, pudiéndose obtener muy buenos resultados.

En términos generales la técnica de yoga está recomendada para mejorar la calidad de vida y calidad de sueño en personas mayores, obteniendo resultados favorables

## **2.2 BASES TEORICAS**

### **2.2.1 TEORÍA DE LA DESVINCULACIÓN Y EL ENVEJECIMIENTO:**

Cumming , Henry, Havighurst y Neugarten fueron quienes crearon en el 1961 y 1968 una de las teorías más conocidas en la gerontología; asegurando que el envejecimiento está denotado por el retiro y la separación de las personas de manera gradual, haciendo que todo aquel que esté coherente con su actividad y la participación social se distancien en parte; según afirma esta actitud ayudaría a las personas mayores a mantener un balance entre la baja de sus capacidades y el estado de salud, donde también se van deshaciendo del ruido de la sociedad. Esta teoría viene a ser una buena adaptación del anciano dando frente a la sociedad, la cual ocurre una serie de situaciones en donde la familia no presta atención a personas “viejas” y así buscan una coartada perfecta para la desvinculación; por otro lado, esta teoría es perfecta para una preparación llamada también “desvinculación definitiva” y/o la comúnmente llamada “muerte”. En base a lo último esta teoría dice que “las personas mayores son expuestas a ciertas formas de aislamiento social, a modelos generales que implican reducción de contactos humanos, el bienestar, la felicidad de los ancianos, no estaría en función de sentirse útil o ejercer una función.

Definiremos el termino de yoga, yogaterapia y desplegaremos una breve historia del hatha yoga, además precisaremos el estrés y teorías relacionadas al estrés y programa de yogaterapia.

La Organización mundial de la salud sostiene que los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", son operados de forma diferente conjuntamente con el término "medicina tradicional" en varios países, creando referencia a un amplio conjunto de prácticas de salud que no forma parte de la tradición del país (lo convencional) y que no están completadas en el sistema principal sanitario.

### **2.2.2 EL YOGA - CONCEPTO**

La palabra Yoga etimológicamente viene de Yun=unión con el todo, se dice que el Yoga es un método hindú que tiene como objetivo primordial en la adquisición del estado de Yoga, donde el hombre recobra su verdadera naturaleza y vive conforme a ella.

Según la RAE (2011) El yoga es un conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, propuestas a conseguir la perfección mental y la unión con lo absoluto, ligado de las practicas modernas derivadas de yoga hindú y dirigidas a obtener mayor energía en el dominio del cuerpo y concentración anímica.

El objetivo primordial de cada una de las técnicas o variantes del yoga es ayudar a optimizar la alineación del cuerpo, permitiendo un desarrollo físico, favoreciendo a un bienestar corporal y ayudando a los adultos mayores a sobrellevar su permanencia.

Por otra parte, la práctica de yoga como terapia mejora la capacidad cognitiva, la memoria y disipa las rigideces, asumiendo una actitud de serenidad y paz.

Durante cientos de años el yoga ha sido trabajado con el propósito de adquirir una salud integral, las prácticas de respiración, técnicas de relajación, meditación ayudan a corregir el estilo de vida positivamente.

### **2.2.3 DEFINICION DEL YOGATERAPIA**

American Viniyoga Institute (2014) definen Yogaterapia como un derivado de la tradición del Yoga de Patanjali y el sistema ayurvedico de salud, se describe a la adaptación y aplicación de técnicas y prácticas de Yoga para ayudar a las personas que afrontan problemas de salud de cualquier nivel a manejar su condición. También, podemos definir la Yogaterapia como estudio de prácticas de los conocimientos y técnicas básicas del Yoga, para conservar y recuperar la salud integral del individuo las técnicas principales son: la respiración, el relajamiento consciente, las posturas del Yoga, la meditación.

#### **2.2.4 BREVE RESEÑA HISTORICA DEL HATHA YOGA**

Se puede decir que el yoga es originado por dos tradiciones, pero cada una de estas han permanecido diferenciada a pesar de la mezcla en la que aparecen diversas prácticas y técnicas.

Según la tradición antigua, algunas prácticas físicas pueden ir acompañadas de técnicas tántricas donde varias estirpes de yogas desarrollaron varias características de yoga como el cuerpo sutil, chacras y más.

Otros autores indican que el yoga tiene una antigüedad de más de 5000 años. Es indudablemente una técnica liberadora que se puede decir la más antigua del mundo, se dice que el yoga antiguo es bastante anterior a los arios de la India. Esta técnica nació como una tradición filosóficas o darshanas de la India, se dice que es denominada como una sabiduría de la vida que permite conservar la salud física, mental - emocional y al mismo tiempo permite responder a un sinnúmero de preguntas filosóficas universales, es una de las maneras de cómo podemos conseguir la tranquilidad y la felicidad como un estado interior.

También, algunos científicos piensan que el yoga existía mucho antes de la época del valle del Indo, apelando a la similitud del yoga con el chamanismo. Se cree que estos dos sistemas perseguían inicialmente el mismo objetivo: curar a los miembros de la comunidad. Con este fin los yoguis y los chamanes actuaban como mediadores entre los humanos y las fuerzas superiores, de las que dependían las vidas de sus compañeros de tribu. (Uclés, 2015)

#### **2.2.5 POSTURAS DE LAS HASANAS**

- Según García (2013) las asanas se pueden clasificar en tres grupos:
- Posturas Tranquilizantes: Esta postura genera un efecto de tranquilidad interior y descanso.
- Posturas Revitalizantes o energéticas: Estas posturas producen un efecto estimulante sobre el sistema nervioso simpático.

- Posturas que equilibran y armonizan: Estas posturas se caracterizan por que aumentan el nivel de la respiración y agiliza la actividad de los hemisferios cerebrales.

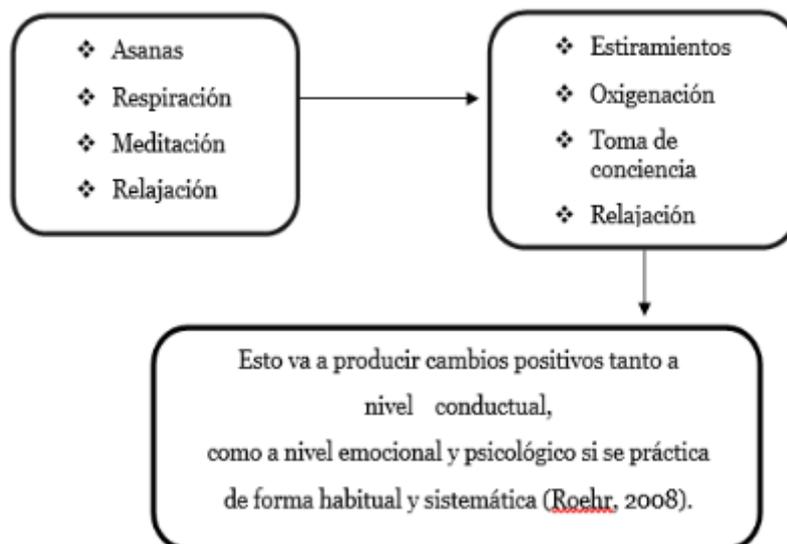
### **2.2.6 EL YOGA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA**

Médicos tradicionales, recomiendan la técnica de yoga para sus pacientes, ya que la práctica de yoga tiene un gran historial de beneficios en la promoción de la salud en paciente, igualmente ayuda en la calidad de vida.

Estás técnicas se aplican continuamente, este actuará equilibrando el cuerpo, lo tonificará y ayudará en la relajación permitiendo liberar las tensiones, también favorece en la corrección de hábitos posturales permitiendo energizar nuestro cuerpo y liberar las toxinas.

## Figura1

Esquema de los efectos de la práctica regular de Yoga



*Fuente:* Trabajo de fin de grado Nadia Sorrentino.

### 2.2.7 EL ESTRÉS.

«Dentro del reino animal, hemos sido los únicos con inteligencia suficiente para inventarnos ciertos agentes estresantes, y los únicos tan estúpidos como para permitir que estos agentes dominen nuestras Vidas». (Sapolsky, 2015)

Lo que Sapolsky indica es que desde el momento que el hombre utiliza su inteligencia para crear cosas y productos, se pone metas y barreras que hay que superar, lo que crea en la persona la tensión de superar el problema y alcanzar sus objetivos, desde este punto de vista se genera el estrés como estímulo de tensión para lograr metas.

Debemos de tener en cuenta que el estrés se encuentra presenta en todas las personas, muchas de ellas a través del tiempo han aprendido a dominarlo convenientemente, otras personas están en proceso de manejarlo y otro tanto no tiene idea de cómo manejarlo. (Ortiz Guzmán, 2020)

### DEFINICIÓN DEL ESTRÉS.

El estrés se define como un sentimiento de tensión cuando las presiones de las actividades diarias rebasan la capacidad de adaptación

de un cuerpo, esto se pueden originar o causar enfermedades. También se le indica a un estado emocional intenso, que imposibilita el correcto desarrollo de actividades, esto se debe a que el estrés provoca en la persona un conjunto de reacciones que desarrolla el cuerpo cuando es sometido a fuertes demandas.

También se puede definir al agente estímulo, cuyo factor es provocado por el estresor. (Orlandini, 2001)

El agente estímulo se puede denominar a la actividad o el objetivo que se necesita cumplir para bajar la respuesta biológica y psicológica generado por el estresor.

Debemos de considerar que la raíz etimológica del Estrés significa presión, en uno de los problemas psicosociales más notorios en la actualidad al cual se debe dar una solución y de acuerdo al nivel de estrés que tenga la persona, también se debe trabajar en la prevención de mismo.

En la actualidad el estrés se manifiesta en diferentes niveles de complejidad y al mismo tiempo provoca diversas enfermedades, desde enfermedades leves, hasta enfermedades graves como lo son los infartos y el cáncer entre otras. (López & Sánchez, 2010)

## **CAUSAS DEL ESTRÉS**

De las diferentes causas que pueden originar el estrés, se puede tomar en consideración tres de ellas.

**Fisiológicas:** Esta causa se genera al aumentarse la tensión interna del cuerpo, teniendo como manifestaciones las reacciones emocionales y físicas, como por ejemplo los dolores musculares u otras molestias corporales.

**Psicológicas:** Causa que tiene que ver con la parte emotiva e intelectual, las relaciones interpersonales se presentan de forma conflictiva y defectuosas, estas personas frecuentemente caen en monotonía en sus preferencias vocacionales.

**Sociales:** esta causa tiene que ver con la adaptabilidad que sujeto con los cambios recurrentes del día a día, el sujeto muestra dificultad en adecuarse a los cambios dados tanto en el trabajo como en la vida diaria, generando un cuadro de estrés.

### 2.2.8 EL ADULTO MAYOR

La OMS (2015), considera como adultos mayores a quienes tienen edades mayores o iguales a 60 años en los países que se encuentran en vías de desarrollo y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados.

Otro estudio el cual fue elaborado por Patiño (2015), en la cual realiza una investigación con adultos mayores enfermos abandonados por su familia, para la cual utiliza una muestra de 20 adultos, utilizando una metodología cualitativa, mediante la cual identificaron que el abandono se presenta, ya sea porque las visitas no son frecuentes o porque son abandonados en estos lugares, dejando de lado sus responsabilidades, y por ello niegan y cambian de datos de residencia, teléfonos fijo y teléfonos móviles. Los resultados demostraron que se presenta más abandono en los adultos mayores de género masculino con un 16%, también se evidenció que una de las principales causas por lo que se evidencia esta situación es la pobreza que presentan las familias que abandonan a el adulto mayor en la institución.

Lehr y Thomee (Citado por García, 2014) sostiene que igualmente que la calidad de vida del adulto mayor se desarrolla dentro de la dimensión en la cual se consiga creencia desde los vínculos interpersonales importantes; este período de su vida será asentada como 16 extensión e insistencia a través de un trascurso importante, caso contradictorio, coexistirá un periodo de decadencia eficaz y retrainimiento social del adulto mayor.

Hernández, Ehrenzweig & Navarro (2009) en su investigación realizada por la Universidad Javeriana en Cali, el objetivo de esta investigación fue medir los niveles de estrés percibido de acuerdo a las características de personalidad, utilizando una metodología cuantitativa

teniendo como muestra 102 adultos mayores, llegando a tener los siguientes resultados; las personas mostraron altas puntuaciones en el cuestionario de personalidad resistente por lo consiguiente el nivel de estrés percibido disminuyó solo el 2%, concluyendo que el adulto mayor al presentar personalidad resistente posee características y rasgos que lo llevan a la autoconstrucción mejorando de esta manera su bienestar, disminuyendo de esta forma el estrés.

### **2.2.9 MANIFESTACIONES CLINICAS DEL ESTRÉS:**

Según Selye los dividió en tres categorías:

**A nivel emocional y de comportamiento:** Dentro de las manifestaciones se puede evidenciar la tendencia a llorar, como también deficiencia de memoria, muestra tendencias suicidas, tiene como característica culpar a otros de ciertas cosas, como también en muchos casos tiene la predisposición a fumar continuamente. Otra de las manifestaciones que muestra es los cambios de ánimo abruptos, como también el uso excesivo de alcohol, la predisposición a comerse las uñas, del mismo modo muestra la tendencia a tratar de protegerse, muestra pánico, inclinación a la ira, se irrita constantemente.

**A nivel intelectual:** Tendencia de recordar el pasado en vez de mirar el futuro, del mismo modo muestra una falta de atención a los detalles y una falta constante de concentración ya que manifiesta una tendencia al olvido y una disminución notoria de la creatividad, al mismo tiempo se puede liberar cambios físicos o de conducta.

**A nivel físico:** Se manifiesta pérdida del apetito, en muchos casos pupilas dilatadas, diarreas o en caso contrario estreñimiento, dolores de cabeza frecuente, boca seca, también presentan alteración de la capacidad motriz, esto quiere decir dificultades de coordinación, dolor de estómago, en muchos casos picazón del cuero cabelludo, presencia de fatiga crónica.

También otras de las manifestaciones es la necesidad de orinar, ingesta descontrolada de alimentos, como también el insomnio, manos

sudorosas, boca seca, piel húmeda y pegajosa, temblores en las articulaciones, estas manifestaciones llevan a un aumento del nivel del colesterol y náuseas.

## **2.2.10 NIVELES DE ESTRÉS.**

Son aquellos niveles de tensión que se clasifican en cuatro puntos que pueden ser: nivel normal, moderado, evidente o marcado, cualquiera de los niveles indicados es originado por el estrés, se considera que en el nivel normal de estrés puede resultar favorable para el desarrollo de la personalidad del individuo, sin embargo, cuando los niveles de estrés van más allá de los niveles normales o moderado, este se transforma en un suceso perjudicial para la persona, ya que afecta el desempeño normal, agota la energía del individuo, y llegando a afectar su salud de la persona.

### **A. ESTRÉS NORMAL - I NIVEL (20 – 35 puntos)**

El estrés constituye parte de la vida de cada persona y es una herramienta de adecuación para nuestro organismo que hace frente a amenazas existentes, por eso se define al estrés como un “proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la sobrevivencia de la persona”, es un agente generador de emociones, ya que interactúa el individuo con el medio ambiente.

**Motivación:** Se puede decir que la motivación es la energía que marca la conducta de la persona, esta direccionada hacia la satisfacción de necesidades y el logro de los objetivos. Está formado por agentes internos y externos, que motivan a la persona desarrollar una actividad determinada.

**Alegría:** Es un sentimiento de satisfacción que es producido por un acontecimiento favorable que se manifiesta con un estado de ánimo positivo, se manifiesta en complacencia y tendencia a la risa.

**Entusiasmo:** Es un apasionado desarrollo de ideas, teniendo como objetivos ideales. Es una manifestación de la satisfacción originada por acontecimientos e ideas y actúan con mucha más fuerza y persistencia en el impulso de las impresiones sensoriales.

**Enérgico:** Estado un emocional, físico, mental y conductual equilibrado en la que se encuentra el individuo, para decir las cosas o manifestarse con energía, fuerza, y vigor.

**Seguridad:** Aspecto de la personalidad que se manifiesta a partir de las satisfacciones de las necesidades. Es una sensación de certeza y confianza que se tiene sobre algo o alguien.

## **B. ESTRÉS MODERADO – II NIVEL (36-50 puntos)**

El manifestar un grado moderado de estrés, origina que la persona pueda ser altamente productiva en un lapso de tiempo determinado, el agente estresor va ocasionar ciertos cambios que comienzan en la corteza del cerebro, a través del sistema nervioso originando variaciones en el sistema orgánico, donde el individuo puede experimentar deficiencias respiratorias y cardíacas, aumenta generalmente la frecuencia respiratoria y la sudoración entre otras, produciendo frecuentemente alteraciones emocionales y de conductuales.

**Sudoración:** También llamada transpiración, es la función básica que permite al cuerpo permanecer fresco, consiste en la liberación del fluido corporal por las glándulas sudoríparas a través de la piel.

**Manos frías y húmedas:** cambios en la circulación de las manos y pies que se origina por que los vasos sanguíneos se contraen cuando hace frío.

**Apatía:** Trastorno o estado de desinterés en que se encuentra un individuo ante un acontecimiento o estímulo.

**Insomnio:** Se puede decir que es interrupción del descanso de un individuo, generalmente es la reducción de la capacidad de dormir.

## **C. ESTRÉS EVIDENTE – III NIVEL (51-65 puntos)**

En este nivel, el estrés se presenta de forma evidente y se manifiesta con alteraciones emocionales, conductuales y mentales. En este nivel de estrés el individuo comienza por experimentar serios problemas:

**Autoestima baja:** Se puede decir que es la falta de seguridad y deficiencia en la confianza en uno mismo.

**Fatiga:** Cansancio extremo e incapacidad para funcionar debido a la falta de energía.

**Perspectiva:** Representación de una superficie los objetos, de manera que se muestren a la vista de la realidad.

**Juicio:** Es un pensamiento Capaz de aceptar algo, según Aristóteles el juicio en el "juicio en el pensamiento compuesto por más de una idea.

**Conducta irritable:** persona ofuscada y susceptible a la cólera.

#### **D. ESTRÉS MARCADO – IV NIVEL (66-80 puntos)**

En este nivel de estrés nivel de estrés el individuo necesita urgentemente una atención eficaz e inmediata para reducir este nivel de estrés, ya que es muy peligroso porque el organismo se manifiesta produciendo perturbaciones en diferentes partes del organismo generando de esta manera diferentes enfermedades. Cuando las necesidades del medio que puedes ser a nivel laboral, educativo o en el ambiente familiar son excesivas, intensas, prolongadas y desagradables, estas podrían vencer la resistencia del cuerpo, llegando a alcanzar un nivel de estrés perjudicial y dañino para la salud.

**Dolor de cabeza:** Afección del cuero cabelludo, cuello y la cabeza que se deben generalmente rigidez de los músculos en estas zonas.

**Erupción cutánea:** Se llama a las protuberancias cutáneas pruriginosas que se presentan en la piel. Estas erupciones pueden mostrarse en el rostro, espalda e incluso en el cuero cabelludo y otras zonas del cuerpo.

**Caída del cabello:** Otro de los grandes problemas que ocasiona el estrés es la caída del cabello, pues esto es también originado por un cambio hormonal, y es un síntoma muy común y de los que aparece al principio de nuestro nivel alto de estrés, que puede llegar incluso a generar alopecia.

**Falta de respiración:** Es un síntoma inmediato de estrés marcado que puede detonar un problema más grave es la falta de respiración, en la cual podrías experimentar incluso una contracción en el pecho por la falta de aire.

**Ansiedad:** El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por un agente desencadenante (denominado agente estresante) interno o externo.

**Depresión:** El estrés marcado puede aumentar el riesgo de manifestar depresión si no se está sobrellevando bien el estrés. Además, hay cada vez más evidencia de que existe una relación entre la incapacidad de sobrellevar el estrés y las enfermedades físicas.

### 2.3 MARCO CONCEPTUAL

**Terapia:** Tipo de tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos. Es el procedimiento que se realiza como tratamiento de enfermedades y su forma de aplicación.

**Envejecimiento:** es la acción de hacerse viejo (a) un objeto o una persona.

**Gerontología:** Es el estudio científico de los procesos y problemas del envejecimiento, considerando todos sus aspectos: clínico, biológico, psicológico, sociológico, etc.

**Desvinculación:** Quitar el vínculo o anular el vínculo a una persona o cosa.

**Medicina complementaria:** Son las practicas terapéuticas que son muy utilizadas en la medicina convencional.

**Proceso dinámico:** sistema cuyo estado evoluciona con el tiempo. El comportamiento de evolución se puede medir en base a límites de tiempo.

**Aprehensión:** captación y asimilación de un contenido

**Hostilidad:** agresión realizada por un individuo desencadenando daños.

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### 3.1 Tipo y Nivel de Investigación

El tipo de investigación de acuerdo a su enfoque es cuantitativo, el cual según Hernández *et al.* (2014), "Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías". (p.4). Los estudios cuantitativos, como indican los autores se basan en la medición numérica, debido a que se realiza la aplicación de un instrumento de recolección de datos, se formulan hipótesis de investigación, las mismas que fueron contrastadas a través de la prueba de hipótesis y se valen de la estadística, tanto descriptiva como de la estadística inferencial.

El estudio corresponde al nivel 6 de investigación, es decir el nivel aplicativo, ya que intervino la realidad social, la cual sirvió para detectar los problemas a solucionar. (Padrón G., 2006).

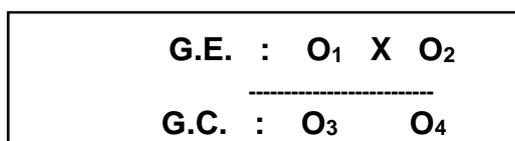
Su clasificación, según el periodo o secuencia del estudio es longitudinal u horizontal, es un tipo de diseño de investigación que caracteriza por estudiar y evaluar a los mismos elementos por un período prolongado de tiempo teniendo en cuenta criterios de edad, sexo, raza, etc.

#### 3.2 Diseño de Investigación

El diseño de investigación se define como una estructura que adopta el investigador para relacionar y controlar las variables del estudio (Carrasco 2005).

El diseño de investigación seleccionado es el experimental, ya que se buscó la modificación de la variable dependiente que es la reducción del estrés manipulando la variable independiente como es Yogaterapia. Según (Núñez, 2010), en el diseño experimental el experimentador interviene de forma directa sobre el fenómeno que quiere estudiar con el objetivo de generar cambios.

La tipología del diseño es el cuasiexperimental, la misma que se muestra en el siguiente esquema:



**Donde:**

- G.E. : Grupo experimental:
- G.C. : Grupo de control:
- O<sub>1</sub> : Evaluación pre-test del grupo experimental
- O<sub>2</sub> : Evaluación post-test del grupo experimental
- O<sub>3</sub> : Evaluación pre-test del grupo de control
- O<sub>4</sub> : Evaluación post-test del grupo de control
- X : Programa de Yogateràpia
- : Grupos experimental y de control no están igualados

### 3.3 POBLACIÓN – MUESTRA

La población de estudio, está constituida por 28 adultos mayores, que asisten actualmente y son empadronados en el CAM SANTIAGO distrito de Ica.

La muestra estará constituida por 28 adultos, quiere decir que todos los integrantes del CAM son tomados como muestra.

**La población:** En esta población del CAM Santiago consta de una sala de actividades donde hay adultos mayores de 65,70, 73, 77 y 82 años con un nivel de estrés evidente y marcado.

**La muestra:** Se tomó una encuesta a los 28 adultos mayores del CAM Santiago que son el total de la población.

### 3.4 HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECÍFICAS

#### 3.4.1 Hipótesis en General

H<sub>1</sub>. El programa de yoga terapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

### **3.4.2 Hipótesis específicas**

**H1** La práctica de Yoga terapia mejora significativamente la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica

**H2** El desarrollo de yoga terapia mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

**H3** La práctica de Yoga terapia mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?

### **3.5 IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES**

#### **A.-VARIABLE INDEPENDIENTE:**

- Programa de Yoga Terapia

#### **B.- VARIABLE DEPENDIENTE:**

- Estrés

Es la disminución de los niveles de Cortisol en las personas causantes del estrés.

#### **Indicadores**

- Aumento de los Niveles de Cortisol
- Baja las tensiones
- Disminución de reacciones fisiológicas

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición
<p><b>Variable dependiente:</b> Estrés:</p>	<p>Es la tensión que se clasifica en cuatro niveles donde puede presentar de manera normal, moderado, evidente o marcado frente a la existencia de un agente estresor ya sea externo o interno en los adultos mayores.</p>	<p>La variable de estudio se operacionalizó a través de las dimensiones aumento de los niveles de cortisol, baja las tensiones y disminución de reacciones fisiológicas. El instrumento de recolección de datos cuenta con 20 ítems, elaborados en función a los indicadores y en correspondencia con las dimensiones propuestas.</p>	D1: Aumento de los Niveles de Cortisol	<p>Variable estadística cualitativa, de tipo ordinal</p>
			D2: Baja las tensiones	
			D3: Disminución de reacciones fisiológicas	

## **3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **3.7.1 TÉCNICA**

Para efectos de la recolección de información de manera adecuada se utilizó la técnica de la encuesta, para obtener datos con relación a los niveles de estrés de los adultos del CAM Santiago Ica, en un Pre test y Post Test, y de esta manera recabar información exacta de la muestra.

### **3.7.2 INSTRUMENTO**

Luego de haber coordinado con las autoridades del CAM Santiago Ica, se procedió a tomar las encuestas para obtener los resultados respecto a los niveles de estrés de los adultos mayores del CAM Santiago Ica. Para que el estudio nos pueda mostrar menor margen de error, se tomó toda la población correspondiente a 28 adultos.

### **3.7.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

En la recolección de datos se utilizó el instrumento para poder determinar que el programa de yogaterapia reduce el estrés.

Para medir los niveles de estrés se utilizó la encuesta adaptada de la versión española de la Escala de Estrés (EEP-10) de Cohen, Kamarak, & Mermelstein (1983), esta escala que mide la percepción de estrés en la vida cotidiana. La escala original cuenta con una consistencia interna de 0,86.

El instrumento original que consta de 10 ítems con una puntuación que oscila de 0 “Nunca” a 4 “Muy a menudo”. Invirtiéndose la puntuación en los ítems negativos (5, 6, 7, 9,10). A mayor puntuación indica mayor estrés percibido.

El instrumento adaptado consta de 20 ítems, cuya puntuación oscila entre 1 = “Nunca” a 4 = “A menudo”. Se invierte la puntuación en los ítems

negativos (4, 5, 7, 8, 13, 16,19). Cada interrogante tiene las siguientes alternativas y puntajes

<b>ESCALA DE LIKER DE NIVEL DE ESTRES</b>	
1	Nunca
2	Casi nunca
3	De vez en cuando
4	A menudo

- El puntaje obtenido se clasificará de acuerdo a la siguiente escala:

<b>ESTRÉS</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LOS VALORES</b>
20 - 35	Estrés Normal
36 – 50	Estrés Moderado
51 – 65	Estrés Evidente
66 – 80	Estrés Marcado

Este instrumento fue utilizado para el Pre test para determinar el Nivel de estrés de los Adultos del CAM Santiago Ica y después de la aplicación de la terapia de Yoga, se realizó en Post test para verificar la reducción del estrés en los adultos.

### **3.7.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**

#### **Prueba de confiabilidad del cuestionario “Nivel de Estrés” Aplicado a adultos mayores del CAM Santiago – Ica**

Para determinar la confiabilidad interna del cuestionario “NIVEL DE ESTRÉS”, se hizo la aplicación de la prueba estadística Alfa de Cronbach; De acuerdo a Hernández Sampieri (2004) “la confiabilidad se define como el grado en que un test es consistente al medir la variable que mide”.

La fórmula de Alfa de Cronbach:

K: El número de ítems

$\sum S_i^2$  : Sumatoria de Varianzas de los Ítems

ST<sup>2</sup> : Varianza de la suma de los Ítems

$\alpha$  : Coeficiente de Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Para hallar la confiabilidad del instrumento, cuestionario: “NIVEL DE ESTRÉS” aplicado a la muestra, adultos mayores del CAM Ica, se siguieron los siguientes pasos:

- a) Se halló una muestra piloto 10 adultos mayores
- b) Se aplicó el cuestionario validado por juicio de expertos a la muestra.
- c) Los resultados obtenidos mediante la aplicación del Software estadístico SPSS V25.0 para análisis de confiabilidad fue el siguiente:

**Tabla 1**

*Cuestionario “Nivel de Estrés”*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
0.970	20

\*Aplicado a una muestra de 10 personas

Aplicando el cuestionario de 20 ítems a una muestra piloto de 10 adultos mayores, se obtiene un valor de alfa de 0.970, este valor indica que el test tiene alta consistencia interna.

### **3.7.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

Al momento de realizar la recolección de datos y aplicación de las encuestas, previamente se realizaron las siguientes acciones:

#### **a) SOLICITAR PERMISOS CON LAS ENTIDADES DE CAM - ICA.**

- Se realizó las coordinaciones de manera escrita con el CAM Santiago Ica para solicitar la autorización y posterior aplicación del Instrumento de recolección de datos.
- Se Coordinó con la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma, la misma que elaboró una carta de presentación al CAM Santiago Ica, pidiendo el permiso respectivo para realizar la parte aplicativa de la investigación en dicha entidad.
- Se coordinó con la administración que se hace cargo del adulto mayor.
- Se coordinó con la administración y la junta directiva de los adultos mayores, sobre la hora, lugar y fecha y modalidad para realizar las sesiones de yogaterapia.
- Para la realización de las sesiones del programa de yogaterapia” se coordinó los horarios con los adultos mayores para dar inicio a las sesiones de yogaterapia.

#### **b) RECOLECCIÓN DE DATOS.**

Para realizar la recolección de datos se realizó en dos fases, El Pre test y el Post Test, a continuación, se explicará el procedimiento de la recolección de datos y la estructura de las sesiones.

##### **EN EL PRE – TEST:**

- Habiendo hecho la coordinación del día y hora, para comenzar con la recolección de datos para sondear el nivel de estrés de los participantes, si inició esta actividad, con la presentación de las investigadoras a los adultos del CAM Santiago Ica, comunicando la razón de la investigación

- Luego de la presentación y haber explicado la forma de la evaluación, se utilizó la técnica de la encuesta y se procedió a evaluar el cuestionario.
- Luego de culminada la recolección de datos se prosiguió con el conteo de la información recolectada, con el objetivo de verificar las respuestas y observar si las encuestas se encuentran completas, si les falta llenar algún dato indicar para poder completarla.
- Para realizar la identificación de los adultos se realizó conforme a las puntuaciones del test y las condiciones de estrés que muestran antes de iniciar las sesiones del programa de yogaterapia.
- La intervención de yogaterapia se realizó mediante tres sesiones de yogaterapia, durante una semana.

### **3.7.6 ESTRUCTURA DE DESARROLLO DE LAS SESIONES:**

- Previamente al inicio de las sesiones se les explicó la rutina de cada ejercicio.

#### **PRIMERA SESIÓN: EJERCICIOS DE DESBLOQUEO.**

- Se inició la sesión haciendo la presentación del equipo de trabajo investigador, tomando un tiempo de 4 minutos.
- Se desarrollará la motivación, aplicando una dinámica para realizar el calentamiento, la dinámica se titula “Dime tu nombre”. El tiempo usado para esta dinámica de 10 minutos.
- Como siguiente paso, se realizó la relajación, con la postura llamada el cadáver, también llamada Savasana, empleando un tiempo de 7 minutos.
- Se realizaron ejercicios de desbloqueo hatha yoga, asanas, en un tiempo de duración de 25 minutos.
- A continuación, se realizarán ejercicios de respiración purificada, en tiempo de duración de 5 minutos.

- Ya una vez terminado las lecciones se respondió las interrogantes que manifestaron los adultos mayores y a continuación se les invitó el refrigerio “mandarinas”, durante 10 minutos.
- Se culminó la sesión con una dinámica de cierre (retroalimentación).

## **SEGUNDA SESIÓN: EJERCICIOS SENTADOS EN LA SILLA.**

- Antes de desarrollar la sesión, se dio el saludo de bienvenida a los adultos mayores del CAM Santiago Ica, el tiempo de duración fue de 2 minutos.
- Se comenzó con la sesión de Yogaterapia, desarrollando una dinámica de contacto, la duración de la dinámica fue de 10 minutos.
- A continuación, se realizó el calentamiento previo, haciendo uso del método del Saludo al sol (despertar y calentar el organismo), la duración de la dinámica fue de 5 minutos.
- Se hizo una demostración de ejercicios varios sentados en silla - hatha yoga, asanas, la duración de la dinámica fue de 20 minutos.
- A continuación, se realizaron los pasos de respiración purificada, la duración de la dinámica fue de 8 minutos.
- Continuando con los ejercicios se realizó la meditación, para la unión mente y cuerpo, la duración de la dinámica fue de 5 minutos.
- Al finalizar los ejercicios se realizó el círculo de preguntas, donde se respondió las interrogantes de inquietudes que tuvieron los adultos mayores del CAM Santiago Ica, la duración de la dinámica fue de 5 minutos
- Se pidió la demostración de forma voluntaria a los adultos mayores, brindándoles algún presente por su participación, la duración de la dinámica fue de 3 minutos.
- Se terminó la sesión con una dinámica de cierre (retroalimentación).

## **EJERCICIOS DE PIE.**

- Antes de desarrollar la sesión, se dio el saludo de bienvenida a los adultos mayores del CAM Santiago Ica, el tiempo de duración fue de 2 minutos.
- Se comenzó con la sesión de Yogaterapia, desarrollando una dinámica de contacto, la duración de la dinámica fue de 10 minutos.
- Se inició con un calentamiento previo con el método del Saludo al sol (despertar y calentar el organismo), durante 5 minutos.
- Se hizo una demostración de ejercicios varios de piela - hatha yoga, asanas, la duración de la dinámica fue de 20 minutos.
- A continuación, se realizaron los pasos de respiración purificada, la duración de la dinámica fue de 5 minutos.
- Continuando con los ejercicios se realizó la meditación, para la unión mente y cuerpo, la duración de la dinámica fue de 60 segundos
- Al finalizar los ejercicios se realizó el círculo de preguntas, donde se respondió las interrogantes de inquietudes que tuvieron los adultos mayores del CAM Santiago Ica, la duración de la dinámica fue de 10 minutos
- Se pidió la demostración de forma voluntaria a los adultos mayores, brindándoles algún presente por su participación, la duración de la dinámica fue de 3 minutos
- Se terminó las sesiones con una dinámica de cierre (retroalimentación).

## **TERCERA SESIÓN: EJERCICIOS TUMBADOS.**

- Antes de desarrollar la sesión, se dio el saludo de bienvenida a los adultos mayores del CAM Santiago Ica, el tiempo de duración fue de 2 minutos.
- Se empezó con un calentamiento previo con el método del Saludo al sol (despertar y calentar el organismo), durante 5 minutos.
- A continuación, se hizo la relajación previa, mediante la postura del cadáver o denominado Savasana, el tiempo de duración fue de 4 minutos.

- Se hizo la demostración de hatha yoga, asanas - ejercicios tumbados, durante 25 minutos.
- A continuación, se realizaron los pasos de respiración purificada, la duración de la dinámica fue de 5 minutos.
- Continuando con los ejercicios se realizó la meditación, para la unión mente y cuerpo, la duración de la dinámica fue de 60 segundos
- Al finalizar los ejercicios se realizó el círculo de preguntas, donde se respondió las interrogantes de inquietudes que tuvieron los adultos mayores del CAM Santiago Ica, la duración de la dinámica fue de 10 minutos
- Se pidió la demostración de forma voluntaria a los adultos mayores, brindándoles algún presente por su participación, la duración de la dinámica fue de 3 minutos
- Se culminó la sesión con una dinámica de cierre (retroalimentación).

### **EN EL POS – TEST**

- Después de la intervención de las sesiones de yogaterapia, se aplicó la encuesta de Nivel de Estrés.
- La información obtenida ha sido procesada para el respectivo análisis e interpretación.
- Al finalizar el proceso, se agradeció a la administración del CAM Santiago por el acceso a su población y a los adultos mayores por la disposición del tiempo prestado.
- En función a los resultados obtenidos se formuló las conclusiones y las recomendaciones.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **5.1 Presentación de resultados**

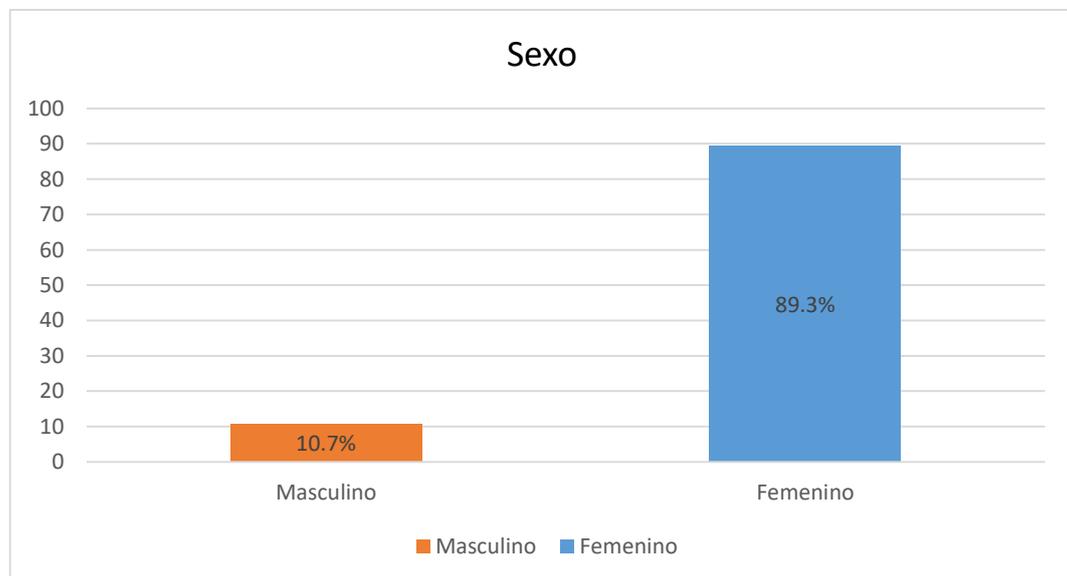
A continuación, se realizará la presentación de los resultados obtenidos después de realizar los trabajos de recolección de la información, y al mismo tiempo se podrá apreciar la interpretación de los cuadros estadísticos para su mejor comprensión.

**Tabla 2**

*Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago- ICA*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
Masculino	3	10,7%	10,7%
Femenino	25	89,3%	89,3%
Total	28	100,0%	100,0%

*Fuente: Matriz de datos*



**Figura 1 Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago- ICA**

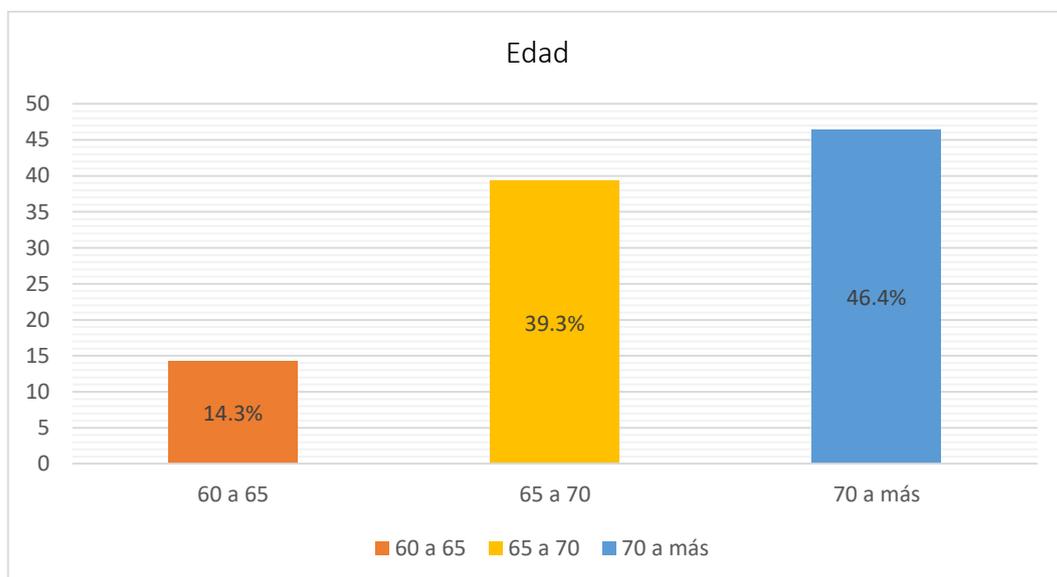
*Fuente: Matriz de datos*

**Tabla 3**

Edad de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
60 a 65	4	14,3%	14,3%
65 a 70	11	39,3%	39,3%
70 a más	13	46,4%	46,4%
Total	28	100,0%	100,0%

Fuente: Matriz de datos



**Figura 2 Sexo de los adultos mayores de CAM Santiago-ICA**

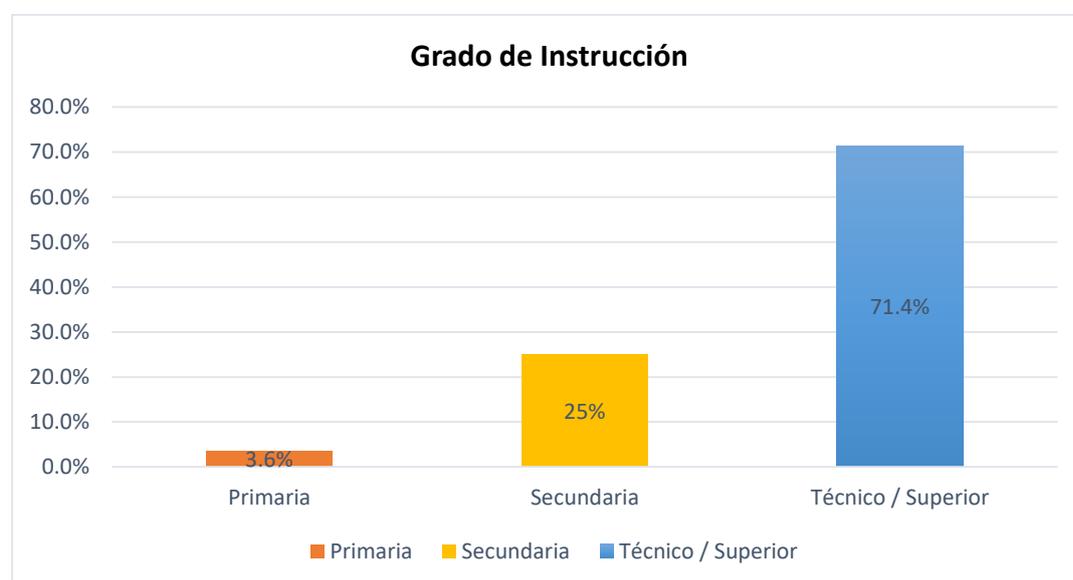
Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 4**

Grado de instrucción de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

Instrucción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Primaria	1	3,6%	3,6%
Secundaria	7	25,0%	25,0%
Técnico / Superior	20	71,4%	71,4%
Total	28	100,0%	100,0%

Fuente: Matriz de datos



**Figura 3** Grado de instrucción de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

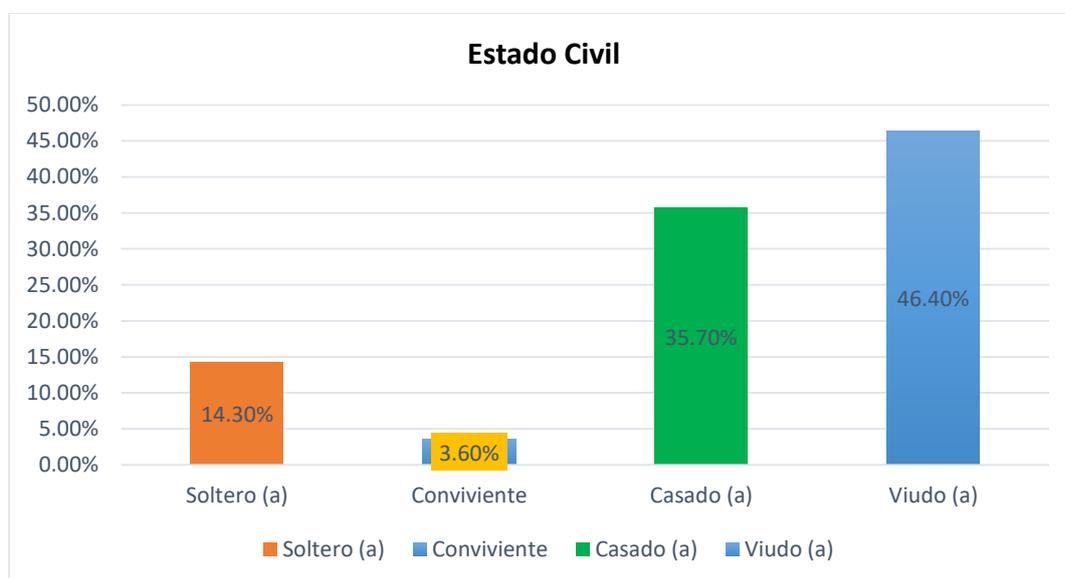
Fuente: Matriz de datos

**Tabla 5**

Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Soltero (a)	4	14,3%	14,3%
Conviviente	1	3,6%	3,6%
Casado (a)	10	35,7%	35,7%
Viudo (a)	13	46,4%	46,4%
Total	28	100,0%	100,0%

*Fuente: Matriz de datos*



**Figura 4** Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

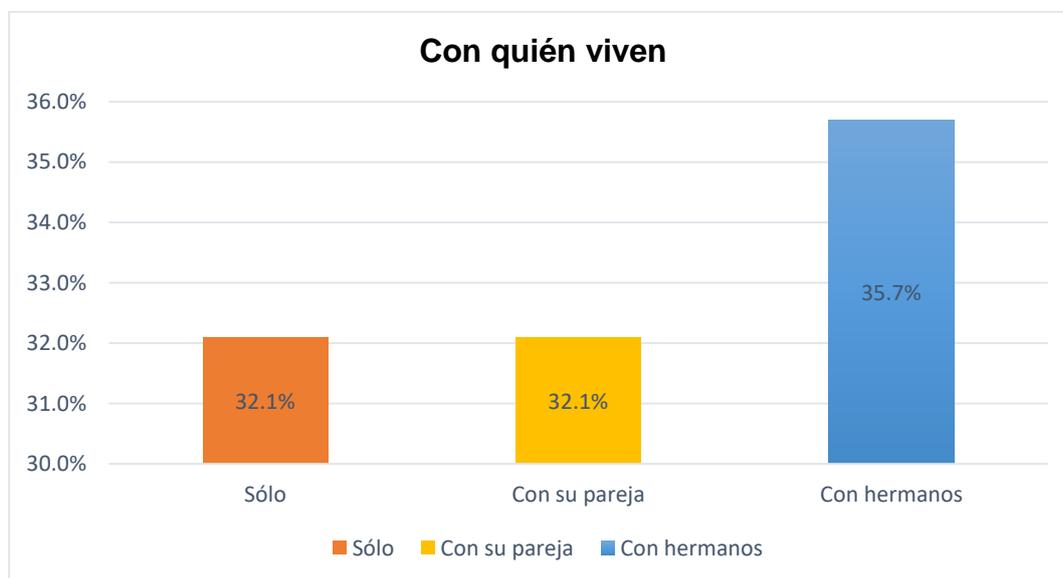
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 6**

*¿Con quién viven los adultos mayores de CAM – ICA?*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje valido</b>
Sólo	9	32,1%	32,1%
Con su pareja	9	32,1%	32,1%
Con hermanos	10	35,7%	35,7%
Total	28	100,0%	100,0%

*Fuente: Matriz de datos*

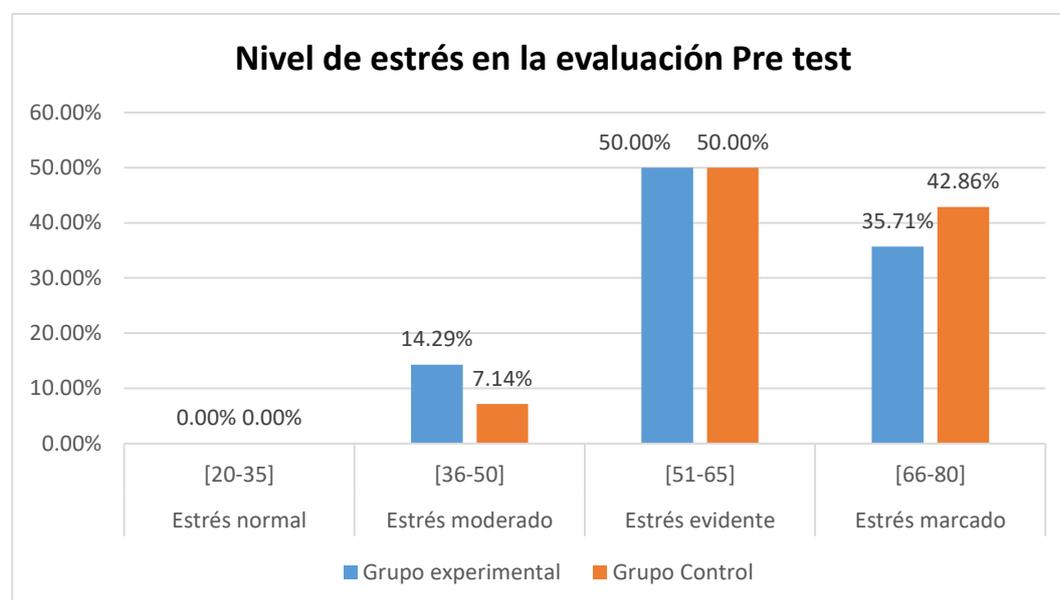


**Figura 5** Estado civil de los adultos mayores de CAM Santiago - ICA

*Fuente: Matriz de datos*

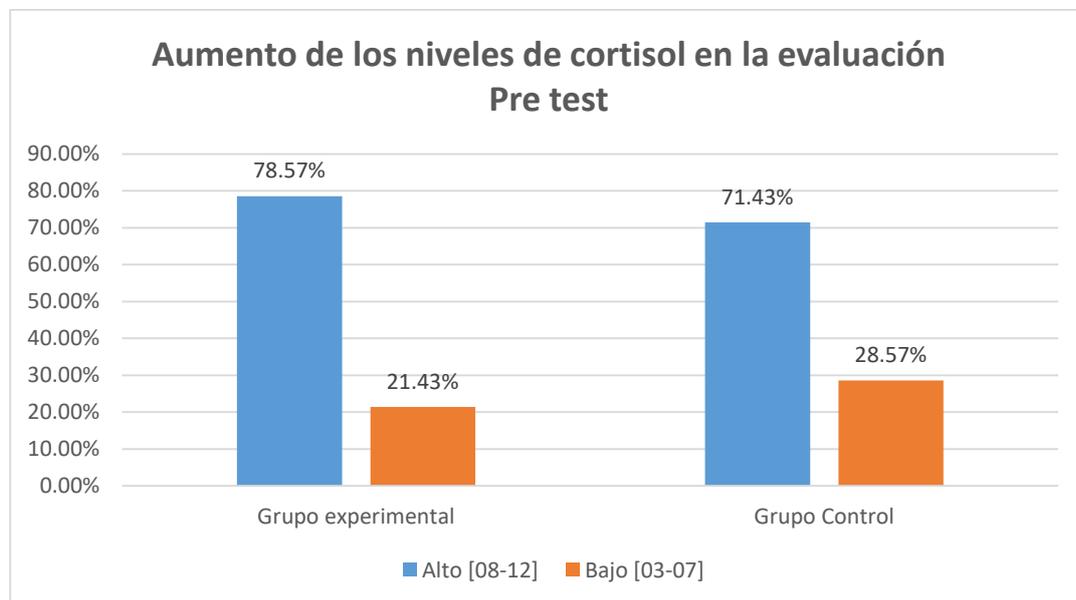
**Tabla 7***Nivel de estrés en la evaluación Pre test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Estrés normal	[20-35]	0	0,00%	0	0,00%
Estrés moderado	[36-50]	2	14,29%	1	7,14%
Estrés evidente	[51-65]	7	50,00%	7	50,00%
Estrés marcado	[66-80]	5	35,71%	6	42,86%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		55,50		66,00	

*Fuente: Matriz de datos***Figura 6** *Nivel de estrés en la evaluación Pre test**Fuente: Matriz de datos*

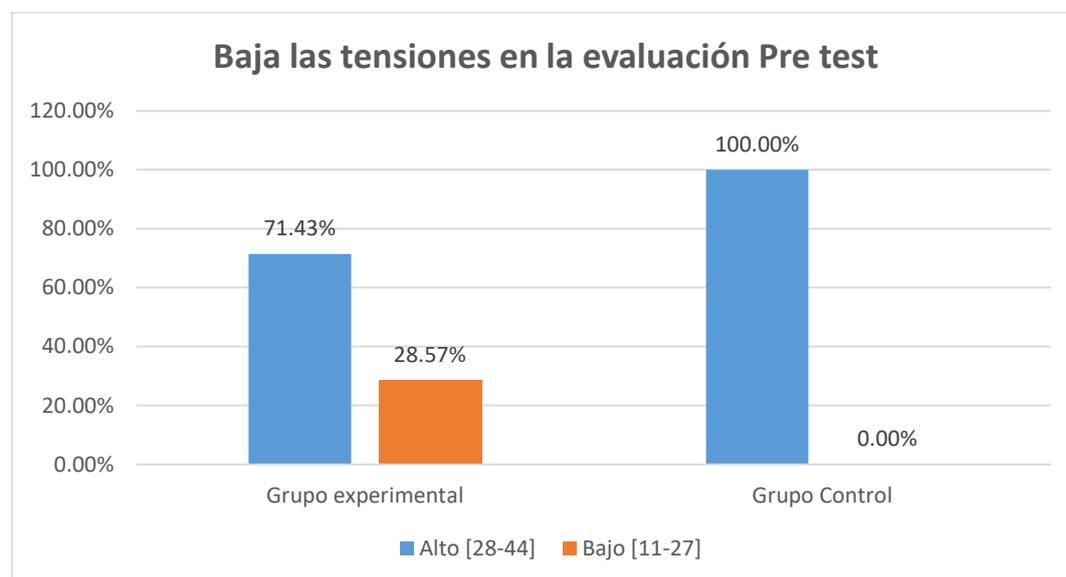
**Tabla 8***Dimensión 1 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Pre test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[08-12]	11	78,57%	10	71,43%
Bajo	[03-07]	3	21,43%	4	28,57%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		8,57		8,93	

*Fuente de elaboración propia***Figura 7** *Dimensión 1 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Pre test*

**Tabla 9***Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Pre test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[28-44]	10	71,43%	14	100,00%
Bajo	[11-27]	4	28,57%	0	0,00%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		29,43		36,43	

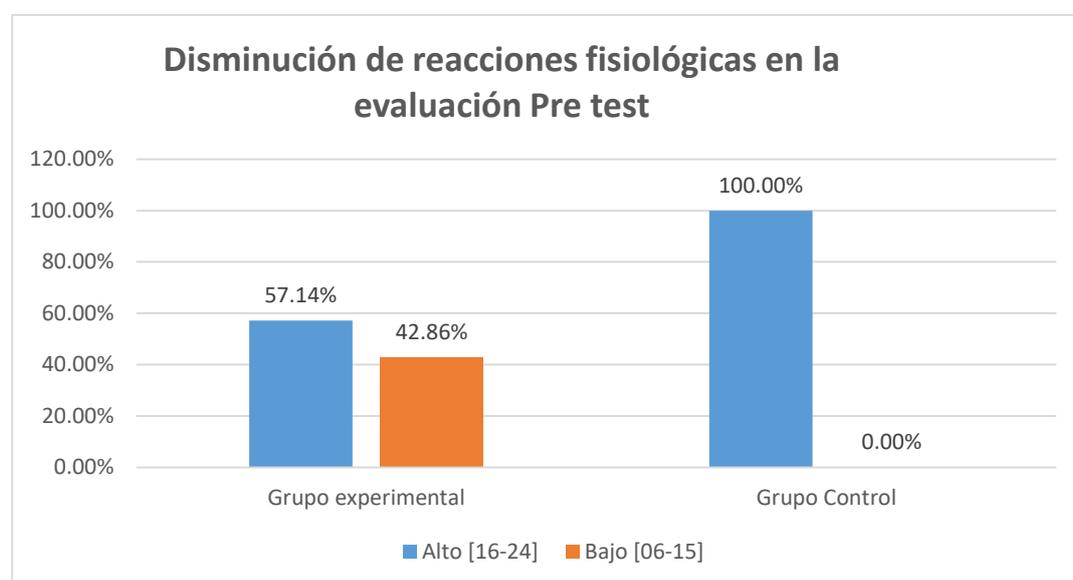
*Fuente de elaboración propia***Figura 8** *Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Pre test**Fuente de elaboración propia*

**Tabla 10**

*Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[16-24]	8	57,14%	14	100,00%
Bajo	[06-15]	6	42,86%	0	0,00%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		17,50		20,64	

*Fuente de elaboración propia*



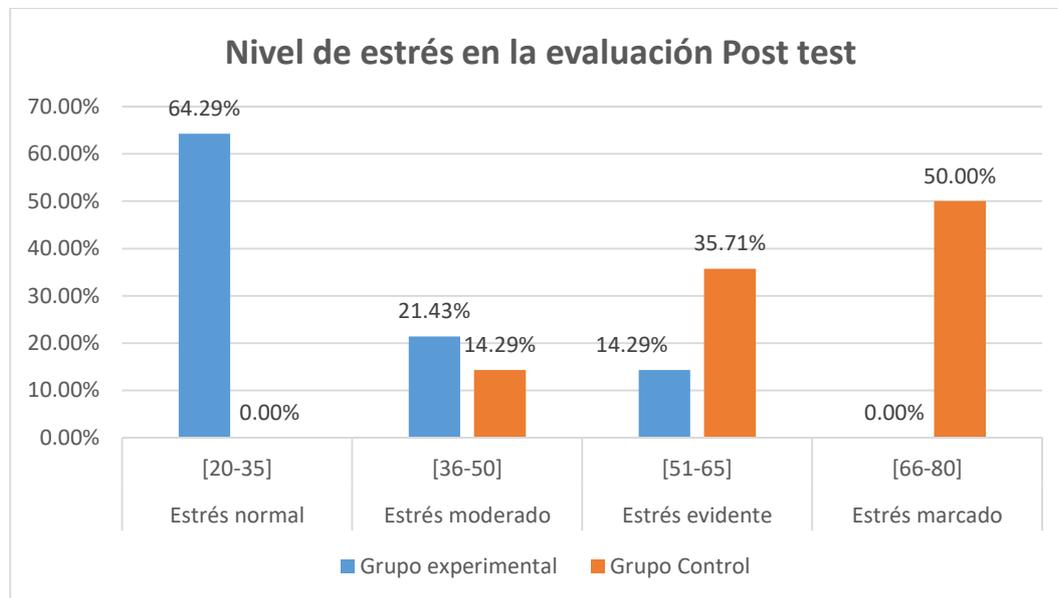
**Figura 9** *Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Pre test*

*Fuente de elaboración propia*

**Tabla 11** Nivel de estrés en la evaluación post test

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Estrés normal	[20-35]	9	64,29%	0	0,00%
Estrés moderado	[36-50]	3	21,43%	2	14,29%
Estrés evidente	[51-65]	2	14,29%	5	35,71%
Estrés marcado	[66-80]	0	0,00%	7	50,00%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		31,64		64,29	

Fuente de elaboración propia



**Figura 10** Nivel de estrés en la evaluación post test

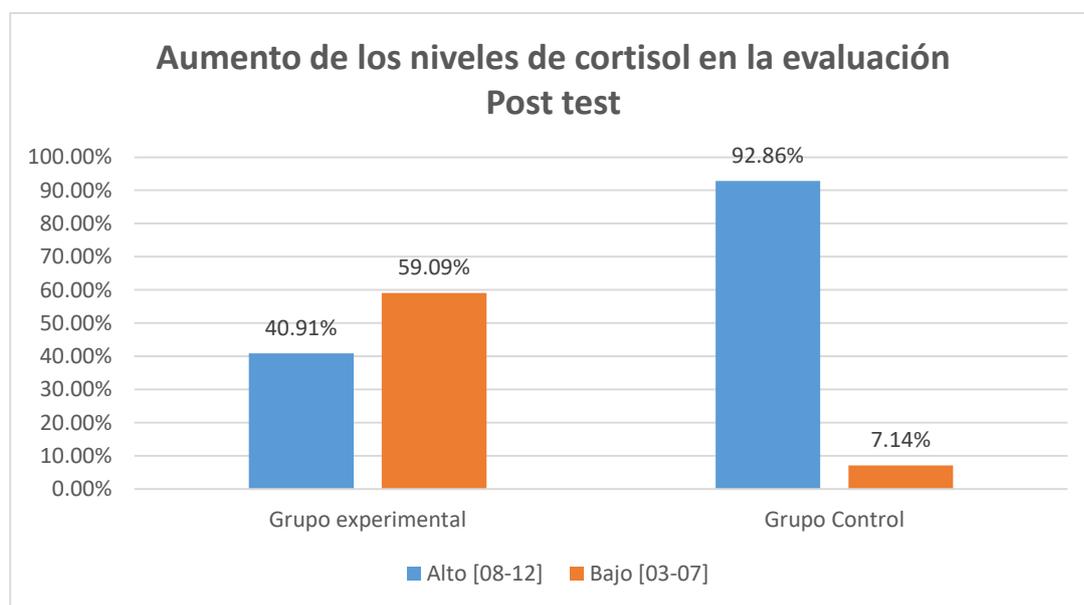
Fuente de elaboración propia

**Tabla 12**

*Dimensión 01 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Post test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[08-12]	9	40,91%	13	92,86%
Bajo	[03-07]	13	59,09%	1	7,14%
<b>Total</b>		22	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		4,57		10,57	

*Fuente de elaboración propia*



**Figura 11** *Dimensión 01 aumento de los niveles de cortisol en la evaluación Post test*

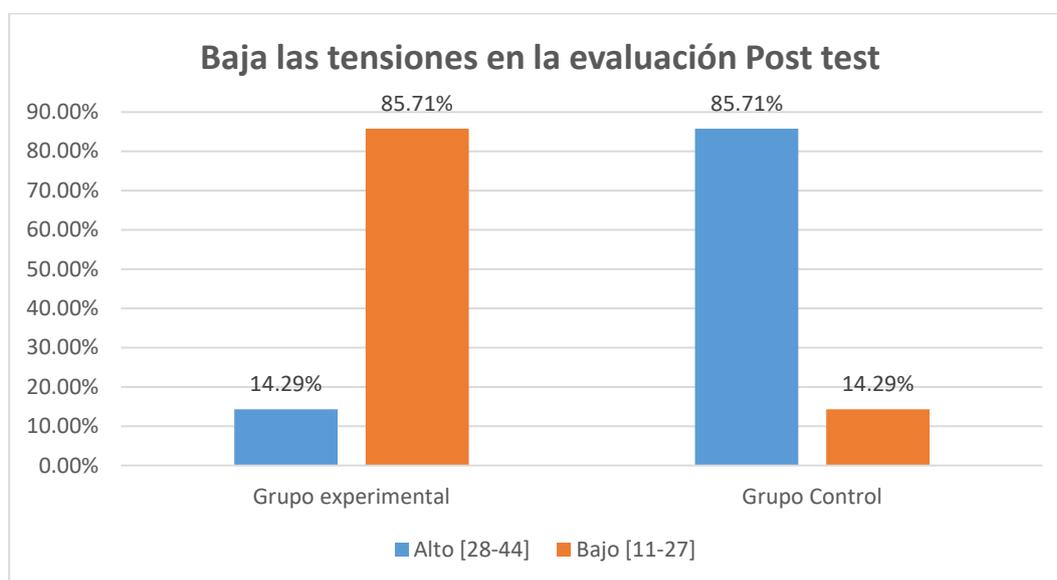
*Fuente de elaboración propia*

**Tabla 13**

*Dimensión 02 baja las tensiones en la evaluación Post test*

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[28-44]	2	14,29%	12	85,71%
Bajo	[11-27]	12	85,71%	2	14,29%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		17,21		34,50	

*Fuente de elaboración propia*



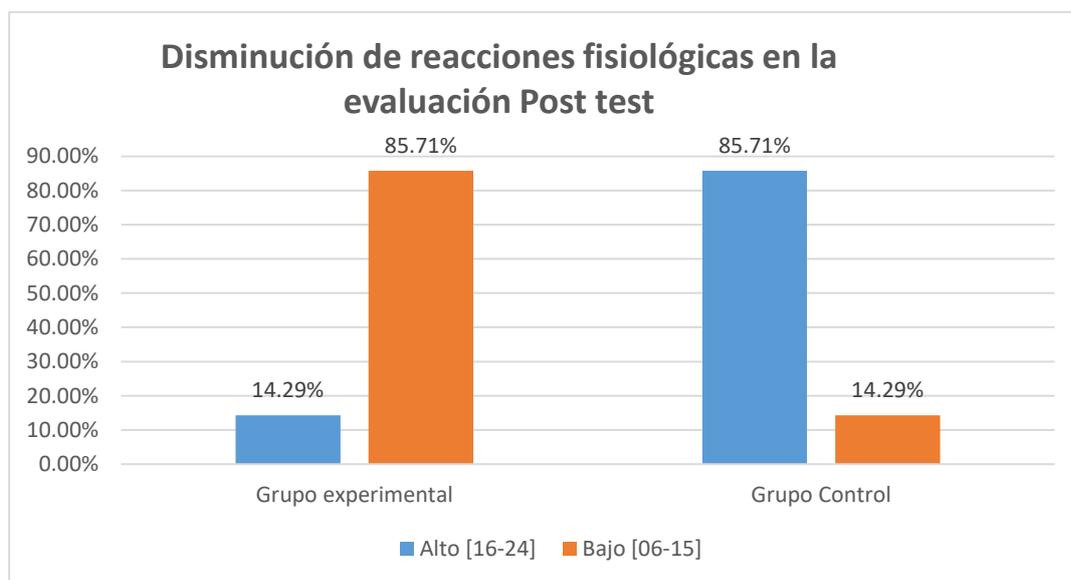
**Figura 12** *Dimensión 2 baja las tensiones en la evaluación Post test*

*Fuente de elaboración propia*

**Tabla 14** Dimensión 03 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Post test

CATEGORÍA	RANGO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
		f(i)	h(i)%	f(i)	h(i)%
Alto	[16-24]	2	14,29%	12	85,71%
Bajo	[06-15]	12	85,71%	2	14,29%
<b>Total</b>		14	100,00%	14	100,00%
<b>Media aritmética</b>		9,86		19,21	

Fuente de elaboración propia



**Figura 13** Dimensión 3 disminución de reacciones fisiológicas en la evaluación Post test

Fuente de elaboración propia

## **5.2 Interpretación de resultados**

### **5.2.1 Interpretación de sexo, edad, Grado de instrucción, estado civil y con quien viven**

En la tabla 3 y figura 1, se puede observar la distribución de la muestra por sexo. La muestra que se encuentra en investigación son 28 adultos mayores, de los cuales podemos observar que 3 adultos son hombres que representan el 10.7% de la muestra y 25 adultos mujeres que representan el 89.3% de la muestra. Lo que indica que la mayoría de integrantes de la muestra son mujeres.

En la tabla 4 y figura 2 que se muestra, podemos visualizar las edades de los adultos mayores del CAM, que para mayor entendimiento se ha distribuido en tres grupos, tal como lo indica el cuadro. 4 adultos mayores están comprendidos entre las edades de 60 a 65 años, que representan el 14.3% de la muestra, 11 adultos están comprendidos entre las edades de 65 a 70 años, esto representa el 39.3% de la muestra, y 13 adultos mayores están comprendidos entre las edades de 70 a más años, que representan el 46.4%. lo que indica que la mayoría de adultos mayores que se someterán a la terapia de yoga, tienen edades de 70 a más años.

En la tabla 5 y figura 3, se muestra el grado de instrucción de los adultos mayores del CAM Santiago Ica, como se aprecia en la tabla 1 adulto que representa el 3.6% solamente tiene grado de instrucción primaria, 7 adultos que representan el 25% tienen secundaria como grado de instrucción, 20 adultos integrantes del CAM Santiago Ica, que representan el 71.4%, tienen grado de instrucción entre técnico y superior universitario.

En la tabla 6 y figura 4, se puede apreciar el estado civil de los adultos mayores del CAM, como se puede ver en la tabla, 4 de los adultos participantes del CAM son de estado civil solteros (a), representando un 14.3% del porcentaje de la muestra, 1 adulto tiene la condición de conviviente, con un 3.6%, 10 participantes de CAM Santiago Ica tienen condición de casado(a), con un porcentaje acumulado de 35.7%, y 13 de

los participantes tienen una condición de viudo(a), con un porcentaje de 46.4%.

En la tabla 7 y figura 5, podemos analizar que 9 de los participantes del CAM, que representan un 32.1% de la muestra viven solos, por otro lado 9 de los participantes del CAM Santiago Ica, que representan un 32.1% de la muestra viven con su pareja, y 10 de los participantes del CAM que representan el 35.7% de la muestra viven con sus hermanos.

### **5.2.2 Análisis PreTest**

En la tabla 9 y figura 7, se muestran los resultados de la dimensión aumento de los niveles de cortisol en la evaluación pre test, en el grupo experimental

el 78,57% de la muestra de estudio muestra un nivel de cortisol alto y el 21,43% un nivel de cortisol bajo, la media aritmética obtenida es de 8,57 puntos que refiere que en promedio el nivel de cortisol alto. En el grupo de control se muestra que el 71,43% presenta nivel de cortisol alto y el 28,57% presenta nivel de cortisol bajo, así mismo una media aritmética de 8,93 puntos que presenta nivel de cortisol alto

En la tabla 10 y figura 8, se muestran los resultados de la dimensión aumento de los niveles baja las tensiones en la evaluación pre test, en el grupo experimental el 71,43% de la muestra de estudio muestra un nivel de baja tensión es alto y el 28,57% el nivel de baja tensión es bajo, la media aritmética obtenida es de 29,43 puntos que refiere que en promedio el nivel de baja tensión es alto. En el grupo de control se muestra que el 100% presenta nivel de baja tensión alto, así mismo una media aritmética de 36,43 puntos que presenta nivel de baja tensión alto

En la tabla 11 y figura 9, se muestran los resultados de la dimensión de disminución de *reacciones fisiológicas* en la evaluación pre test, en el grupo experimental el 57,14% de la muestra de estudio, muestra un nivel de disminución de reacciones fisiológicas es alto y el 42,86% de la muestra de estudio, muestra un nivel de disminución de reacciones fisiológicas es bajo la media aritmética obtenida es de 17,50 puntos que refiere que en promedio el nivel de disminución de reacciones fisiológicas

es alto. En el grupo de control se muestra que el 100% presenta nivel de disminución de reacciones fisiológicas es alto, así mismo una media aritmética de 20,64 puntos que presenta nivel de disminución de reacciones fisiológicas es alto.

En la tabla 15 y figura 13, se muestran los resultados de la disminución de *reacciones fisiológicas* en la evaluación post test, en el grupo experimental el 14,29% de la muestra de estudio, muestra un nivel de disminución de reacciones fisiológicas alto y el 85,71% muestra un nivel de disminución de reacciones fisiológicas bajo la media aritmética obtenida es de 9,86 puntos que refiere que en promedio el nivel de disminución de reacciones fisiológicas es bajo. En el grupo de control se muestra que el 85,71% presenta nivel de disminución de reacciones fisiológicas es alto y el 14,29% presenta nivel de disminución de reacciones fisiológicas es bajo así mismo una media aritmética de 19,21 puntos que presenta nivel de disminución de reacciones fisiológicas es alto

### **5.2.3 *Análisis POST-TEST***

En la tabla 8 y figura 6, se muestran los resultados generales del nivel de estrés en la prueba pre test, en el grupo experimental el 14.29% de la muestra de estudio muestra un nivel de estrés moderado, el 50% un estrés evidente y el 35.71% un estrés marcado, la media aritmética obtenida es de 55.50 puntos que refiere que en promedio el nivel de estrés es evidente. En el grupo de control se muestra que el 7,14% presenta estrés moderado, el 50% estrés evidente y el 42.86% un nivel de estrés marcado, así mismo una media aritmética de 66 puntos que indica un nivel de estrés marcado.

En la tabla 12 y figura 10, se muestran los resultados generales del nivel de estrés en la prueba post test, en el grupo experimental el 64,29% de la muestra de estudio muestra un nivel de estrés normal, el 21,43% un estrés moderado, el 14,29% un estrés evidente, la media aritmética obtenida es de 31,64 puntos que refiere que en promedio el nivel de estrés

es normal. En el grupo de control se muestra que el 14,29% presenta estrés moderado, el 35,71% estrés evidente y el 50% un nivel de estrés marcado, así mismo una media aritmética de 64,29 puntos que indica un nivel de estrés evidente.

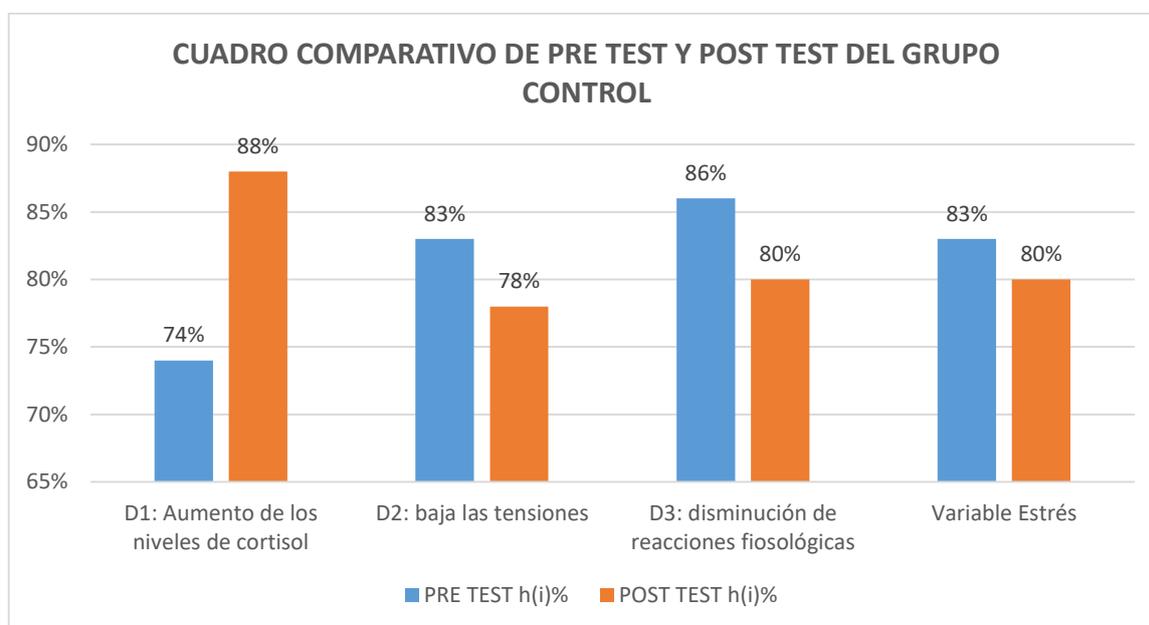
En la tabla 13 y figura 11, se muestran los resultados de la dimensión aumento de los niveles de cortisol en la evaluación post test, en el grupo experimental el 40,91% de la muestra de estudio muestra un nivel de cortisol alto y el 59,09% un nivel de cortisol bajo, la media aritmética obtenida es de 4,57 puntos que refiere que en promedio el nivel de cortisol bajo. En el grupo de control se muestra que el 92,86% presenta nivel de cortisol alto y el 7,14% presenta nivel de cortisol bajo, así mismo una media aritmética de 10,57 puntos que presenta nivel de cortisol alto

En la tabla 12 y figura 14, se muestran los resultados de las tensiones en la evaluación post test, en el grupo experimental el 14,29% de la muestra de estudio muestra un nivel de baja tensión alto y el 85,71% el nivel de baja tensión es bajo, la media aritmética obtenida es de 17,21 puntos que refiere que en promedio de baja tensión es bajo. En el grupo de control se muestra que el 85,71% presenta nivel de baja tensión alto y el 14,29% presenta nivel de baja tensión baja así mismo una media aritmética de 34,50 puntos que presenta nivel de baja tensión alto

**Tabla 15**

*Comparativo de las dimensiones del grupo de control*

Dimensiones	PRE TEST			POST TEST			DIFERENCIAS	
	Prom	h(i)%	Categ.	Prom.	h(i)%	Categ.	Prom.	h(i)%
<b>D1: AUMENTO DE LOS NIVELES DE CORTISOL</b>	8.93	74%	Alto	10.57	88%	Alto	+1.64	+14%
<b>D2: BAJA LAS TENSIONES</b>	36.43	83%	Alto	34.50	78%	Alto	-1.93	-5%
<b>D3: DISMINUCIÓN DE REACCIONES FISIOLÓGICAS</b>	20.64	86%	Alto	19.21	80%	Alto	-1.43	-6%
<b>Total</b>	66.00	83%	Estrés marcado	64.29	80%	Estrés marcado	-1.71	-3%



**Figura 14** *Comparativo de las dimensiones del grupo de control*

*Fuente de elaboración propia*

### **Interpretación**

En la tabla 16, se presentan los resultados comparativos por variable y dimensiones evaluadas en los 14 ancianos que conformaron el grupo de control de la investigación, a continuación, se describen los principales resultados.

En la dimensión 1: Aumento de los niveles de cortisol, se da un aumento equivalente al 14%, es decir los adultos mayores Aumentan los niveles de cortisol de

la variable reducción de estrés luego de la aplicación del control en los adultos mayores.

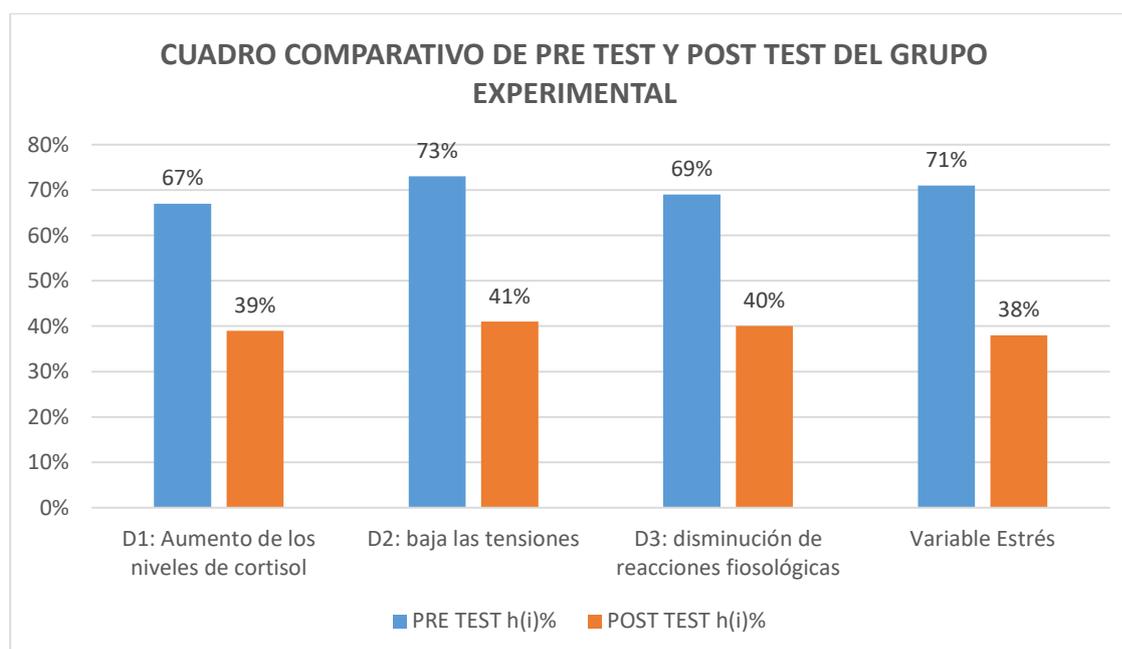
En la dimensión 2: Baja tensión, se da un decrecimiento significativo equivalente al 5%, es decir los adultos mayores presentan baja tensión en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

En la dimensión 3: Disminución de reacciones fisiológicas, se da un decrecimiento significativo equivalente al 6%, es decir los adultos mayores presentan disminución de reacciones fisiológicas en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

. De manera general se puede concluir señalando que los adultos mayores del grupo control muestran un decrecimiento significativo mínimo en las dimensiones evaluadas, siendo este aceptable como resultado.

**Tabla 16** Comparativo de las dimensiones del grupo experimental

Dimensiones	PRE TEST			POST TEST			DIFERENCIAS	
	Prom	h(i)%	Categ.	Prom.	h(i)%	Categ.	Prom.	h(i)%
<b>D1: AUMENTO DE LOS NIVELES DE CORTISOL</b>	8.57	67%	Alto	4.57	39%	Bajo	-4	-28%
<b>D2: BAJA LAS TENSIONES</b>	29.43	73%	Alto	17.21	41%	Bajo	-12.22	-32%
<b>D3: DISMINUCIÓN DE REACCIONES FIOSOLÓGICAS</b>	17.50	69%	Alto	9.86	40%	Bajo	-7.64	-29%
<b>Total</b>	55.00	71%	Estrés evidente	31.64	38%	Estrés normal	-23.36	-33%



**Figura 15** Comparativo de las dimensiones del grupo experimental

Fuente de elaboración propia

### **Interpretación:**

En la tabla 16, se presentan los resultados comparativos por variable y dimensiones evaluadas en los 14 ancianos que conformaron el grupo de experimental de la investigación, a continuación, se describen los principales resultados.

En la dimensión 1: Aumento de los niveles de cortisol, se da un decrecimiento significativo equivalente al 28%, es decir los adultos mayores presentan aumento en el nivel de cortisol en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

En la dimensión 2: Baja las tensiones, se da un decrecimiento significativo equivalente al 32%, es decir los adultos mayores presentan baja tensión en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

En la dimensión 3: Disminución de reacciones fisiológicas, se da un decrecimiento significativo equivalente al 33%, es decir los adultos mayores presentan disminución de reacciones fisiológicas en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

De manera general se puede concluir señalando que los adultos mayores del grupo experimental muestran un decrecimiento significativo en las dimensiones evaluadas, siendo este aceptable como resultado de la ejecución del programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción del estrés.

### 5.3 Prueba de normalidad o de bondad

#### 1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

**H0:** Los resultados obtenidos en la evaluación pre test y post test del grupo experimental y grupo control tienen una distribución normal

**H1:** Los resultados obtenidos en la evaluación pre test y post test del grupo experimental y grupo control NO tienen una distribución normal

#### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ ).

Confianza = 95%

Nivel de significancia (Alfa) es  $\alpha = 0,05$  (5%)

#### 3. Prueba estadística a emplear

Considerando que, la muestra de estudio es  $\leq$  a 50 datos, se ha determinado el uso de la prueba de Shapiro-Wilk

Esta prueba, llamada Shapiro-Wilk, según el Sig. Asintótica (al final del cuadro) también llamado “p-valor”, permite conocer si usaremos una prueba paramétrica o no paramétrica.

**Tabla 17**

*Prueba de Normalidad: Shapiro-Wilk.*

		Estadístico	gl	Sig.
Pre_test	Grupo experimental	.875	14	.050
	Grupo control	.951	14	.577
Post_test	Grupo experimental	.796	14	.004
	Grupo control	.800	14	.005

\*. *Esto es un límite inferior de la significación verdadera.*

a. *Corrección de significación de Lilliefors*

#### 4. Criterio de decisión.

Si p-valor  $< 0,05$ , se rechaza la H0 y se acepta la Ha

Si el p-valor  $\geq 0,05$ , se acepta la H0 y se rechaza la Ha.

De los resultados obtenidos:

Aplicación del programa Yogaterapia

**5. Decisión y conclusión.**

Al encontrarse valores diferidos, es decir, el p-valor de la evaluación pre test del GE y GC es igual y mayor al 0.05, mientras que en la evaluación post test los p-valor del GE y GC son menores al 0.05, por lo tanto, basta que solo un valor sea menor al 0.05, para hacer uso de la prueba no paramétrica, es decir se empleará la U de Mann Whitney para muestras independientes.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS

### U DE MANN WHITNEY CON DOS MUESTRAS INDEPENDIENTES

G.E. 01 X 03 (CON YOGATERÁPIA)

G.C. 02 --- 04 (SIN YOGATERÁPIA)

#### Hipótesis General

##### 1. Formulación de las hipótesis

**Ho:** El programa de yogaterapia NO contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} = Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

**H1:** El programa de yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} \neq Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

##### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )

Dado que el trabajo corresponde a una investigación educacional, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ .

##### 3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra no han sido elegidos de manera aleatoria y los datos no presentan una distribución normal se hará uso de la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

##### 4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 18 y 19, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H0.

**Tabla 18**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre_test	Grupo experimental	14	14.36	201.00
	Grupo control	14	14.64	205.00
	Total	28		

Fuente: Base de datos

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		Pre_test
U de Mann-Whitney		96.000
W de Wilcoxon		201.000
Z		-.092
Sig. asintótica (bilateral)		.927
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]		.946 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

**Tabla 19**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_test	Grupo experimental	14	7.79	109.00
	Grupo control	14	21.21	297.00
	Total	28		

Fuente: Base de datos

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		Post_test
U de Mann-Whitney		4.000
W de Wilcoxon		109.000
Z		-4.326
Sig. asintótica (bilateral)		.000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]		.000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

## 5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H<sub>0</sub>, se aplica el método del valor de la probabilidad "P" (sig), según el cual si el valor de "P" (sig) ≤ α, entonces se rechaza la H<sub>0</sub>, en caso contrario se acepta.

### **De la evaluación Pre test.**

De acuerdo a la tabla **Nº 18**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.927 mayor que el nivel de significancia 0005 y Z de -0.092 mayor que -1.96, se evidencia el rango promedio del pre experimental de 14.36 y pre control de 14.64, presentando condiciones similares en ambos grupos encunto al nivel de estrés.

### **De la evaluación Post test.**

De acuerdo a la tabla **Nº 19**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.326 menor que -1.96, por lo cualse rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manerese comprueba que, el programa de yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

## Hipótesis específica 1.

### 1. Formulación de las hipótesis

**Ho:** La práctica de Yogaterapia NO mejora la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} = Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

**H1:** La práctica de Yogaterapia mejora significativamente la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} \neq Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )

Dado que el trabajo corresponde a una investigación educacional, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ .

### 3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra no han sido elegidos de manera aleatoria y los datos no presentan una distribución normal se hará uso de la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

### 4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 20 y 21, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H0.

**Tabla 20**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre_test_D1	Grupo experimental	14	14.75	206.50
	Grupo control	14	14.25	199.50
	Total	28		

Fuente: Base de datos

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		Pre_test_D1
U de Mann-Whitney		94.500

W de Wilcoxon	199.500
Z	-.163
Sig. asintótica (bilateral)	.870
Significación exacta	
[2*(sig. unilateral)]	.874 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

**Tabla 21**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	de	Suma rangos
Post_test_D1	Grupo experimental	14	7.82		109.50
	Grupo control	14	21.18		296.50
	Total	28			

Fuente: Base de datos

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		Post_test_D1
U de Mann-Whitney		4.500
W de Wilcoxon		109.500
Z		-4.323
Sig. asintótica (bilateral)		.000
Significación exacta		
[2*(sig. unilateral)]		.000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

## 5. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H<sub>0</sub>, se aplica el método del valor de la probabilidad "P" (sig.), según el cual si el valor de "P" (sig)  $\leq \alpha$ , entonces se rechaza la H<sub>0</sub>, en caso contrario se acepta.

### De la evaluación Pre test.

De acuerdo a la tabla N° 20, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.870 mayor que el nivel de significancia 0005 y Z de -1,63 mayor que-

1.96, se evidencia el rango promedio del pre experimental de 14.75 y pre control de 14.25, presentando condiciones similares en ambos grupos encunto al nivel de estrés.

#### **De la evaluación Post test.**

De acuerdo a la tabla **N.º 21**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.323 menor que -1.96, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, la práctica de Yogaterapia mejora significativamente la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

## Hipótesis específica 2.

### 1. Formulación de las hipótesis

**Ho:** El desarrollo de yogaterapia NO mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} = Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

**H1:** El desarrollo de yogaterapia mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} \neq Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )

Dado que el trabajo corresponde a una investigación educativa, el nivel de significación elegido es  $\alpha = 0,05$ .

### 3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra no han sido elegidos de manera aleatoria y los datos no presentan una distribución normal se hará uso de la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

### 4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 22 y 23, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H0.

**Tabla 22**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre_test_D2	Grupo experimental	14	13.79	193.00
	Grupo control	14	15.21	213.00
	Total	28		

Fuente: Base de datos

---

**Estadísticos de prueba<sup>a</sup>**

---

	<b>Pre_test_D2</b>
U de Mann-Whitney	88.000
W de Wilcoxon	193.000
Z	-.462
Sig. asintótica (bilateral)	<b>.644</b>
Significación exacta	.667 <sup>b</sup>
<b>[2*(sig. unilateral)]</b>	

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

**Tabla 23***Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación POST TEST*

---

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_test_D2	Grupo experimental	14	7.79	109.00
	Grupo control	14	21.21	297.00
	Total	28		

---

Fuente: Base de datos

---

**Estadísticos de prueba<sup>a</sup>**

---

	<b>Post_test_D2</b>
U de Mann-Whitney	4.000
W de Wilcoxon	109.000
Z	-4.333
Sig. asintótica (bilateral)	<b>.000</b>
Significación exacta	.000 <sup>b</sup>
<b>[2*(sig. unilateral)]</b>	

a. Variable de agrupación: Grupo  
b. No corregido para empates.

**5. Decisión estadística**

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H<sub>0</sub>, se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig.), según el cual si el valor de “P” (sig.)  $\leq \alpha$ , entonces se rechaza la H<sub>0</sub>, en caso contrario se acepta.

### **De la evaluación Pre test.**

De acuerdo a la tabla **N.º 22**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.644 mayor que el nivel de significancia 0005 y Z de -0.462 mayor que -1.96, se evidencia el rango promedio del pre experimental de 13.79 y pre control de 15.21, presentando condiciones similares en ambos grupos en cuanto al nivel de estrés.

### **De la evaluación Post test.**

De acuerdo a la tabla **Nº 23**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.333 menor que -1.96, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, El desarrollo de yogaterapia mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

### Hipótesis específica 3.

#### 1. Formulación de las hipótesis

**Ho:** La práctica de Yogaterapia NO mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} = Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

**H1:** La práctica de Yogaterapia mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

$$Me_{\text{Con-programa-de-Yogaterapia}} \neq Me_{\text{Sin-programa-de-Yogaterapia}}$$

#### 2. Elección del nivel de significación ( $\alpha$ )

Dado que el trabajo corresponde a una investigación educacional, el nivel designificación elegido es  $\alpha = 0,05$ .

#### 3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra no han sido elegidos de manera aleatoria y los datos no presentan una distribución normal se hará uso de la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

#### 4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 24 y 25, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H0.

**Tabla 24**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre_test_D3	Grupo experimental	14	14.82	207.50
	Grupo control	14	14.18	198.50
	Total	28		

Fuente: Base de datos

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	Pre_test_D3
-------------------------------------	-------------

U de Mann-Whitney	93.500
W de Wilcoxon	198.500
Z	-.210
Sig. asintótica (bilateral)	.834
Significación exacta	.839 <sup>b</sup>
<b>[2*(sig. unilateral)]</b>	
a. Variable de agrupación: Grupo	
b. No corregido para empates.	

**Tabla 25**

*Prueba U de Mann-Whitney en la evaluación PRE TEST*

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Post_test_D3	Grupo experimental	14	8.07	113.00
	Grupo control	14	20.93	293.00
	Total	28		

**Estadísticos de prueba<sup>a</sup>**

	Post_test_D3
U de Mann-Whitney	8.000
W de Wilcoxon	113.000
Z	-4.155
Sig. asintótica (bilateral)	.000
Significación exacta	.000 <sup>b</sup>
<b>[2*(sig. unilateral)]</b>	

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

**5. Decisión estadística**

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la H<sub>0</sub>, se aplica el método del valor de la probabilidad "P" (sig), según el cual si el valor de "P" (sig) ≤ α, entonces se rechaza la H<sub>0</sub>, en caso contrario se acepta.

**De la evaluación Pre test.**

De acuerdo a la tabla N° 24, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.834 mayor que el nivel de significancia 0005 y Z de -0.210 mayor que -

1.96, se evidencia el rango promedio del pre experimental de 14.82 y pre control de 14.18, presentando condiciones similares en ambos grupos encunto al nivel de estrés.

#### **De la evaluación Post test.**

De acuerdo a la tabla **Nº 25**, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.155 menor que -1.96, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, la práctica de Yogaterapia mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

(Daryani, 2015) en su investigación titulada: “El yoga y la meditación como terapia para el control del estrés en adolescentes”, para optar el título de Enfermería, en la Universidad la laguna en Tenerife – España, esta tesis tuvo como objetivo determinar la eficacia de la práctica de Yoga asociado a la meditación e intervención enfermera para disminuir el nivel de estrés en adolescentes, la metodología utilizada en esta investigación fue de tipo cuantitativo con un estudio prospectivo con un diseño longitudinal de tipo experimental. Se trata de comparar un grupo experimental que fue sometido al experimento que participó en las sesiones de Yoga y meditación y otro grupo que no participó de las sesiones de yoga y meditación. Se llegó a la conclusión que los adolescentes que practicaban las técnicas de yoga y meditación, podían controlar y disminuir considerablemente el nivel de estrés en relación de los jóvenes que no practicaban estas técnicas. el nivel de estrés en nuestra investigación en la prueba post test, en el grupo experimental el 64,29% de la muestra de estudio muestra un nivel de estrés normal, el 21,43% un estrés moderado, el 14,29% un estrés evidente, la media aritmética obtenida es de 31,64 puntos que refiere que en promedio el nivel de estrés es normal. En el grupo de control se muestra que el 14,29% presenta estrés moderado, el 35,71% estrés evidente y el 50% un nivel de estrés marcado, así mismo una media aritmética de 64,29 puntos que indica un nivel de estrés evidente. Podemos definir que el yoga si disminuye el estrés de manera significativa tanto como menciona la investigadora Daryani 2015 y nuestra investigación realizada.

(Sorrentino, 2018) en su trabajo de fin de grado titulado: “Estrés y Salud Psicológica: Yoga como Terapia complementaria”, en la universidad de la Laguna en Tenerife – España, tuvo como objetivo Identificar la influencia que la Técnica de yoga en la reducción del estrés psicológico en las personas, la metodología que se utilizó para realizar esta investigación fue descriptiva con análisis comparativos con otras investigaciones sobre el tema tratado. Esta investigación concluye que la técnica del yogaterapia es efectiva en el control del estrés y las enfermedades físicas y psicológicas en las personas, estableciendo un estilo de vida saludable en términos generales. En nuestra investigación también se concluye que los adultos mayores del grupo experimental muestran un decrecimiento significativo en las dimensiones evaluadas, siendo este aceptable como resultado de la ejecución del programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción del estrés.

(Muñoz, 2018) en su investigación titulada: “Efectos de un Programa de hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”, para optar el título de licenciado en Psicología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el objetivo de la investigación fue Conocer los efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios, la metodología utilizada fue cuasi experimental, teniendo dos grupos de estudio, el grupo experimental y el grupo de control, al realizar la aplicación de los instrumentos y analizar la información estadística se concluyó que al realizar la aplicación del programa de Hatha yoga a los estudiantes, el nivel de estrés percibido por ellos disminuyó de manera significativa, lo que indica que la aplicación de esta técnica es efectiva en la disminución del estrés tiene relación con en nuestra investigación de la dimensión 1: Aumento de los niveles de cortisol, se da un decrecimiento significativo equivalente al 28%, en la dimensión 2: Baja las tensiones, se da un decrecimiento significativo equivalente al 32% en la dimensión 3: Disminución de reacciones fisiológicas, se da un decrecimiento significativo equivalente al 33%, en la variable reducción de estrés luego de la aplicación en los adultos mayores.

Para concluir que los tres investigadores Daryani, 2015, Sorrentino, 2018 y Muñoz, 2018 tienen resultados significativos de el programa de yogaterapia y sus beneficios en la reducción del estrés en nuestra investigación de acuerdo a la tabla N° 19, se aprecia que los estadísticos de los grupos de estudio de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.326 menor que -1.96, por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, el programa de yoga terapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

(Calderón García, 2016) en tu tesis titulada: “Influencia de la práctica de Yoga en personas mayores: Una revisión Bibliográfica”, para optar el grado de Enfermería en la Universidad de Jaén, el objetivo de esta investigación fue describir los cambios que ejerce la práctica de yoga en personas de la tercera edad, la metodología utilizada para este trabajo es una revisión bibliográfica narrativa que abarca estudios originales que será se ayuda al tema tratado, luego de haber realizado la búsqueda de información sobre los aportes del yoga y bibliografía relevante, se llegó a la conclusión

que la técnica del yoga es sumamente beneficioso para distintos parámetros de la salud, ya que la práctica constante de esta técnica mejora la función respiratoria, lo cual es muy beneficiosa la práctica a personas con problemas de respiración o pulmonares, del mismo modo es muy eficaz para evitar la degeneración de las articulaciones y el manejo del dolor en problemas de osteoartritis, también es muy recomendada la práctica de yoga para la incontinencia urinaria en mujeres mayores, pudiéndose obtener muy buenos resultados.

En términos generales la técnica de yoga está recomendada para mejorar la calidad de vida y calidad de sueño en personas mayores, obteniendo resultados favorables

## CONCLUSIONES

### PRIMERA:

La aplicación del yogaterapia con la prueba estadística U de Mann Whitney, siendo p-valor de 0.000 es menor a 0.05 y Z de -4.326 menor que -1.96, por lo cual se rechazó la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. De esta manera se comprueba que, el programa de yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020

Se ha podido determinar que la aplicación del programa de yogaterapia contribuye a la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020, esto lo confirma la prueba estadística U de Mann Whitney, habiéndose obtenido un p-valor de 0,000, (en la prueba de post test del grupo experimental), el cual es menor al valor de significancia (0,05) y un valor Z de -4326, el cual es menor al -1.96, por lo cual, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. De esta manera se comprueba el objetivo general propuesto en el estudio.

### SEGUNDA:

Se ha podido determinar que la aplicación del programa de yogaterapia mejora significativamente la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020, esto lo confirma la prueba estadística U de Mann Whitney, habiéndose obtenido un p-valor de 0.000, (en la prueba de post test del grupo experimental), el cual es menor al valor de significancia (0.05) y un valor Z de -4.323 el cual es menor al -1.96, por lo cual, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. De esta manera se comprueba el objetivo general propuesto en el estudio.

### TERCERA:

Se ha podido determinar que la aplicación del programa de yogaterapia, mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020, esto lo confirma la prueba estadística U de Mann Whitney, habiéndose obtenido un p-valor de 0.000 (en la prueba de post test del grupo experimental), el cual es menor al valor de significancia (0.05) y un valor Z de -4.333, el cual es

menor al -1.96, por lo cual, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. De esta manera se comprueba el objetivo general propuesto en el estudio.

#### **CUARTA:**

Se ha podido determinar que la aplicación del programa de yogaterapia, mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020, esto lo confirma la prueba estadística U de Mann Whitney, habiéndose obtenido un p-valor de 0.000, (en la prueba de post test del grupo experimental), el cual es menor al valor de significancia (0.05) y un valor Z de -4.155 menor que -1.96, por lo cual, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. De esta manera se comprueba el objetivo general propuesto en el estudio.

## RECOMENDACIONES

- Impulsar el Programa de Yogaterapia en los Centros del Adulto Mayor de la región de Ica y a nivel Nacional, para mejorar la calidad de vida y la salud mental de los participantes.
- Se recomienda que el Grupo de Control de la muestra de investigación realice las sesiones de yogaterapia, al comprobarse que el Grupo experimental con la práctica del yogaterapia ha reducido significativamente el estrés.
- Se recomienda que los Sectores de la salud implementen el programa de yogaterapia en la medicina complementaria para bajar los niveles de estrés en el adulto mayor.
- Se recomienda a las autoridades de las instituciones, empresas, instituciones educativas, así como autoridades regionales o nacionales de la salud, sensibilicen a la población en general del problema del estrés y fundamentalmente del yogaterapia como el programa que contribuye significativamente en la reducción del estrés.
- Se recomienda a los futuros investigadores, a fin de poder realizar otros estudios sobre el estrés, implementar programas que permitan generar un cambio positivo antes esta problemática de la salud pública.
- Se recomienda desde el punto metodológico a los futuros investigadores, tomar como base el estudio realizado, así como ejecutarlo en otros contextos, otros diseños o niveles de investigación y emplear los instrumentos validados (Instrumento creado o adaptado).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calderón Gancía, G. (2016). *Influencia de la Práctica de Yoga en persona mayores: una revisión Bibliográfica*. Universidad de Jaen, Jaen, Perú.
- D'Anello, M. &. (2003). *relación estrecha entre satisfacción en la vida y estrés*.
- Daryani Daryani, M. (2015). Universidad de La Laguna, Tenerife, España.
- Durand Chacchi, S. (2017). *Calidad de vida del adulto mayor en un CAM de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Feurstein, G. (2003). *Libro de texto de yoga*. España: Editorial Kier.
- González-Fortaleza. (1996). *la ocurrencia de estresores familiares, sociales y relativos a la sexualidad entre los jóvenes*. Mexico.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6º Edic. Mc Graw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, C. Y. (2016). *Salud y calidad de vida en adultos mayores*. Perú.
- José Antonio Mejía Gálvez, J. L. (2017). *determinar los conocimientos, aceptación y uso de la medicina tradicional peruana en usuarios de consulta externa*.
- Maldonado, M. (2000). *Diseño de un programa para la adhesión terapéutica a las técnicas de relajación*. España.
- Martina, M. A. (2017). *Percepción del envejecimiento exitoso en docentes de una facultad de medicina*. Lima: San Marcos.
- Muñoz Nája Luque, M. (2018). *Efectos de un Programa de Hatha Yoga en el Estrés percibido de estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Universidad Periana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Muñoz Tortosa, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid, España: Pirámide.
- Otálora, A. A. (2015). *Las terapias alternativas en el servicio público de salud*. Chile.
- Pilaluisa Unda, S. (2015). *Disminución del nivel de estrés mediante la práctica del yoga en los estudiantes de la Puce. Taller de Yoga*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

- Rodriguez Pozo, A. (2016). *Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio Santa Clara*. Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Santa Clara, Cuba.
- Sorrentino, N. (2018). *Estrés y salud Psicológica: Yoga como terapia complementaria*. Universidad de la Laguna, Tenerife, España.
- Tapia D., y. B. (2013). *Estrés laboral: estrategias de afrontamiento y modos de cuidar de enfermería*. Trujillo, Perú.
- Uclés, O. (18 de 08 de 2015). *Yoga Muladhara*. Obtenido de <http://yogamuladhara.com/breve-historia-del-yoga/>
- Valera, L. (2016). *Salud y Calidad de vida del adulto mayor*.
- Calle, R. (1999). *El Gran libro Yoga*. Madrid: Ediciones Urano.
- Núñez Peña, M. (2010). *Diseños de Investigación en Psicología*. (U. d. Barcelona, Ed.) Obtenido de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o\\_de\\_investigaciones.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o_de_investigaciones.pdf)
- Padrón G., J. (2006). BASES DEL CONCEPTO DE "INVESTIGACIÓN APLICADA" (o "investigación aplicada" o "aplicaciones"). Caracas.
- Sorrentino, N. (2018). *Estrés y salud Psicológica: Yoga como terapia complementaria*. Universidad de la Laguna, Tenerife, España.
- López Gutiérrez, C., & Sánchez Azuara, M. (2010). *Estrés y Salud: aportaciones desde la psicología social*. México D.F.: Miguel Ángel Porrúa. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonomadeica/38270?page=50>
- Orlandini, A. (2001). *El Estrés: qué es y cómo evitarlo*. México D.F.: FCE - Fondo de cultura Económica. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonomadeica/110564?page=18>
- Ortiz Guzmán, A. (2020). *El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo*. Daena International Journal of Good Conscience, 20.
- Sapolsky, R. (2015). *El estrés*. Barcelona, España: Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/autonomadeica/57717?page=13>

## **ANEXOS**

**Matriz: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR  
DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020**

<b>FORMULACION DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>	<b>DISEÑO</b>	<b>POBLACION Y MUESTRA</b>
<p><b>Problema General</b> ¿De qué manera el programa de Yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?</p> <p><b>Problema Específicos</b> PE 1. ¿De qué manera la práctica de Yogaterapia mejorará la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020? PE 2. ¿En qué medida el desarrollo de Yogaterapia mejorará el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020? PE 3. ¿Cómo la práctica de Yogaterapia mejorará la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar cómo el programa de Yogaterapia contribuye en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> OE1.- Determinar si la práctica de Yogaterapia mejora la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020 •OE2.- Indicar si el desarrollo de Yogaterapia mejora el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020 •OE3.- Evaluar si la práctica de Yogaterapia mejorará la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020</p>	<p><b>Hipótesis General</b> El programa de Yogaterapia contribuye significativamente en la reducción del estrés en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020</p> <p><b>Hipótesis Específica</b> HE 1. La práctica de Yogaterapia mejora significativamente la respiración en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020 HE 2. El desarrollo de Yogaterapia mejora sustancialmente el estado de ánimo en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020 HE 3. La práctica de Yogaterapia mejora de forma eficaz la memoria en el adulto mayor del CAM Santiago Ica, 2020?</p>	<p><b>Variable Dependiente:</b> Reducción del Estrés</p> <p><b>INDICADORES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de los Niveles de Cortisol</li> <li>• Baja las tensiones,</li> <li>• Disminución de reacciones fisiológicas.</li> </ul>	<p><b>Tipo de Estudio</b> <b>Tipo:</b> Aplicada y de corte longitudinal</p> <p><b>Tipología del Diseño:</b> Cuasi experimental</p> <p><b>Diseño</b> experimental</p>	<p><b>Población:</b> 28 adultos mayores, del CAM SANTIAGO,</p> <p><b>Muestra</b> 14 adultos mayores</p>



### Presentación:

El presente instrumento se utilizará para medir el nivel de Estrés de los adultos mayores del CAM Santiago Ica.

I. DATOS GENERALES	2.-Edad	3.-Grado de instrucción	4.-Estado Civil
1.- Sexo (1) Masculino ( ) (2) Femenino ( )	1) 60 a 65 ( ) 2) 65 a 70 ( ) 3) 70 a más ( )	1) Sin estudios ( ) 2) Primaria ( ) 3) Secundaria ( ) 4) Técnico/superior ( )	1) Soltera (o) ( ) 2) Conviviente ( ) 3) Casada (o) ( ) 4) Viuda (o) ( )

### 5. ¿Con quién vives?:

1. Solo (\_\_\_) 2. Con tu pareja (\_\_\_) 3. Con mis hermanos (\_\_\_)

### II. Instrucciones:

1. Lea detenidamente cada ítem.
2. Marque con un aspa (X), la valoración apreciativa que considere pertinente.

Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo
1	2	3	4

N°	Items	1	2	3	4
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido?				
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?				
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?				
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas?				

5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?				
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?				
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?				
8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?				
9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?				
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?				
11	¿Esfuerzo por razonar y mantener la calma?				
12	¿Se siente negativo cuando efectúa sus labores diarias?				
13	¿Se siente de mal genio irritado o de mal genio por pequeños inconvenientes?				
14	¿Se siente frustrado al tener que realizar sus labores diarias?				
15	¿Se siente indiferente ante los problemas o necesidades de los demás?				
16	¿No tiene apetito o come más rápido de lo habitual?				
17	¿Se siente cansado, aunque haya dormido lo suficiente?				
18	¿Inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo?				
19	¿Desentenderme del problema y pensar en otra cosa?				
20	Ganas de suspirar, opresión en el pecho, ¿sensación de ahogo?				

Elaboración propia.

**"PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020"**

Chincha, Setiembre del 2020

**Psic. BRYAN WILBERTO GERÓNIMO ACUACHE**

Presente-.

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a Ud. para saludarlo muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por, Stephany Carolina Carrillo Gonzales y Allison Naomi Simon Pickmann estudiantes de la carrera profesional de Psicología Humana de la Universidad Autónoma de Ica. El proyecto de investigación tiene como título: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

En tal sentido conoedores de su apoyo en el quehacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

-----

Mag. Carlos Bienvenido Cruz Chunga

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del informante: Psic. Bryan Wilberto Gerónnimo Acuache

1.2 Institución donde labora: C.S Santiago

1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario “Nivel de Estrés”

1.4 Autor del instrumento: Cohen, Kamarah, Mermelstein, Allison Simon, Stephany Carrillo

1.5 Título de la Investigación: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

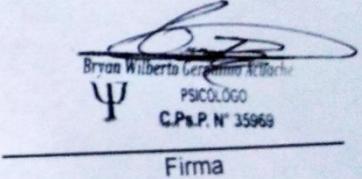
INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
				1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
			0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	00
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				



III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** El instrumento evaluado, tiene preguntas que cumple con el objetivo, es concreto y eficaz, para mayor satisfacción de resultado, que siempre se dirija a la población de adultos mayores.

IV. **PROMEDIO DE VALORACIÓN:** Lugar y Fecha: Centro de Salud Santiago 16/10/2020

APELLIDOS Y NOMBRES: Bryan Gerónimo Acuña  
COLEGIATURA: 35969  
DNI:



Firma

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

## TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada Ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

**E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar**

**Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01		X				
02		X				
03		X				
04		X				
05		X				
06		X				
07		X				
08		X				
09	X					
10		X				
11	X					
12		X				
13		X				
14	X					
15		X				
16		X				
17		X				
18	X					
19		X				
20		X				

**CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:**

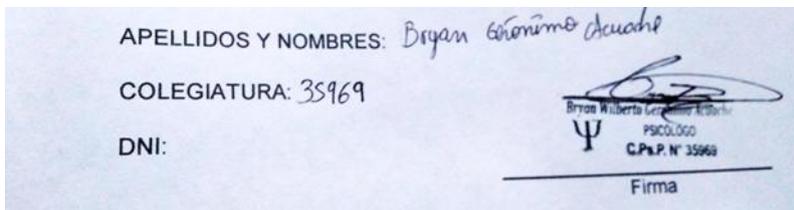
	<b>DEFICIENTE</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	

**Evaluado por:**

**APELLIDOS Y NOMBRES:** Bryan wilberto Gerónimo Acuache

**COLEGIATURA:** 35969

**DNI:** 70271781



Fecha: 16/10/2020

Chincha, Setiembre del 2020

**Psic. MIRANDA CORDERO, LIZBETH NATALI**

Presente-.

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a Ud. para saludarlo muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por, Stephany Carolina Carrillo Gonzales y Allison Naomi Simon Pickmann estudiantes de la carrera profesional de Psicología Humana de la Universidad Autónoma de Ica. El proyecto de investigación tiene como título: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

En tal sentido conoedores de su apoyo en el quehacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

-----  
Mg. Carlos Bienvenido Cruz Chunga

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### II. DATOS GENERALES

1.6 Apellidos y nombres del informante: Psic. MIRANDA CORDERO, LIZBETH NATALI

1.7 Institución donde labora: Particular

1.8 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario “Nivel de Estrés”

1.9 Autor del instrumento: Cohen, Kamarah, Mermelstein, Allison Simon, Stephany Carrillo

1.10 Título de la Investigación: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
				1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	
				0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																					
	Adecuado al avance de la																					

3.ACTUALIDAD	ciencia pedagógica																			
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																			
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																			
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																			
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																			

V. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** El instrumento tiene buen contenido, sería productivo que lo apliquen en las mañanas, para que el evaluado que viene hacer el adulto mayor, este más concentrado al momento de la evaluación.

VI. **PROMEDIO DE VALORACIÓN:** Lugar y Fecha: Salas Sotelo Tinguña 16/10/2020

APELLIDOS Y NOMBRES: *Miranda Cordova Lizbeth Natali*

COLEGIATURA: *28962*

DNI: *46246519*

*Lizbeth Natali Miranda Cordova*  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 28962

*Lizbeth Natali Miranda Cordova*  
Firma

.....

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

## TABLA DE VALORACIÓN DEL EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

### INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada Ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

**E= Excelente / B= Bueno / M= Mejorar / X= Eliminar / C= Cambiar**

**Las categorías a evaluar son:** Redacción, contenido, congruencia y pertinencia.

En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

Nº Ítems	Alternativas de Evaluación					Observaciones
	E	B	M	X	C	
01		X				
02		X				
03	X					
04		X				
05		X				
06		X				
07		X				
08	X					
09		X				
10		X				
11		X				
12		X				
13		X				
14		X				
15		X				
16	X					
17	X					
18		X				
19		X				
20		X				

### CONCLUSIÓN DE LA EVALUACIÓN:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los Ítems			X	
Claridad y precisión		X		
Pertinencia			X	

### Evaluado por:

APELLIDOS Y NOMBRES: Miranda Cordero, Lizbeth Natali

COLEGIATURA: 28962

DNI: 46246519

APELLIDOS Y NOMBRES: *Miranda Cordero Lizbeth Natali*  
COLEGIATURA: *28962*  
DNI: *46246519*

*Lizbeth Natali Miranda Cordero*  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 28962

*Lizbeth Natali*  
Firma

Fecha: 16/10/2020

Chincha, Setiembre del 2020

**Dr. PEDRO MARTIN ANCHANTE LUJAN**

Presente-

De mi consideración:

Tengo a bien dirigirme a Ud. para saludarlo muy cordialmente y al mismo tiempo presentarle el Instrumento de recolección de datos elaborado por, Stephany Carolina Carrillo Gonzales y Allison Naomi Simon Pickmann estudiantes de la carrera profesional de Psicología Humana de la Universidad Autónoma de Ica. El proyecto de investigación tiene como título: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

En tal sentido conocedores de su apoyo en el quehacer investigativo y en el campo del ejercicio profesional recurrimos a Ud. para que se sirva colaborar como **Juez experto** de la validación del Instrumento que se utilizarán en la presente Investigación.

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le reitero mis sentimientos de consideración y estima personal.

Atentamente,

-----  
Mg. Carlos Bienvenido Cruz Chunga

## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### III. DATOS GENERALES

- 1.11 Apellidos y nombres del informante: Dr. PEDRO MARTIN ANCHANTE LUJAN
- 1.12 Institución donde labora: MINSA
- 1.13 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Cuestionario “Nivel de Estrés
- 1.14 Autor del instrumento: Cohen, Kamarah, Mermelstein, Allison Simon, Stephany Carrillo
- 1.15 Título de la Investigación: PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

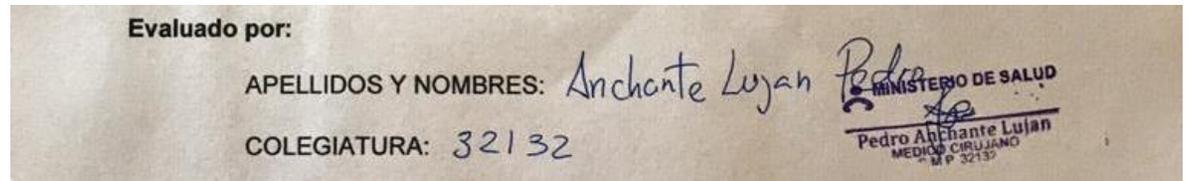
INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
				1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
			0	5	0	5	0	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				

4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas																			
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos																			
8.COHERENCIA	Entre dimensiones, índices e indicadores.																			
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			
10.PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																			

VII. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** Aplicar el instrumento para la población que lo necesite, explicar sobre que trata y darle el mejor uso posible en la sociedad.

VIII. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y Fecha: Red de Salud Ica 16/10/2020



.....

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE



"Año de la universalización de la salud"

Chincha Alta, 03 de Noviembre de 2020

**OFICIO N°042-2020-UAI-FCS**

Centro Del Adulto Mayor CAM  
SANTIAGO-ESSALUD  
Lic. Rita Manrique Felipa Directora.  
Santiago

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería y Psicología. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mg. Mariana A. Campos Sobrino  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

Resolución N°045-2020-SUNEDU/CD

## CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, Carrillo Gonzales Stephany Carolina, identificada con DNI: 73245442, Simon Pickmann Allison Naomi, identificada con DNI: 73970989 del Programa Académico de Psicología, quienes vienen desarrollando la Tesis Profesional: **“PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020”**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 03 de Noviembre de 2020



**Mg. Mariana A. Campos Sobrino**  
**DECANA (e)**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**

Carta de presentación Recibidos: X



**Stephy Carrig**

sáb, 21 nov 2020 20:11



Estimada Lic. Rita Buenas noches, le envié la carta de presentación de las estudiantes de Psi...



**Rita Manrique** <rita\_manrique@yahoo.com>

lun, 23 nov 2020 16:41



para mí

**Srtas. Bachilleres de Psicología  
STEPHANY CAROLINA CARRILLO GONZALES  
ALLISON NAOMI SIMPON PICKMANN  
Del Programa Académico de Psicología  
Universidad Autónoma de Ica**

Me dirijo a ustedes para saludarlas cordialmente y manifestar lo siguiente de acuerdo a lo solicitado con Oficio N° 042-2020-UAI-FCS y su respectiva carta de presentación en la cual solicitan autorización para la aplicación de instrumentos de investigación para el desarrollo de su tesis profesional.

Informo que siendo la encargada del CAM SANTIAGO, autorizo a ustedes que realicen de manera virtual el desarrollo de su tesis profesional: "PROGRAMA DE YOGATERAPIA PARA REDUCIR ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA"

Sin otro particular, me despido

**C.P.C.RITA MANRIQUE FELIPA  
ENCARGADA DEL CAM SANTIAGO**

\*\*\*

# PROGRAMA DE YOGATERAPIA Y SUS BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL ADULTO MAYOR DEL CAM SANTIAGO ICA, 2020

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucundinamarca.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	<b>repositorio.upch.edu.pe</b>	1%
Fuente de Internet		
<hr/>		
10	<b>tauja.ujaen.es</b>	1%
Fuente de Internet		
<hr/>		
11	<b>riull.ull.es</b>	1%
Fuente de Internet		
<hr/>		

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo