



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

**“Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025”.**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
**Bachiller en en Comunicación Estratégica.**

**PRESENTADO POR:**

Castro Alcarraz, Claudia Rosario – Comunicación Estratégica

**ASESOR:**

Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

LIMA, PERÚ

2025

## **ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**

### **ASESOR:**

Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

### **MIEMBROS DEL JURADO**

Díaz Vásquez, Nataly

Haro Yanqui, Eduardo Enrique

Ortiz Clarke, Dafne Ivette

### DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Claudia Rosario Castro Alcarraz identificado(a) con DNI N° 73136649 perteneciente al Programa de Comunicación Estratégica, siendo mi asesor el Sr. Ivan Ernesto, Quijano Aranibar, identificado(a) con DNI N° 45144294, y cuyo código ORCID es 0000-0003-2264-1186.

#### DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

a) Soy el autor del documento académico titulado **Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025”**.

b) El trabajo de investigación es original y no ha sido difundido en ningún medio académico; por lo tanto, sus resultados son veraces y no es copia de ningún otro.

c) El asesor ha revisado minuciosamente el trabajo de investigación, incluyendo las citas a otros autores y las referencias bibliográficas. Este proceso se ha llevado a cabo cumpliendo con las pautas académicas y respetando las normas internacionales.

d) El trabajo de investigación cumplió con el análisis del sistema TURNITIN, el cual tiene el 22% de similitud.

e) Declaro conocer las consecuencias legales y/o administrativas que puedan derivar si se verifica la falsedad total o parcial de la presente declaración, de acuerdo con lo previsto en el artículo 411 del código penal y el numeral 34.3 del artículo 34 del Texto Único Ordenado de la Ley del Procedimiento Administrativo General, aprobado por Decreto Supremo 004-2019-JUS.

Fecha: 24 de Julio , 2025



Firma del autor

Huella



Firma del asesor

Huella

## DEDICATORIA

A mi madre, por su apoyo incondicional.

A mi Bobby, por acompañarme en las noches de estudio y trabajos.

Y a mí, porque a pesar de muchas veces sentir que no podía más siempre encontraba la manera de continuar.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a la Virgen de la Candelaria por darme la fuerza, la sabiduría y la paciencia necesarias para culminar este importante proceso. Sin su guía, este logro no habría sido posible.

## ÍNDICE TEMÁTICO

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO .....	2
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD .....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
<b>ÍNDICE TEMÁTICO</b> .....	6
ÍNDICE DE TABLAS .....	10
ÍNDICE DE FIGURAS .....	12
RESUMEN .....	13
ABSTRACT .....	14
INTRODUCCIÓN .....	15
I. INFORMACIÓN GENERAL .....	16
1.1. Título del Proyecto .....	16
1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario.....	16
1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación aplicada	16
1.4. Localización o alcance de la solución .....	16
II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA O INNOVACIÓN .....	17
2.1. Planteamiento del problema .....	17
<b>2.1.1. Problemas de investigación</b> .....	17
2.2. Justificación .....	17
<b>2.2.1. Justificación teórica</b> .....	17
<b>2.2.2. Justificación metodológica</b> .....	18
<b>2.2.3. Justificación práctica</b> .....	18
2.3. Marco referencial .....	19
<b>2.3.1. Antecedentes de investigación</b> .....	19
<b>2.3.2. Marco teórico</b> .....	23

La danza folclórica y el bienestar emocional.....	24
<b>2.3.3. Glosario de términos</b> .....	28
2.4. Resumen ejecutivo .....	30
2.5. Características técnicas o atributos del proyecto .....	30
2.6. Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas	31
2.7. Objetivo general y específicos: propósito del proyecto.....	32
<b>2.7.1. Objetivo general</b> .....	32
<b>2.7.2. Objetivos específicos</b> .....	32
2.8. Componente del proyecto .....	33
2.9. Resultados generales: componente del proyecto.....	33
2.10. Plan de actividades del proyecto.....	34
2.11. Metodología del proyecto: diseños experimentales, sistemas de registros, técnicas a utilizar, factores y variables a estudiar .....	35
<b>2.11.1. Hipótesis de investigación</b> .....	35
<b>2.11.2. Operacionalización de variables</b> .....	35
<b>2.11.3. Enfoque de investigación</b> .....	36
<b>2.11.4. Tipo de investigación</b> .....	36
<b>2.11.5. Diseño de investigación</b> .....	36
<b>2.11.6. Niveles de investigación</b> .....	37
<b>2.11.7. Población</b> .....	37
<b>2.11.8. Muestreo y muestra</b> .....	37
<b>2.11.9. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	37
III. ESTIMACIÓN DEL COSTO DEL PROYECTO .....	40
3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación .....	40

IV.	RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....	42
4.1.	Análisis de resultados descriptivos .....	42
4.2.	Análisis de resultados inferenciales .....	58
V.	SUSTENTO DEL MERCADO .....	58
5.1.	Alcance esperado del mercado.....	58
5.2.	Descripción del mercado objetivo real o potencial del producto o servicio de forma de comercialización innovadora .....	58
5.3.	Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio ...	59
5.3.1.	<b>Diagnóstico situacional</b> .....	60
5.3.2.	<b>Propuesta de valor</b> .....	61
5.3.3.	<b>Fuentes de ingresos</b> .....	61
5.3.4.	<b>Canales de distribución</b> .....	61
5.3.5.	<b>Estratega de penetración en el mercado</b> .....	62
5.3.6.	<b>Actividades productivas propias y externas</b> .....	62
5.3.7.	<b>Alianzas</b> .....	62
VI.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	63
6.1.	Conclusiones .....	63
6.1.1.	<b>Conclusiones generales</b> .....	63
6.1.2.	<b>Conclusiones específicas</b> .....	63
6.2.	Recomendaciones .....	64
6.2.1.	<b>Recomendación general</b> .....	64
6.2.2.	<b>Recomendaciones específicas</b> .....	64
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
VIII.	ANEXOS .....	69
8.1.	Informe Turnitin.....	69

8.2.	Reporte de impacto y resultados.....	70
8.3.	Matriz de consistencia .....	71
8.4.	Matriz de operacionalización de variables.....	73
8.5.	Instrumentos de recolección de datos.....	79
8.6.	Validación de expertos si aplica .....	82

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características técnicas o atributos del proyecto .....	30
Tabla 2 Plan de Actividades del Proyecto .....	34
Tabla 3 Validez .....	39
Tabla 4 Confiabilidad.....	40
Tabla 5 Estimación de costos para la implementación del taller de danzas.....	40
Tabla 6 Disposición para participar en un taller de danza.....	42
Tabla 7 Duración del taller de danza .....	43
Tabla 8 Frecuencia probable.....	44
Tabla 9 Disposición fuera del horario laboral.....	45
Tabla 10 Impacto del taller .....	46
Tabla 11 Beneficios personales y profesionales.....	47
Tabla 12 Disponibilidad de tiempo.....	48
Tabla 13 Instructores calificados .....	49
Tabla 14 Financiamiento para la sostenibilidad .....	50
Tabla 15 Valoración del taller .....	50
Tabla 16 Estrategia de satisfacción.....	51
Tabla 17 Fuente de Satisfacción Laboral .....	52
Tabla 18 Vinculación con la empresa.....	53
Tabla 19 Liberar tensiones acumuladas.....	54
Tabla 20 Actividad reductora de estrés .....	55
Tabla 21 Impacto de la danza en el estado de ánimo.....	56
Tabla 22 Impacto positivo de la danza .....	57
Tabla 23 Contexto de mercado .....	58
Tabla 24 Clientes potenciales .....	59
<b>Tabla 25 Análisis FODA .....</b>	<b>60</b>

Tabla 26 Matriz de Consistencia .....	71
Tabla 27 Matriz de Operacionalización de Variables .....	73

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Disposición para participar en un taller de danza .....	43
Figura 2 Duración del taller de danza .....	44
Figura 3 Frecuencia probable.....	45
Figura 4 Disposición fuera del horario laboral.....	46
Figura 5 Impacto del taller .....	47
Figura 6 Beneficios personales y profesionales.....	48
Figura 7 Disponibilidad de tiempo .....	49
Figura 8 Instructores calificados .....	49
Figura 9 Financiamiento para la sostenibilidad.....	50
Figura 10 Valoración del taller .....	51
Figura 11 Estrategia de satisfacción.....	52
Figura 12 Fuente de satisfacción laboral .....	53
Figura 13 Vinculación con la empresa.....	54
Figura 14 Liberar tensiones acumuladas.....	55
Figura 15 Actividad reductora de estrés .....	56
Figura 16 Impacto de la danza en el estado de ánimo. ....	57
Figura 17 Impacto positivo de la danza .....	57

## **RESUMEN**

Este proyecto de investigación propone la incorporación de talleres de danza folclórica como estrategia innovadora para mejorar el bienestar emocional de los colaboradores del sector financiero, particularmente en una agencia bancaria del distrito de Miraflores. Ante el alto nivel de estrés, agotamiento emocional y presión laboral que enfrentan los trabajadores, se plantea una intervención basada en el arte y el movimiento como alternativa no convencional de autocuidado.

La propuesta se enmarca en un enfoque cuantitativo, aplicado y de tipo correlacional, utilizando encuestas estructuradas para medir la percepción, disposición y efecto de la danza folclórica en variables como el estrés, la satisfacción laboral y la regulación emocional. Los resultados preliminares revelan una alta aceptación por parte de los colaboradores hacia la iniciativa, así como una percepción favorable de los beneficios personales, profesionales y organizacionales que esta actividad podría aportar.

La danza, entendida como herramienta cultural y terapéutica, contribuye no solo a la liberación emocional, sino también al fortalecimiento del sentido de pertenencia y cohesión grupal dentro del ambiente laboral. Se concluye que la implementación de estos talleres es viable, replicable y sostenible, siempre que se cuente con el apoyo institucional y se integren en los programas de bienestar laboral existentes. Asimismo, se recomienda acompañar el proceso con estrategias de evaluación y retroalimentación continua.

**Palabras clave:** bienestar emocional – salud mental laboral – danza folclórica – estrés organizacional – identidad cultural – talleres corporativos – innovación en recursos humanos – intervención artística – regulación emocional – clima laboral.

## ABSTRACT

This research project proposes the implementation of folk dance workshops as an innovative strategy to enhance the emotional well-being of employees in the financial sector, particularly in a banking agency located in the Miraflores district. In response to high levels of stress, emotional exhaustion, and work pressure experienced by workers, this initiative presents an artistic and movement-based intervention as a non-conventional self-care alternative.

The proposal is framed within a quantitative, applied, and correlational approach, using structured surveys to measure perceptions, willingness, and the effects of folk dance on variables such as stress, job satisfaction, and emotional regulation. Preliminary results reveal a high level of acceptance of the initiative among employees, as well as a favorable perception of the personal, professional, and organizational benefits it may offer.

Dance, understood as a cultural and therapeutic tool, contributes not only to emotional release but also to strengthening the sense of belonging and group cohesion in the workplace. It is concluded that implementing these workshops is feasible, replicable, and sustainable, provided that there is institutional support and that they are integrated into existing workplace wellness programs. It is also recommended to accompany the process with continuous evaluation and feedback strategies.

**Keywords:** emotional well-being – mental health at work – folk dance – organizational stress – cultural identity – corporate workshops – human resources innovation – artistic intervention – emotional regulation – workplace climate.

## **INTRODUCCIÓN**

El bienestar emocional en los entornos laborales ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente en sectores altamente demandantes como el financiero. La constante presión por el cumplimiento de metas, las largas jornadas laborales y el estrés acumulado impactan directamente en la salud mental de los colaboradores, afectando su productividad y calidad de vida.

En este contexto, la presente investigación propone la implementación de talleres de danza folclórica como estrategia innovadora para promover el bienestar mental en los trabajadores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, en el año 2025. Esta propuesta parte de la premisa de que el arte y el movimiento corporal, además de tener un valor cultural, pueden convertirse en herramientas eficaces de autorregulación emocional.

El estudio se enfoca en evaluar la viabilidad de estos talleres y su impacto potencial en variables clave como la regulación emocional, la satisfacción laboral, la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Esta investigación es relevante tanto por su carácter innovador como por el aporte práctico que podría representar para el diseño de programas de salud mental laboral. La incorporación de actividades artísticas dentro del entorno corporativo puede marcar un precedente en la humanización de los espacios de trabajo.

Finalmente, el presente documento expone el planteamiento del problema, los objetivos, el marco teórico y metodológico, así como los resultados proyectados de la implementación de esta intervención.

## **I. INFORMACIÓN GENERAL**

### **1.1. Título del Proyecto**

“Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025”.

### **1.2. Área estratégica de desarrollo prioritario**

Para la presente investigación se eligió la línea de investigación aplicada en hábitat y desarrollo humano debido a que, se busca sustentar cómo dicha disciplina puede mejorar positivamente en la salud mental y emocional de las personas que trabajan en entornos de oficina o en áreas corporativas de las distintas empresas del mercado. Por tanto, dicha investigación nos indicará a la par como podríamos gestionar el estrés y controlar el aumento del bienestar en el trabajo.

### **1.3. Actividad económica en la que se aplicaría la innovación o investigación aplicada**

La actividad en la cual se desarrollará la investigación será dentro empresas u organizaciones, donde busquen mejorar el bienestar y la productividad de sus empleados. En sectores como la industria, telecomunicaciones, tecnología, servicio al cliente, consultoría y servicios financieros. Por todo lo mencionado, el fin de esta investigación es proponer una implementación sobre programas de bienestar que incluyan al baile como uno de los más frecuentes y como herramienta de regulación emocional.

### **1.4. Localización o alcance de la solución**

La danza como herramienta para la mejora del bienestar emocional y el aprendizaje de cómo regular las mismas, es una estrategia innovadora y eficaz para proporcionar un espacio de liberaciones propiamente emocionales y de interacción de las distintas áreas, con la intención de mejorar significativamente el ambiente laboral y la calidad de vida de los empleados.

## II. DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN APLICADA O INNOVACIÓN

### 2.1. Planteamiento del problema

#### 2.1.1. *Problemas de investigación*

**Problema general.** ¿Es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?

**Problemas específicos.** Los principales problemas específicos son:

PE1: ¿Es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la regulación emocional en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?

PE2: ¿Es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la satisfacción laboral en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?

PE3: ¿Es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la reducción del estrés en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?

PE4: ¿Es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar psicológico en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?

### 2.2. Justificación

#### 2.2.1. *Justificación teórica*

La danza se ha asociado con múltiples beneficios para la salud física y mental. Desde una perspectiva psicológica y biológica, el movimiento y la expresión corporal tienen un impacto positivo en el cerebro y el sistema nervioso, favoreciendo el bienestar general. En este sentido, diversas investigaciones han demostrado que la actividad física regular no solo mejora el estado de ánimo, sino que también incrementa la energía y la productividad en entornos laborales (Ratey, 2008). Sin embargo, pese a la evidencia general sobre los

beneficios del ejercicio, existen aún pocas investigaciones que aborden específicamente la relación entre la danza, la regulación emocional y el bienestar mental en contextos laborales, especialmente dentro del rubro financiero. Esta brecha evidencia la necesidad de profundizar en estudios que vinculen el arte del movimiento con entornos laborales de alta exigencia emocional.

### **2.2.2. *Justificación metodológica***

Desde el enfoque metodológico, el presente estudio se fundamenta en un diseño que permite precisar si es viable una propuesta de implementación sobre talleres de danza para la regulación emocional y el bienestar mental en trabajadores del rubro financiero. Para la recolección de datos, se ha construido un instrumento específico que evalúa las variables del estudio, el cual fue validado mediante juicio de expertos, garantizando así su pertinencia y coherencia con los objetivos de la investigación. Este instrumento ha sido aplicado en el presente estudio y se proyecta su utilización en futuras investigaciones que aborden temáticas similares, especialmente dentro del mismo enfoque, con el fin de aportar a la consolidación de herramientas científicas adaptadas al contexto laboral y al uso de expresiones artísticas como estrategia de intervención emocional.

### **2.2.3. *Justificación práctica***

Desde una perspectiva práctica, esta investigación surge como respuesta a problemáticas concretas identificadas en el entorno laboral de las agencias bancarias, donde los empleados enfrentan altos niveles de estrés, presión por el cumplimiento de metas, extensas jornadas laborales y una constante carga emocional. Estas condiciones han derivado en un aumento del agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento, afectando no solo la salud mental de los trabajadores, sino también la productividad organizacional.

Ante esta realidad, se propone la incorporación de la danza como una herramienta innovadora y accesible de regulación emocional y promoción del bienestar mental. Esta propuesta busca ser una alternativa práctica, creativa y eficaz para fomentar el autocuidado, reducir el impacto del estrés laboral y generar ambientes laborales más

saludables. No obstante, la propuesta de implementación puede verse limitada por factores como la resistencia al cambio organizacional (Sánchez & Cuenca, 2011), la falta de recursos (Vélez & Romero, 2014), la escasa conciencia sobre los beneficios a largo plazo de los programas de bienestar (Jiménez & Pérez, 2016) y la evaluación insuficiente de las condiciones psicosociales del entorno laboral (Álvarez & Rodríguez, 2012).

Por todo lo mencionado, esta investigación también busca evidenciar la viabilidad y el impacto positivo de iniciativas de bienestar integradas desde enfoques no convencionales, como el arte y el movimiento corporal, en contextos empresariales tradicionalmente rígidos como el financiero.

## **2.3. Marco referencial**

### **2.3.1. Antecedentes de investigación**

**Antecedentes nacionales.** A continuación, se exhiben los antecedentes nacionales más significativos para la presente investigación:

Asian (2017) en su tesis de doctoral de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, titulada “La danza como medio de disminución del estrés en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2017”, tiene como objetivo general determinar la influencia de la práctica de danza como medio de disminución del estrés en los estudiantes. Respecto a la metodología, se utilizó un método cuasiexperimental con pretest y posttest realizados a 200 estudiantes por cada grupo experimental y control. El hallazgo evidencia un progreso considerable entre el grupo control que realizó el experimento (grupo experimental) y el grupo que no realizó tal experimento (grupo control). Se deduce que el ejercicio de la danza tiene un impacto considerable en la reducción del estrés en los estudiantes evaluados en los aspectos laborales, sociales, académicos y familiares, lo que se manifiesta en las variaciones en el pretest y post test del grupo experimental.

Barzola (2019) en su tesis en la universidad peruana Cayetano Heredia titulada “Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima” que tiene como objetivo principal conocer la relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades de Lima. Se utilizó un diseño correlacional y transversal, aplicando instrumentos como la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Motivación M-L. Los resultados indicaron una relación moderada entre la práctica de la danza folklórica, la motivación social y el bienestar psicológico. Se concluye que las personas al pasar de no practicar las danzas folklóricas a sí practicarlas aumentan la dimensión de bienestar psicológico y las personas que practican danzas folklóricas tienen mayor capacidad de acercarse y establecer vínculos de cooperación y amistad con su entorno.

Bautista (2021) en su tesis de la Pontificia Universidad Católica del Perú titulada “Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danzas en la ciudad de Trujillo” tiene como objetivo principal analizar las diferencias en el bienestar en los estudiantes universitarios que practican y no practican danza en la ciudad de Trujillo. Se utilizó un diseño descriptivo comparativo, aplicando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) para medir las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía. Los resultados indicaron que los universitarios que practican danza presentan niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con aquellos que no la practican dicho estudio. Se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas en seis dimensiones distintas: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía.

Negrete (2022) en su tesis de la universidad peruana Cayetano Heredia titulada “Factores de la salud mental en profesionales de la danza” tiene como objetivo analizar y

sistematizar los hallazgos sobre los factores de salud mental en profesionales de la danza en el siglo XXI. Se abordan aspectos como las definiciones de salud mental, los factores que la componen y su influencia en el rendimiento de los bailarines. La investigación en el campo de la danza ha sido insuficientemente desarrollada y la información es escasa respecto a las variables de estudio. Por esta razón, el periodo de búsqueda se extiende hasta el siglo XXI, recolectando datos de autores y modelos teóricos que han predominado a través de los años. Por lo tanto, se deduce que hay un efecto positivo y negativo en la salud mental que resulta de la práctica profesional de la danza. Finalmente, la investigación contribuyó a nivel teórico y social, expandiendo el saber y estructurando datos que contribuyan a la organización de intervenciones en el campo de la salud mental.

**Antecedentes internacionales.** A continuación, se exhiben los antecedentes internacionales más significativos para la presente investigación:

Cera y Orozco (2023) en su tesis de la Corporación Universidad de la Costa CUC, Colombia, titulada “Mediación didáctica de la danza para el mejoramiento de la salud mental y física en la escuela”, que tiene como objetivo principal configurar una propuesta pedagógica basada en la danza para aportar al mejoramiento de la salud mental y física de los estudiantes de Básica primaria. Se adoptó un paradigma racionalista crítico con enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) y descriptivo. La muestra incluyó 72 estudiantes, 50 padres de familia y 70 docentes. Se utilizaron encuestas tipo Escala de Likert, grupos focales y revisión documental de los Proyectos Educativos Institucionales. Los resultados evidenciaron la necesidad de implementar estrategias que promuevan el bienestar físico y mental de los estudiantes, proponiendo la danza como una mediación didáctica efectiva en el entorno escolar, en donde se concluye que La danza, como instrumento de enseñanza en el entorno educativo, se transforma en un recurso para el progreso y optimización de la salud física, mental y emocional, y refuerza los vínculos de amistad para mejorar los niveles de la coexistencia escolar armoniosa, pacífica, participativa y democrática.

Herrería (2021) en su tesis de la Universidad Internacional SEK, Ecuador, titulada “Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental”, cuyo

objetivo general es desarrollar un estudio introductorio para descubrir cuáles son los beneficios psicológicos y emocionales de la danza para posteriormente realizar un modelo de intervención basado en danza. Se utilizaron técnicas como entrevistas, grupos focales y observación participante para triangular los resultados. Los hallazgos indican que la danza contribuye a la disminución del estrés y la ansiedad, brinda sensación de desahogo y tranquilidad, mejora la calidad de vida de los participantes y promueve la creación de vínculos sociales, así como el desarrollo de estrategias para mejorar el entorno social y el bienestar general, por lo mismo se concluye que el estudio introductorio se realizó con éxito y permite apreciar las distintas ventajas emocionales y psicológicas que pueden tener relación con la salud mental. Asimismo, es posible equiparar la danza con la psicoterapia, ya que poseen aspectos parecidos principalmente en la psicoterapia en grupo y la práctica de danza en grupo. Finalmente, la danza fomenta la salud y los sentimientos positivos siempre que se practique y se indique, considerando todos los beneficios que puede producir.

Fernández (2020) en su tesis para la Universidad del Atlántico, Colombia, titulada “Promoción de la salud física y mental en participantes del taller de danza ofrecido por el programa de casa de cultura dentro de un centro penitenciario femenino en Barranquilla” que tiene como objetivo principal promocionar la salud física y mental de los participantes del taller. Asimismo, la tesis se enmarca en un enfoque cualitativo, con un diseño de investigación-acción participativa, que busca generar cambios significativos en la comunidad intervenida a través de la práctica artística. Se concluye que la danza impacta en la forma de autoevaluarse, en gran medida hacia lo positivo, abarcando diferentes aspectos de la imagen, tanto física, mental, y social siendo esto un aporte sobre los efectos de la prisión.

Greene (2024) en su tesis para Lesley University, Estados Unidos, titulada “Dance/Movement Therapy: A Remedy for Burnout in Behavioral Health Professionals” esta

revisión de literatura adopta un enfoque personal al identificar los desafíos que la autora enfrentó mientras desarrollaba sus habilidades clínicas a través de la educación y la práctica. Se presentan los problemas de agotamiento dentro del campo de los profesionales de la salud conductual, interceptando con la terapia de danza/movimiento (DMT) según la experiencia y observaciones de la autora. Además, se propone y respalda la DMT como una herramienta útil para aumentar los factores de protección que previenen el agotamiento.

### **2.3.2. Marco teórico**

#### **Variable 1.**

##### **Talleres de danza folclórica**

La danza tradicional simboliza una manifestación artística milenaria que fusiona música, movimiento y expresión cultural. Aparte de su belleza estética, esta expresión artística ha sido valorada como un instrumento de unidad social, identidad grupal y bienestar global. De acuerdo con García (2003), el baile tradicional no solo tiene un objetivo lúdico, sino que también funciona como vehículo para la transmisión de emociones y la construcción simbólica en las comunidades.

En el ámbito organizacional, especialmente en sectores altamente demandantes como el financiero, los talleres de danza folclórica pueden convertirse en estrategias efectivas para promover el bienestar emocional y fortalecer los lazos interpersonales. Ossio et al. (2019) sostienen que la danza cumple un rol fundamental en la integración de los individuos a un grupo social, fomentando la participación activa y el sentido de pertenencia.

Estos talleres consisten en sesiones estructuradas que permiten a los trabajadores aprender pasos de baile tradicionales mientras desarrollan conciencia corporal, habilidades expresivas y trabajo colaborativo. Parra Martínez y De la Espriella Arenas (2022) destacan que la danza popular folclórica puede satisfacer de manera sinérgica las necesidades humanas de autorrealización, vínculo social y recreación saludable.

Además, como estrategia dentro de los programas de salud ocupacional, los talleres de danza folclórica ofrecen múltiples beneficios: incrementan la actividad física, generan espacios de interacción horizontal y contribuyen a la regulación emocional mediante la expresión del cuerpo en movimiento. Cera y Orozco (2023) afirman que cuando la danza se incorpora como mediación didáctica o terapéutica, se convierte en una herramienta para el desarrollo y mejoramiento de la salud física, mental y emocional.

Para su implementación exitosa en entornos corporativos, se deben considerar aspectos clave como (Cera & Orozco, 2023):

- **Diseño organizacional:** Integrar los talleres dentro de los planes de bienestar institucional, pausas activas o actividades extracurriculares.
- **Facilitación profesional:** Contar con instructores capacitados en danzas tradicionales y dinámicas grupales adaptadas a adultos.
- **Metodología participativa:** Estimular el aprendizaje colectivo, la retroalimentación emocional y la inclusión de todos los colaboradores.
- **Clima organizacional positivo:** Fomentar un entorno de respeto, expresión libre y valoración del aporte cultural.

En conjunto, estas acciones no solo promueven la participación recreativa, sino que fortalecen competencias blandas como la empatía, la colaboración, la creatividad y la autorregulación emocional. En consecuencia, los talleres de danza folclórica pueden convertirse en una intervención innovadora y accesible que aporte al desarrollo integral del talento humano en el entorno laboral.

### **La danza folclórica y el bienestar emocional**

Diversos estudios han demostrado que la práctica de la danza folclórica tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de adultos, particularmente cuando se aplica en contextos grupales como el educativo o laboral. A través del movimiento corporal al ritmo de músicas tradicionales, los participantes logran liberar tensiones, canalizar emociones

reprimidas y reconectarse con su identidad cultural, generando una experiencia significativa y restauradora (Gimeno, 2015).

En espacios corporativos, especialmente en sectores altamente exigentes como el financiero, los talleres de danza folclórica pueden ofrecer una pausa terapéutica a la rutina laboral. Según Albán Constante y Quinga Quinga (2022), esta práctica contribuye al desarrollo socioemocional, facilitando la autorregulación emocional, el fortalecimiento de vínculos y la mejora del estado de ánimo.

Los principales beneficios observados en los participantes de talleres de danza folclórica incluyen:

- Reducción del estrés: La actividad física moderada, combinada con el componente musical y social, actúa como un regulador natural de la ansiedad y la tensión acumulada durante la jornada laboral (Herrería, 2021).
- Incremento de la autoestima y la autoimagen: Al enfrentarse a nuevos desafíos fuera del entorno técnico y ser capaces de superarlos, los colaboradores experimentan un refuerzo de su confianza personal y de su autovaloración (Cera & Orozco, 2023).
- Fomento de la empatía y la cooperación: Al ser una actividad colectiva, la danza requiere coordinación, apoyo mutuo y comunicación no verbal, lo que mejora las relaciones interpersonales dentro del equipo (Albán Constante & Quinga Quinga, 2022).
- Reconexión cultural: Practicar danzas tradicionales permite fortalecer el sentido de pertenencia, reivindicar las raíces culturales y aportar diversidad al clima organizacional (Parra Martínez & De la Espriella Arenas, 2022).

Asimismo, desde un enfoque terapéutico, la danza ha sido comparada con intervenciones psicológicas grupales, ya que ambas promueven la autorreflexión, la cohesión social y la expresión emocional en un ambiente seguro (Levy, 2005). Por ello,

incorporar talleres de danza en programas de bienestar laboral puede constituirse en una estrategia accesible, innovadora y culturalmente significativa para mejorar la salud mental.

En síntesis, la danza folclórica no solo se presenta como una actividad recreativa, sino como una intervención emocional integral con potencial transformador en entornos laborales. Su aplicación permite humanizar el trabajo, fortalecer el tejido social interno y ofrecer un camino alternativo hacia el equilibrio emocional de los colaboradores.

## **Variable 2.**

### **Bienestar emocional**

En el ámbito laboral, el bienestar emocional se define como la habilidad de las personas para gestionar sus emociones de manera eficiente, conservar un estado emocional estable y manejar el estrés diario. La Organización Mundial de la Salud lo vincula directamente con la salud mental, caracterizada como un estado de estabilidad emocional que permite a las personas manejar circunstancias de estrés, potenciar sus habilidades, obtener conocimientos, realizar sus tareas de forma eficiente e interactuar de forma saludable con su ambiente.

En el contexto laboral, este concepto implica no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de habilidades de afrontamiento, resiliencia emocional, autoestima y capacidad para mantener la motivación. Esto es especialmente relevante en sectores como el financiero, donde los colaboradores enfrentan altas cargas de trabajo, presión por resultados y un ritmo acelerado que puede desencadenar episodios de ansiedad, agotamiento y estrés crónico (Instituto Nacional de Salud Mental, s. f.).

Diversas investigaciones han señalado que el bienestar emocional está estrechamente vinculado con la productividad, la creatividad y la retención del talento en las organizaciones (Salanova & Schaufeli, 2009). Un entorno laboral que promueve el autocuidado, la comunicación empática y el equilibrio entre lo personal y lo profesional contribuye no solo a la satisfacción individual, sino también al desempeño organizacional.

Por otro lado, estudios recientes han comenzado a reconocer el papel de las intervenciones psicoemocionales no tradicionales, como el arte y el movimiento corporal, en la mejora del bienestar emocional. Actividades como la danza, la musicoterapia o el teatro han demostrado ser eficaces para canalizar emociones, reducir la ansiedad y fomentar vínculos sociales en diversos tipos de organizaciones (Levy, 2005; Gimeno, 2015).

La implementación de este tipo de estrategias resulta fundamental para prevenir el desgaste emocional (burnout) y fomentar ambientes de trabajo más humanos y sostenibles. Tal como menciona Gimeno (2015), el baile permite “liberar emociones reprimidas y transformar tensiones cotidianas en movimientos creativos”, lo que refuerza su potencial como herramienta preventiva en salud mental.

En síntesis, priorizar el bienestar emocional en el trabajo no solo responde a una necesidad humana, sino también a una estrategia organizacional inteligente, con impactos directos en la calidad de vida laboral, la salud mental colectiva y los resultados de las empresas (Salanova & Schaufeli, 2009; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

### **Relación entre danza folclórica y bienestar emocional**

La práctica de la danza folclórica en adultos trabajadores ha mostrado beneficios significativos en el ámbito emocional. A través del movimiento corporal al ritmo de músicas tradicionales, los participantes acceden a un espacio distinto al estrictamente productivo, donde pueden canalizar emociones, liberar tensiones y reconectarse con su identidad cultural. Gimeno (2015) destaca que el baile permite expresar emociones reprimidas como el estrés, la ansiedad o la frustración en un entorno seguro y creativo.

En el caso de colaboradores del sector financiero, los talleres de danza ofrecen beneficios que incluyen (Gimeno (2015):

- Reducción del estrés: El ejercicio físico moderado, acompañado de música, contribuye a disminuir la carga tensional y emocional acumulada durante la jornada (Herrería, 2021).

- Mejora de la autoestima y la imagen corporal: Al explorar nuevas habilidades fuera del entorno técnico, los participantes fortalecen su autoconfianza y aceptación personal (Cera & Orozco, 2023).
- Desarrollo de vínculos sociales positivos: La danza colectiva requiere coordinación y cooperación, lo cual refuerza el sentido de equipo y la empatía entre compañeros (Albán Constante & Quinga Quinga, 2022).
- Reconexión con la identidad cultural: Bailar danzas típicas fortalece el sentido de pertenencia, al recordar raíces culturales muchas veces relegadas en ambientes corporativos (Parra Martínez & De la Espriella Arenas, 2022).

En la misma línea, Albán Constante y Quinga Quinga (2022) mostraron que, tras la práctica de danza folclórica, los participantes gestionaron de manera efectiva sus emociones y mejoraron sus relaciones grupales. Estos hallazgos, aunque extraídos de contextos educativos, pueden extrapolarse con ajustes metodológicos al entorno laboral, donde los principios de expresión, conexión y regulación emocional siguen siendo aplicables.

En resumen, la danza folclórica no solo es una actividad recreativa, sino una intervención emocional integral con potencial transformador. Su incorporación como parte de las estrategias de bienestar organizacional en el sector financiero representa una oportunidad para humanizar el trabajo, promover la salud mental y fortalecer los vínculos interpersonales dentro de las instituciones.

### **2.3.3. Glosario de términos**

**Danza folclórica:** Manifestación artística tradicional de una cultura o región, que integra música, vestuario y pasos de baile propios del patrimonio cultural de una comunidad. Refleja la identidad colectiva y se transmite de generación en generación (Maldonado, s.f.).

**Taller:** Es una modalidad educativa activa en la cual los participantes aprenden mediante la práctica y la experimentación. En el ámbito educativo, un taller de danza implica que alumnos y docentes trabajen conjuntamente en ejercicios de movimiento y coreografías, promoviendo la expresión corporal y la creatividad (Palacios Manyoma, 2015).

**Implementación:** Proceso de poner en práctica un programa o actividad planificada. En este contexto, se refiere a la organización, puesta en marcha y evaluación de los talleres de danza en el ámbito escolar (Montero, 2021).

**Bienestar emocional:** Estado interno de equilibrio afectivo donde predominan emociones positivas y existe la capacidad para regular sentimientos. Es parte del bienestar psicológico y se expresa en sentir satisfacción, tranquilidad y dominio de la propia esfera emocional (Hifas da Terra, 2023).

**Salud mental:** Dimensión del bienestar general que incluye el bienestar emocional. Implica la capacidad de funcionar psicológicamente de manera adecuada, enfrentar el estrés normal de la vida y contribuir al entorno social (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

**Expresión corporal:** Manifestación de emociones e ideas a través del movimiento del cuerpo. En las artes escénicas, la expresión corporal es la base de actividades como la danza, pues permite externalizar sentimientos sin palabras (Euroinnova, 2025).

**Identidad cultural:** Conjunto de valores, costumbres y símbolos compartidos por un grupo. Los elementos del folclor (bailes, música, vestimenta) son parte integral de esta identidad, ya que representan la historia y las raíces de la comunidad (Smith, 1991).

**Resiliencia:** Resiliencia es la capacidad de un individuo para afrontar y superar adversidades, recuperando el equilibrio emocional y adaptándose de forma constructiva a los cambios o desafíos que enfrenta, apoyándose en sus habilidades personales y en su entorno social. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018).

## 2.4. Resumen ejecutivo

**Título:** Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar emocional en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025. **Procedencia:** Tesis de bachiller por San Ignacio de Loyola – Escuela ISIL. **Objetivo:** Se busca implementar talleres de danza folclórica como herramienta de regulaciones emocional y fortalecimiento del bienestar mental en colaboradores del sector financiero. **Metodología:** A través de un enfoque mixto, se aplicaron encuestas y revisión bibliográfica para identificar niveles de estrés laboral, percepciones sobre el bienestar y disposición hacia las actividades artísticas. **Resultados:** Se identificó un alto interés en los talleres expuestos y una necesidad latente de espacios de desconexión emocional. La propuesta muestra potencial para reducir el estrés, mejorar el clima laboral y reforzar la identidad cultural de los participantes. **Conclusión:** Los talleres de danza folclórica se presentan como una estrategia viable y replicable para mejorar la salud mental en organización del rubro financiero, integrando el arte y la cultura como ejes de bienestar organizacional.

## 2.5. Características técnicas o atributos del proyecto

*Atributos de un proceso*

Tabla 1

Características técnicas o atributos del proyecto

Atributos	Descripción
¿Es fácil de usar?	Sí. La participación en los talleres no requiere experiencia previa en danza, están diseñados para todos los niveles y guiados por un docente experto.

¿Es confiable?	Sí. El proyecto se basa en estudios previos que respaldan los beneficios de la danza en el bienestar emocional y se aplican a modelos estructurados.
¿Es seguro?	Sí. Se siguen protocolos de seguridad y salud y se promueve un entorno emocionalmente respetuoso.
¿Es preciso?	Sí. Las actividades están planificadas con objetivos claros, y los resultados esperados como la reducción del estrés y mejora de productividad laboral.
¿Es rápido?	Relativamente. En un periodo de 3 meses se pueden observar cambios significativos en el estado emocional y clima laboral de los participantes.
¿Se puede personalizar?	Sí. Las dinámicas pueden adaptarse según el nivel de los participantes, el horario laboral y los intereses culturales específicos de cada grupo.

---

Fuente: Elaboración propia.

## **2.6. Análisis comparativo de atributos, características, mejoras o novedades tecnológicas**

Los talleres de danza folclórica destacan frente a otras estrategias tradicionales por su alta interactividad, impacto emocional y capacidad para fortalecer los vínculos entre colaboradores. Su enfoque artístico e innovador los convierte en una herramienta sostenible y adaptable tecnológicamente. Además, promueven el bienestar colectivo desde una perspectiva cultural y emocional integral.

Estrategia	Interactividad	Impacto emocional	Fortalecimiento de vínculos	Enfoque artístico e innovador	Sostenibilidad y adaptabilidad	Perspectiva cultural y emocional
Talleres de danza folclórica	Alta participación y expresión corporal colectiva	Elevado, genera conexión emocional cultural	Sí, promueve la unión y cooperación grupal	Sí, combina danza, música y tradición	Alta, adaptable y compatible con tecnología	Integral, fortalece identidad y bienestar colectivo
Pausas activas	Moderada, ejercicios simples y repetitivos	Medio, ayuda a liberar tensión física	Parcial, depende de la dinámica grupal	No, se basa en rutinas físicas estándar	Alta, fácil de implementar	Física principalmente, con beneficios emocionales
Mindfulness	Baja, centrada en la introspección individual	Alto, enfocado en regulación emocional individual	Bajo, es una práctica más individual	Parcial, enfoque mental sin expresión artística	Alta, requiere pocos recursos y espacio	Emocional y mental desde una perspectiva individual

Fuente: Elaboración propia.

## 2.7. Objetivo general y específicos: propósito del proyecto

### 2.7.1. Objetivo general

Conocer si es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

### 2.7.2. Objetivos específicos

**OE1:** Conocer si es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la regulación emocional en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

**OE2:** Conocer si es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la satisfacción laboral en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

**OE3:** Conocer si es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la reducción del estrés en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

**OE4:** Conocer si es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar psicológico en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

## **2.8. Componente del proyecto**

El proyecto se estructura en torno a tres componentes principales:

### ***Componente formativo***

Diseño e implementación de talleres semanales de danza folclórica, con enfoque en la expresión corporal, la conciencia emocional y la identidad cultura. Cada sesión incluirá dinámicas de calentamiento, practica de pasos básicos y cierre reflexivo.

### ***Componente organizacional***

Coordinación interna con el área de recursos humanos para la programación, logística y promoción del taller. Se seleccionarán horarios que no interfieran con las funciones laborales y se adecuarán espacios físicos seguros para la práctica.

### ***Componente evaluativo***

Aplicaciones instrumentos de medición antes y después del taller, como encuesta de bienestar emocional, satisfacción laboral y/o clima organizacional, para realizar una evaluación del impacto de la intervención en los participantes.

## **2.9. Resultados generales: componente del proyecto**

Los resultados esperados de la implementación del proyecto incluyen:

- Reducción del estrés laboral y mejora en los niveles de bienestar emocional de los colaboradores participantes.
- Mayor cohesión grupal y fortalecimiento del sentido de pertenencia e identidad cultural dentro del entorno laboral.

- Alta participación voluntaria y aceptación del taller como una herramienta no convencional pero efectiva de cuidado emocional.
- Generación de una cultura organizacional más saludable, que valore el arte y la salud mental como parte de la productividad y el desarrollo humano.
- Validación de un modelo replicable, que pueda aplicarse en otras agencias bancarias o empresas del mismo sector.

## 2.10. Plan de actividades del proyecto

*Plan de actividades sobre el taller de danza folclórica*

Tabla 2  
*Plan de Actividades del Proyecto*

<b>Semana</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Observaciones</b>
1	Aplicación de diagnóstico inicial (encuesta de bienestar emocional)	Tesista / Área de RRHH	Establecer línea base del estado emocional de los colaboradores
1	Coordinación logística y difusión del programa	Tesista / Área de RRHH	Selección del espacio, horarios y convocatoria interna
2	Inicio de los talleres de danza folclórica (sesión 1)	Instructor de danza	Introducción, objetivos, dinámica grupal inicial
3–11	Desarrollo de talleres semanales (sesiones 2 a 10)	Instructor de danza	Ritmos variados, ejercicios de expresión corporal, reflexión grupal
6	Evaluación intermedia (breve encuesta de retroalimentación)	Tesista	Ajustes según percepciones de los participantes
12	Última sesión del taller (sesión 11) y cierre reflexivo	Instructor / Tesista	Actividad integradora y cierre simbólico
12	Aplicación de encuesta final y análisis de resultados	Tesista / Área de RRHH	Comparar con línea base para evaluar impacto

---

13	Sistematización de resultados y elaboración de informe final	Tesista	Recomendaciones para replicabilidad y sostenibilidad del proyecto
----	--	---------	---

---

## 2.11. Metodología del proyecto: diseños experimentales, sistemas de registros, técnicas a utilizar, factores y variables a estudiar

### 2.11.1. Hipótesis de investigación

El presente estudio carece de hipótesis por el diseño empleado.

### 2.11.2. Operacionalización de variables

#### Variable 1: Implementación de talleres de danza folclórica

**Definición conceptual:** Según Ossio et al. (2019) las danzas son mucho más que una explosión de alegría y contento. Ante todo, funcionan como un vehículo de integración, una manera de insertar a los individuos dentro de un grupo social y hacerles participar de una determinada cosmovisión. Por tanto, se convierten en instrumentos esenciales para cohesionar a las comunidades y reafirmar sus aspiraciones colectivas.

**Definición operacional:** Talleres semanales de danza folclórica, con una duración de 1 hora por sesión, realizados durante un período de 3 meses, que son seguidos y evaluados por los colaboradores mediante encuestas de percepción y participación. Para medir esta primera variable, se utilizará una encuesta (Anexo 8.4).

#### Variable 2: Bienestar emocional

**Definición conceptual:** Según Piñol (2020) el componente emocional es fundamental para ser feliz y estar bien: nuestro entorno, la familia, los amigos, el trabajo, la forma de ver la vida (la actitud), la generosidad, cantar, bailar, hablar, abrazar, reír, llorar, mostrar los sentimientos.

**Definición operacional:** Evaluación del impacto de los talleres de danza folclórica en el bienestar emocional de los colaboradores dentro de la organización. Para medir esta segunda variable, se utilizará una encuesta (Anexo 8.4).

### **2.11.3. Enfoque de investigación**

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, ya que busca recopilar y analizar datos numéricos que permitan medir el impacto de la práctica de la danza en la regulación emocional y el bienestar mental de los trabajadores del rubro financiero. Este enfoque facilita la obtención de información objetiva y estadísticamente comprobable, utilizando instrumentos como encuestas estructuradas que se aplicarán a una muestra representativa del grupo de estudio. (Hernández, et al., 2014).

### **2.11.4. Tipo de investigación**

La investigación es de tipo aplicada porque pretende ofrecer una solución práctica a una problemática real, como es el estrés laboral y el deterioro del bienestar emocional en trabajadores del sector financiero. Además, se considera correlacional, ya que busca identificar y analizar la relación existente entre la práctica de la danza y las variables emocionales y mentales del bienestar. (Hernández, et al., 2014).

### **2.11.5. Diseño de investigación**

Se empleará un diseño no experimental de tipo transversal correlacional. No se manipularán intencionalmente las variables, sino que se observarán tal como ocurren en la

realidad. El estudio se realizará en un solo momento del tiempo, permitiendo así establecer relaciones entre las variables sin intervenir en ellas directamente. (Hernández, et al., 2014).

#### **2.11.6. Niveles de investigación**

La investigación es exploratoria porque permite obtener una visión inicial del fenómeno de estudio en un contexto poco investigado. Asimismo, es descriptiva porque se detallarán las características del bienestar emocional y la participación en actividades de danza en los trabajadores del sector financiero (Hernández, et al., 2014).

#### **2.11.7. Población**

Población es el conjunto de todos los individuos que concuerdan con una serie de características (Rodríguez-Sosa & Burneo, 2017). Por lo tanto, la población está compuesta por los trabajadores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

#### **2.11.8. Muestreo y muestra**

La muestra de estudio es no probabilística, porque la selección y número de los participantes será realizada por criterios del investigador (Ñaupas Paitán et al. ,2023). Asimismo, se aplicará el tipo por conveniencia porque busco practicidad y accesibilidad en la selección de los participantes, con esta técnica puedo lograr el objetivo de forma rápida y, por lo tanto, la muestra de estudio está conformada por 60 personas de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

#### **2.11.9. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **Técnicas de recolección de datos**

La técnica en una investigación es una herramienta que permite al investigador obtener información relevante del fenómeno estudiado, orientando el proceso de recopilación de datos (Arias, 2020). Para el presente proyecto, la técnica que se utilizó fue

la encuesta, la cual se aplicó de manera virtual mediante las plataformas de WhatsApp y correo electrónico institucional, dirigidas a los colaboradores de una agencia bancaria ubicada en el distrito de Miraflores, 2025.

Por tanto, esta técnica permitió recoger información cuantitativa sobre el nivel de bienestar mental de los participantes y su percepción respecto a la danza folclórica como posible herramienta para mejorar dicho bienestar. La muestra estuvo conformada por 60 colaboradores de la entidad bancaria, durante el primer semestre del año 2025.

### **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento utilizado para el desarrollo del presente estudio fue el cuestionario. Este cuestionario fue diseñado de acuerdo con las variables y dimensiones planteadas en la investigación: bienestar mental e interés en actividades culturales vinculadas a la identidad colectiva.

El cuestionario estuvo compuesto por preguntas cerradas, organizadas bajo una escala de medición tipo Likert de cinco niveles: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre. Esta escala permitió obtener una valoración graduada de las respuestas, facilitando su posterior análisis estadístico.

El cuestionario fue creado y administrado a través de Google Forms, lo cual facilitó su difusión y la recolección automatizada de datos. Finalmente, la información obtenida fue organizada por dimensiones, y analizada individualmente y de forma global, con el fin de obtener conclusiones relevantes para la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica en el entorno laboral.

#### **2.11.10. Validez y confiabilidad**

**Validez del instrumento.** Para garantizar la validez del cuestionario aplicado en la investigación, se recurrió a la validez por juicio de expertos. Este proceso consistió en solicitar la opinión de un especialista en metodología de la investigación, quien evaluó el

instrumento con base en los siguientes criterios: claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia (ver Anexo 8.6).

Los resultados del juicio de expertos fueron comparados con los valores y niveles de validez establecidos en la siguiente tabla:

*Niveles y valores de validez*  
Tabla 3

Validez

<b>Niveles</b>	<b>Valores</b>
Excelente	81-100%
Muy bueno	61-80%
Bueno	41-60%
Regular	21-40%
Deficiente	0-20%

Fuente: Elaboración propia.

Tras el análisis de los criterios de evaluación, el instrumento para medir las variables implementación de talleres de danza folclórica y bienestar emocional, obtuvo un 74% de validez, lo que indica que su nivel de validez es muy bueno (ver Anexo 7.5). Este resultado sugiere que el instrumento es adecuado para la medición de las variables en estudio, aunque podría mejorarse en términos claridad y pertinencia de algunos ítems.

**Confiabilidad del instrumento.** Se utilizó la medida de estabilidad test-retest para evaluar la capacidad del instrumento de producir resultados coherentes y consistentes a lo largo del tiempo. Para ello, se realizó una prueba piloto con 10 participantes de características similares a la muestra en estudio, a quienes se les aplicó el cuestionario en dos momentos diferentes.

Se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre las dos aplicaciones del cuestionario, cuyos valores se interpretan en la siguiente tabla:

Valores del coeficiente de correlación de Pearson

Tabla 4

Confiabilidad

Coeficiente	Interpretación
$r = 1$	Correlación perfecta
$0.80 < r < 1$	Muy alta
$0.60 < r < 0.80$	Alta
$0.40 < r < 0.60$	Moderada
$0.20 < r < 0.40$	Baja
$0 < r < 0.20$	Muy Baja
$r = 0$	Nula

Fuente. Elaboración propia.

El resultado del test-retest arrojó un coeficiente de Pearson de 0.921, lo que indica que el instrumento posee una muy alta confiabilidad. Esto significa que el cuestionario tiene una excelente estabilidad en la medición de las variables, permitiendo obtener resultados consistentes en aplicaciones repetidas.

### III. ESTIMACIÓN DEL COSTO DEL PROYECTO

#### 3.1. Estimación de los costos necesarios para la implementación

Tabla 5

Estimación de costos para la implementación del taller de danzas.

Categoría General de Gasto	Descripción	Cantidad/Meses	Costo Unitario (S/)	Monto Estimado (S/)
<b>Bienes</b>				
<b>Indumentaria folclórica</b>	Para presentaciones o actividades simbólicas	10 sets	S/ 150.00	S/ 1,500.00
<b>Parlante portátil + micrófono inalámbrico</b>	Para facilitar las sesiones	1 set	S/ 800.00	S/ 800.00
<b>Materiales impresos y señalética</b>	Guías informativas, cronogramas, etc.	100 unidades	S/ 3.00	S/ 300.00
<b>Colchonetas</b>	Para actividades de calentamiento y estiramiento	15 unidades	S/ 30.00	S/ 450.00
<b>Subtotal Bienes</b>				<b>S/ 3,050.00</b>
<b>Servicios</b>				

<b>Docente de danza folclórica</b>	Profesional por sesión	12 sesiones	S/ 250.00	S/ 3,000.00
<b>Coordinador/a de bienestar</b>	Gestión, seguimiento y evaluación	2 meses	S/ 1,000.00	S/ 2,000.00
<b>Alquiler de sala multipropósito</b>	Espacio externo si no se cuenta con local	8 sesiones	S/ 150.00	S/ 1,200.00
<b>Encuestas de evaluación de impacto</b>	Impresión y análisis	100 encuestas	S/ 2.00	S/ 200.00
<b>Diseño gráfico y difusión digital</b>	Para afiches y contenido promocional	1 campaña	S/ 500.00	S/ 500.00
<b>Subtotal Servicios</b>				<b>S/ 6,900.00</b>
<b>Costos Administrativos</b>				
<b>Transporte de equipo y personal</b>	Movilidad por sesiones (ida y vuelta)	12 traslados	S/ 40.00	S/ 480.00
<b>Refrigerios para participantes</b>	Alimentos saludables post-taller	60 raciones	S/ 6.00	S/ 360.00
<b>Papelería y útiles básicos</b>	Lápices, cuadernos, hojas, etc.	1 paquete	S/ 200.00	S/ 200.00
<b>Subtotal Administrativos</b>				<b>S/ 1,040.00</b>
<b>RESUMEN</b>				
<b>Bienes</b>				S/ 3,050.00
<b>Servicios</b>				S/ 6,900.00
<b>Costos administrativos</b>				S/ 1,040.00
<b>TOTAL</b>				<b>S/ 10,990.00</b>

Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** El presupuesto total del proyecto asciende a S/ 10,990.00 y se distribuye en tres grandes categorías: bienes, servicios y costos administrativos. La mayor parte del monto corresponde a servicios (S/ 6,900.00), lo que evidencia un enfoque centrado en la contratación de personal especializado y el soporte técnico-logístico necesario para el desarrollo de las actividades. Esto incluye el pago de un docente de danza, un coordinador de bienestar, alquiler de espacios, diseño gráfico y aplicación de encuestas, todos elementos clave para garantizar la calidad y evaluación del proyecto. Los bienes (S/ 3,050.00) y los costos administrativos (S/ 1,040.00) complementan la ejecución del plan, al cubrir materiales necesarios (como indumentaria folclórica, colchonetas y señalética), así como gastos básicos de operación como transporte, refrigerios y útiles. En conjunto, el presupuesto refleja una planificación coherente y balanceada, orientada a asegurar tanto el impacto cultural y formativo como la correcta logística de implementación.

#### IV. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

##### 4.1. Análisis de resultados descriptivos

###### Variable 1: Talleres de danza folclórica

1. ¿Estarías dispuesto(a) a participar en un taller de danza al menos una vez por semana?

Tabla 6  
Disposición para participar en un taller de danza

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	10	17%	17%	17%
Casi Nunca	15	25%	25%	42%
A veces	7	12%	12%	53%
Casi Siempre	14	23%	23%	77%
Siempre	14	23%	23%	100%
<b>Total</b>	60	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia.

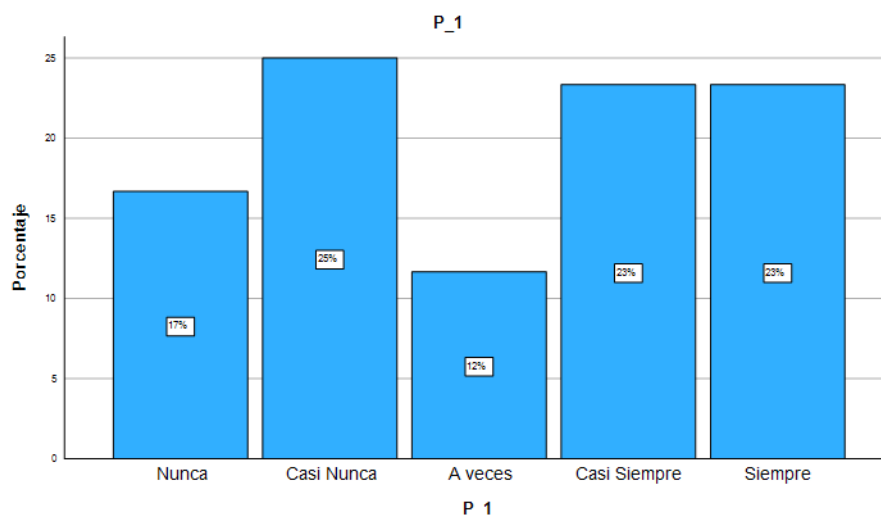


Figura 1  
Disposición para participar en un taller de danza

Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** En la Tabla 1 y Figura 1, se observa que el 46% de los encuestados respondió que estaría dispuesto(a) a participar “Casi Siempre” (23%) o “Siempre” (23%). Solo el 17% indicó que “Nunca” lo haría. Esto muestra una disposición favorable hacia la participación semanal en talleres de danza.

**2. ¿Te parecería adecuada una duración de entre 45 minutos y 1 hora para cada sesión de danza?**

Tabla 7  
Duración del taller de danza

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	7	12%	12%	12%
Casi Nunca	7	12%	12%	23%
A veces	7	12%	12%	35%
Casi Siempre	15	25%	25%	60%
Siempre	24	40%	40%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia

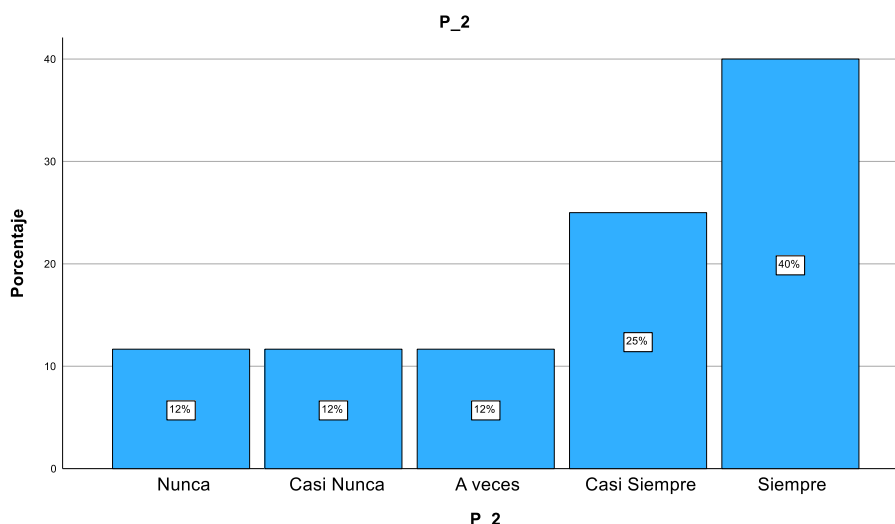


Figura 2  
Duración del taller de danza

**Interpretación:** En la Tabla 2 y Figura 2, el 65% de los participantes respondió que estaría interesado(a) “Casi Siempre” (25%) o “Siempre” (40%) en sesiones con esa duración. Solo el 12% señaló que “Nunca” le parecería adecuado. Los resultados evidencian una alta aceptación respecto a la propuesta de tiempo estimado por sesión.

### 3. ¿Con qué frecuencia asistirías a una sesión de danza si se implementara?

Tabla 8  
Frecuencia probable.

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	8	13%	13%	13%
Casi Nunca	10	17%	17%	30%
A veces	12	20%	20%	50%
Casi Siempre	12	20%	20%	70%
Siempre	18	30%	30%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

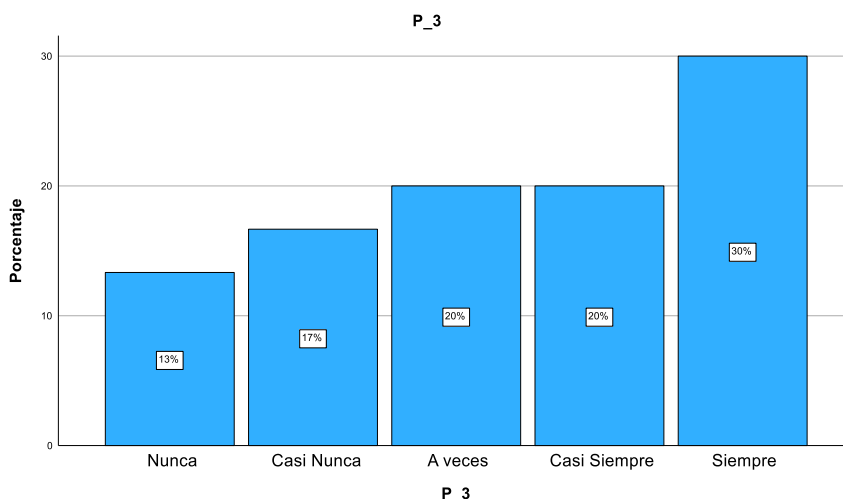


Figura 3  
Frecuencia probable

**Interpretación:** En la Tabla 3 y Figura 3, un 50% de los encuestados indicó que asistiría “Casi Siempre” (20%) o “Siempre” (30%) a las sesiones. Solo el 13% respondió que “Nunca” participaría. Esto muestra una intención considerable de asistir con regularidad al taller de danza.

**4. ¿Estarías dispuesto(a) a participar activamente en las sesiones si se realizaran fuera del horario laboral?**

Tabla 9  
Disposición fuera del horario laboral

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	5%	5%	5%
Casi Nunca	3	5%	5%	10%
A veces	9	15%	15%	25%
Casi Siempre	11	18%	18%	43%
Siempre	34	57%	57%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

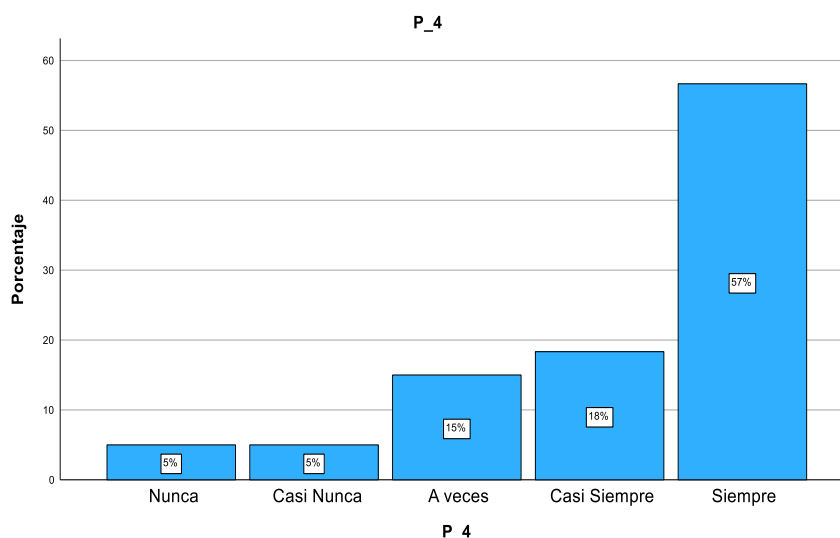


Figura 4  
Disposición fuera del horario laboral

**Interpretación:** En la Tabla 4 y Figura 4, un 75% de los encuestados eligió “Casi Siempre” (18%) o “Siempre” (57%) ante esta posibilidad. Solo el 5% indicó “Nunca”. Esto refleja una actitud altamente favorable, incluso si el taller se realiza fuera del horario laboral.

**5. ¿Consideras que un taller de danza sería una actividad positiva para el ambiente laboral?**

Tabla 10  
Impacto del taller

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi Nunca	3	5%	5%	5%
A veces	8	13%	13%	18%
Casi Siempre	21	35%	35%	53%
Siempre	28	47%	47%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

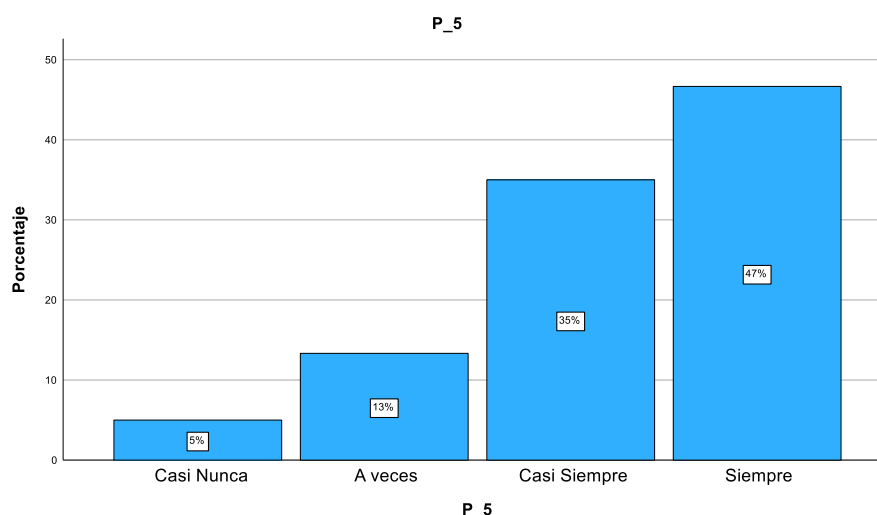


Figura 5  
Impacto del taller

**Interpretación:** En la Tabla 5 y Figura 5, el 82% de los encuestados eligió “Casi Siempre” (35%) o “Siempre” (47%). No se registraron respuestas en “Nunca”. Esta respuesta mayoritaria demuestra una percepción muy positiva de la danza como herramienta para mejorar el ambiente laboral.

**6. ¿Consideras que un taller de danza podría aportarte beneficios personales y profesionales en tu día a día laboral?**

Tabla 11  
Beneficios personales y profesionales

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	3%	3%	3%
Casi Nunca	3	5%	5%	8%
A veces	9	15%	15%	23%
Casi Siempre	26	43%	43%	67%
Siempre	20	33%	33%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

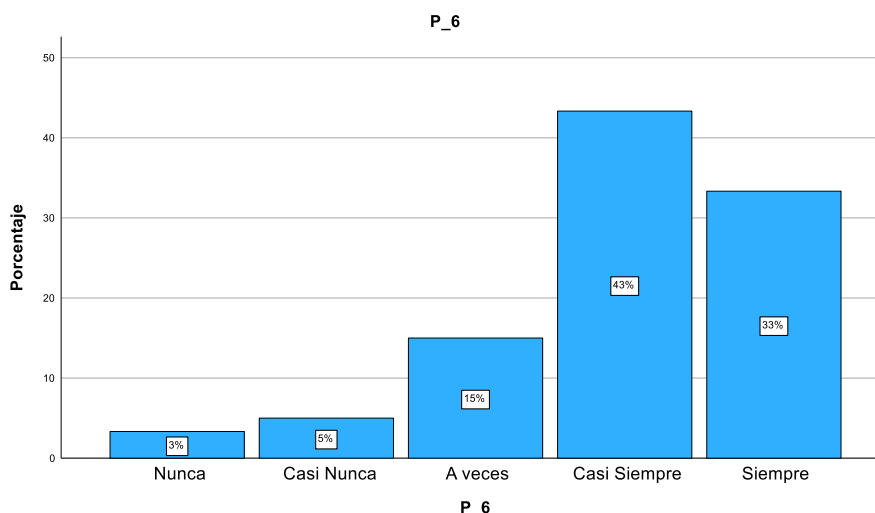


Figura 6  
Beneficios personales y profesionales

**Interpretación:** En la Tabla 6 y Figura 6, el 76% manifestó estar dispuesto(a) a participar “Casi Siempre” (43%) o “Siempre” (33%) considerando los beneficios personales y profesionales. Solo un 3% respondió “Nunca”. Esto indica una percepción amplia de impacto positivo.

**7. ¿Cuentas con el tiempo y disposición necesarios para participar en un taller de danza fuera de tu jornada laboral?**

Tabla 12

Disponibilidad de tiempo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	3%	3%	3%
Casi Nunca	5	8%	8%	12%
A veces	17	28%	28%	40%
Casi Siempre	21	35%	35%	75%
Siempre	15	25%	25%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

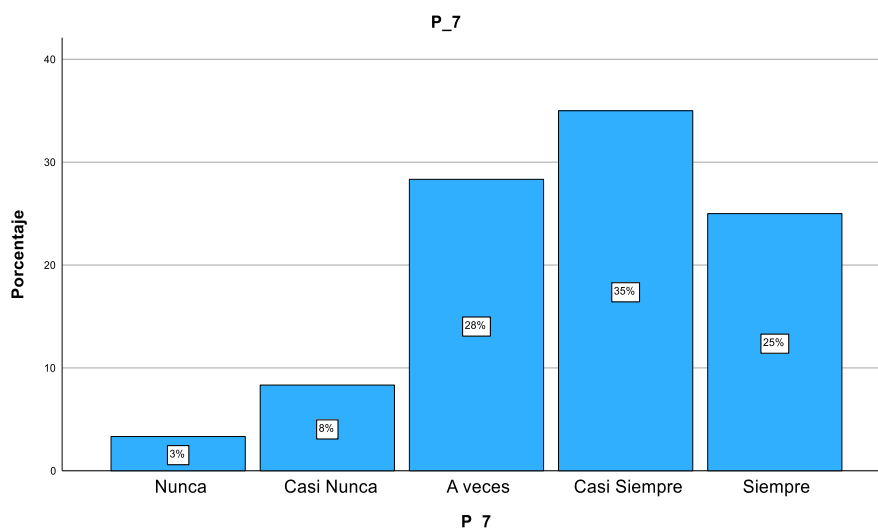


Figura 7  
Disponibilidad de tiempo

**Interpretación:** En la Tabla 7 y Figura 7, el 60% señaló que asistiría “Casi Siempre” (35%) o “Siempre” (25%). Un 28% eligió “A veces” y solo un 3% dijo “Nunca”. Esto revela una buena disposición de tiempo por parte de los colaboradores.

**8. ¿Crees que contar con instructores calificados es importante para que el taller de danza tenga un impacto positivo?**

Tabla 13  
Instructores calificados

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	3%	3%	3%
Casi Nunca	1	2%	2%	5%
A veces	17	28%	28%	33%
Casi Siempre	22	37%	37%	70%
Siempre	18	30%	30%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

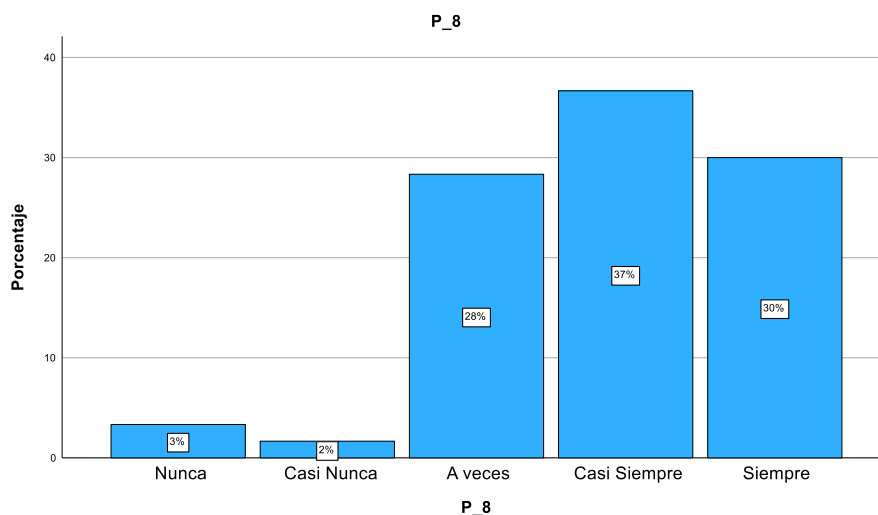


Figura 8  
Instructores calificados

**Interpretación:** En la Tabla 8 y Figura 8, el 67% seleccionó “Casi Siempre” (37%) o “Siempre” (30%). Solo el 3% respondió “Nunca”. Esto demuestra que los participantes consideran esencial la formación profesional del instructor para lograr un impacto real.

**9. ¿Consideras que existe suficiente financiamiento para realizar estos talleres de manera continua?**

Tabla 14  
Financiamiento para la sostenibilidad

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	5	8%	8%	8%
Casi Nunca	8	13%	13%	22%
A veces	19	32%	32%	53%
Casi Siempre	17	28%	28%	82%
Siempre	11	18%	18%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

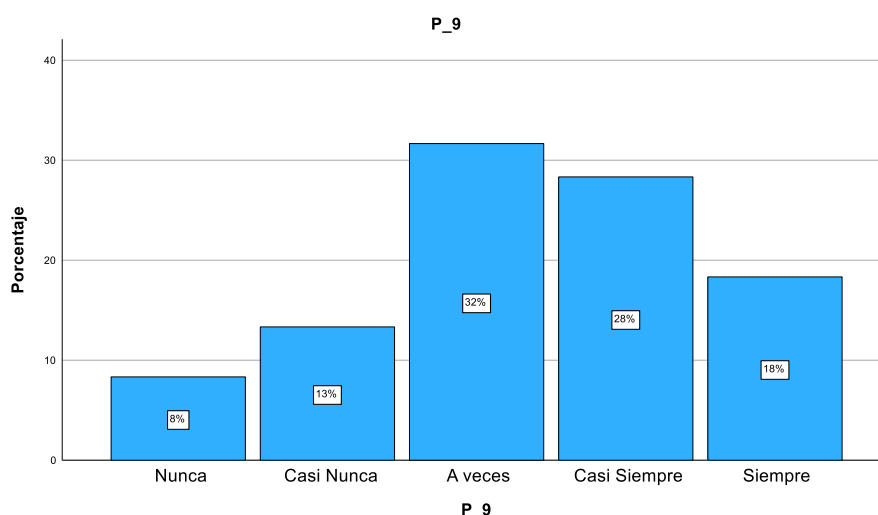


Figura 9  
Financiamiento para la sostenibilidad

**Interpretación:** En la Tabla 9 y Figura 9, las respuestas estuvieron distribuidas: 32% “A veces”, 28% “Casi Siempre” y 18% “Siempre”, mientras que un 21% indicó baja confianza en la financiación. Esto evidencia cierta incertidumbre sobre la viabilidad económica del programa.

**Variable 2: Bienestar emocional**

**10. ¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?**

Tabla 15  
Valoración del taller

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	2%	2%	2%
Casi Nunca	3	5%	5%	7%
A veces	9	15%	15%	22%
Casi Siempre	17	28%	28%	50%
Siempre	30	50%	50%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

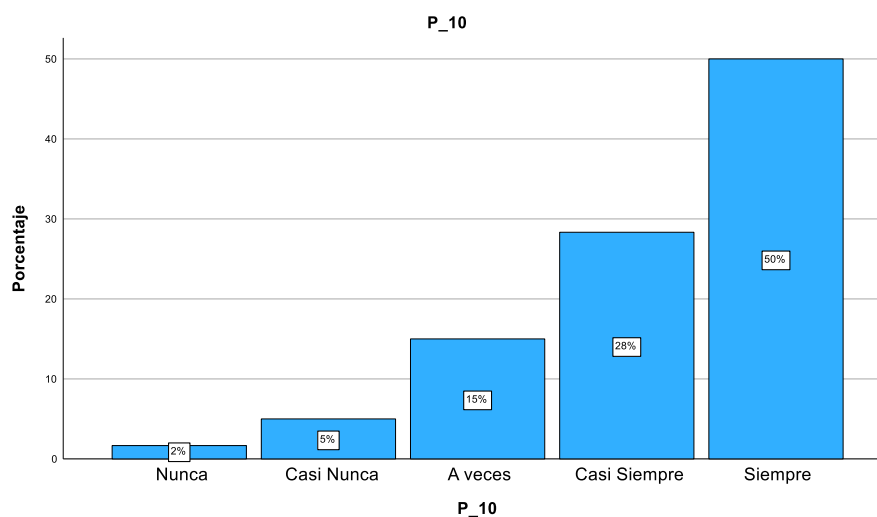


Figura 10  
Valoración del taller

**Interpretación:** En la Tabla 10 y Figura 10, un 78% respondió “Casi Siempre” (28%) o “Siempre” (50%). Solo el 2% eligió “Nunca”. Este dato revela una creencia generalizada en la danza como recurso regulador emocional.

**11. ¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?**

Tabla 16  
Estrategia de satisfacción

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	5%	5%	5%
Casi Nunca	4	7%	7%	12%
A veces	8	13%	13%	25%
Casi Siempre	21	35%	35%	60%
Siempre	24	40%	40%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

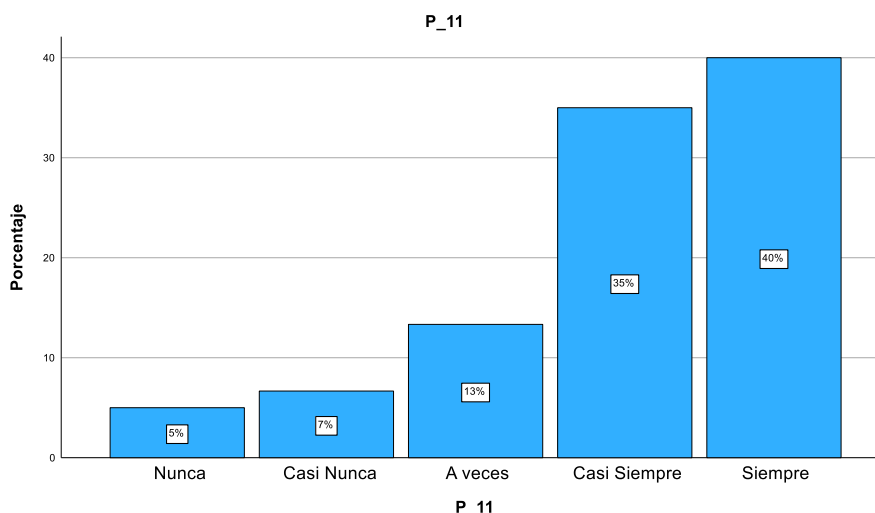


Figura 11  
Estrategia de satisfacción

**Interpretación:** En la Tabla 11 y Figura 11, el 75% de los encuestados marcó “Casi Siempre” (35%) o “Siempre” (40%), y solo el 5% “Nunca”. Esto refuerza la percepción positiva del taller como estrategia emocional ante el estrés.

**12. ¿Piensas que un taller de danza contribuiría a mejorar tu satisfacción general en el trabajo?**

Tabla 17  
Fuente de Satisfacción Laboral

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	7%	7%	7%
Casi Nunca	4	7%	7%	13%
A veces	10	17%	17%	30%
Casi Siempre	18	30%	30%	60%
Siempre	24	40%	40%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

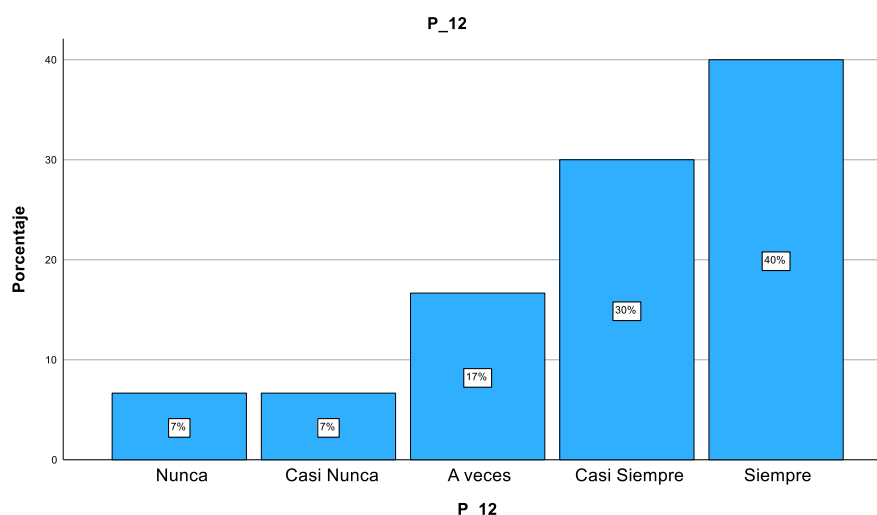


Figura 12  
Fuente de satisfacción laboral

**Interpretación:** En la Tabla 12 y Figura 12, un 70% manifestó estar de acuerdo entre “Casi Siempre” (30%) y “Siempre” (40%). Solo el 7% dijo “Nunca”. Esto apoya la idea de que la danza puede incrementar el bienestar y satisfacción laboral.

**13. ¿Consideras que este tipo de actividades fortalecería tu vínculo con la empresa?**

Tabla 18  
Vinculación con la empresa

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	7%	7%	7%
Casi Nunca	3	5%	5%	12%
A veces	11	18%	18%	30%
Casi Siempre	21	35%	35%	65%
Siempre	21	35%	35%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

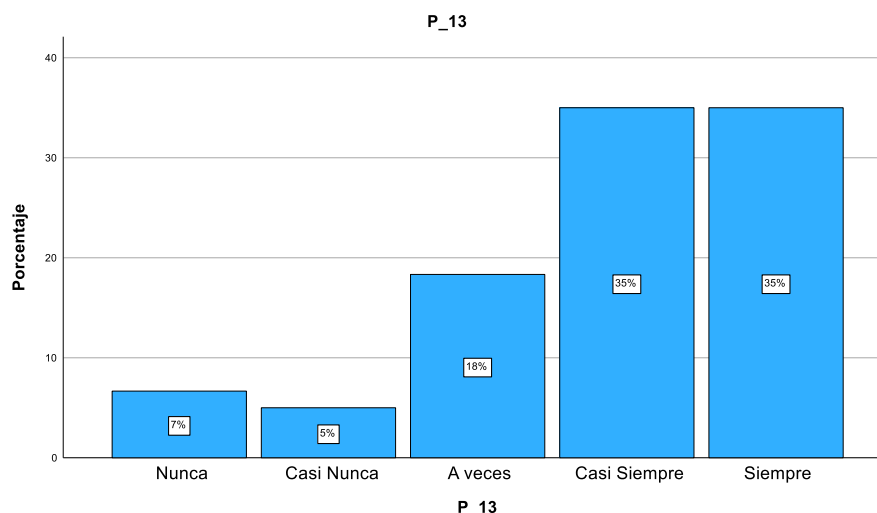


Figura 13  
Vinculación con la empresa

**Interpretación:** En la Tabla 13 y Figura 13, un 70% eligió “Casi Siempre” (35%) o “Siempre” (35%). Solo el 7% optó por “Nunca”. Este resultado sugiere que los colaboradores valoran estas actividades como una forma de vinculación organizacional.

#### 14. ¿Consideras que un taller de danza te permitiría liberar tensiones acumuladas durante el día laboral?

Tabla 19  
Liberar tensiones acumuladas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	7%	7%	7%
Casi Nunca	3	5%	5%	12%
A veces	4	7%	7%	18%
Casi Siempre	18	30%	30%	48%
Siempre	31	52%	52%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

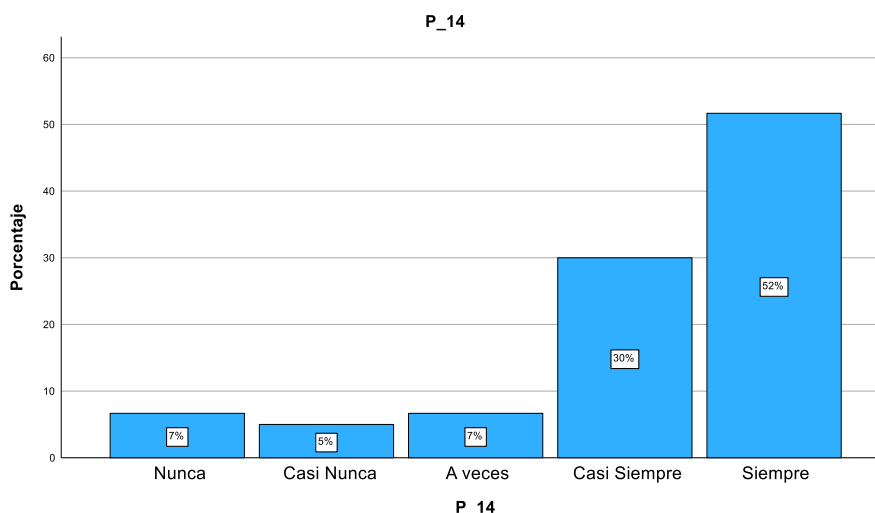


Figura 14  
Liberar tensiones acumuladas

**Interpretación:** En la Tabla 14 y Figura 14, el 82% respondió afirmativamente con “Casi Siempre” (30%) o “Siempre” (52%). Solo el 7% eligió “Nunca”. Se evidencia una percepción clara del taller como herramienta eficaz de manejo del estrés.

**15. ¿Piensas que actividades como la danza podrían ayudarte a reducir el estrés en tu entorno de trabajo?**

Tabla 20  
Actividad reductora de estrés

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	7%	7%	7%
Casi Nunca	3	5%	5%	12%
A veces	7	12%	12%	23%
Casi Siempre	21	35%	35%	58%
Siempre	25	42%	42%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

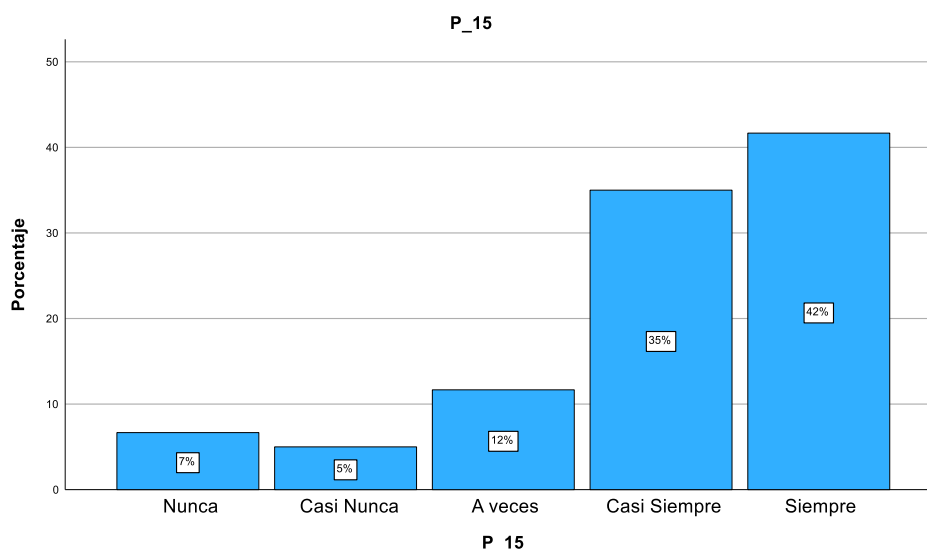


Figura 15  
Actividad reductora de estrés

**Interpretación:** En la Tabla 15 y Figura 15, un 77% respondió que “Casi Siempre” (35%) o “Siempre” (42%) la danza ayudaría a reducir el estrés. Solo el 7% dijo “Nunca”. Esto refuerza el valor emocional atribuido a este tipo de intervención.

**16. ¿Crees que la práctica de la danza podría mejorar tu estado de ánimo general?**

Tabla 21  
Impacto de la danza en el estado de ánimo.

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	2%	2%	2%
Casi Nunca	6	10%	10%	12%
A veces	7	12%	12%	23%
Casi Siempre	21	35%	35%	58%
Siempre	25	42%	42%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

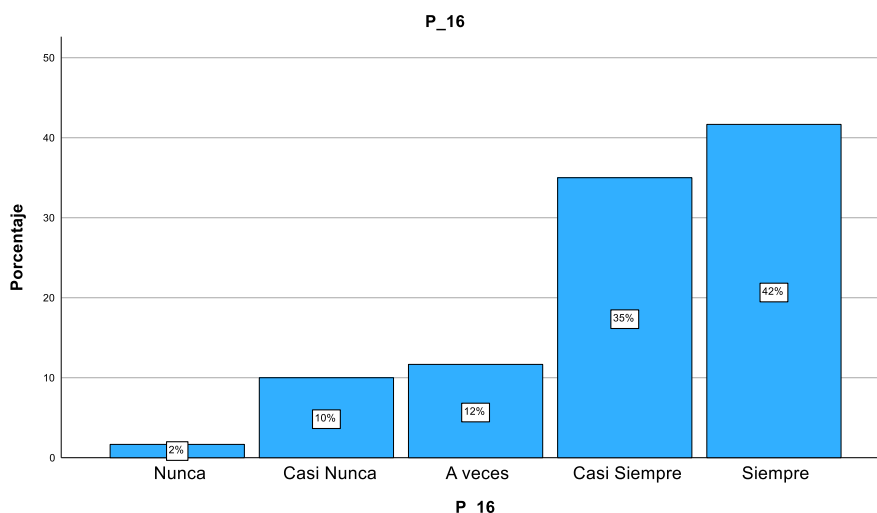


Figura 16  
Impacto de la danza en el estado de ánimo.

**Interpretación:** En la Tabla 16 y Figura 16, el 77% eligió las opciones más altas (“Casi Siempre” 35% y “Siempre” 42%). Apenas el 2% marcó “Nunca”. Se concluye que la danza es vista como una actividad que puede generar bienestar emocional general.

**17. ¿Consideras que participar en un taller de danza tendría un impacto positivo en tu bienestar emocional?**

Tabla 22  
Impacto positivo de la danza

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	2%	2%	2%
Casi Nunca	4	7%	7%	8%
A veces	5	8%	8%	17%
Casi Siempre	14	23%	23%	40%
Siempre	36	60%	60%	100%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

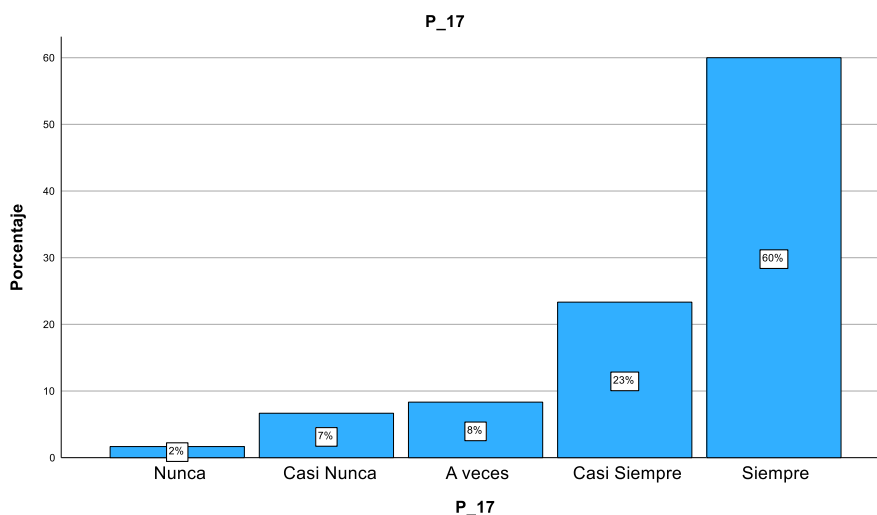


Figura 17  
Impacto positivo de la danza

**Interpretación:** En la Tabla 17 y Figura 17, el 83% de los encuestados respondió positivamente, siendo “Siempre” (60%) la respuesta más frecuente. Solo el 2% indicó “Nunca”. Esto confirma una percepción altamente favorable del impacto emocional de los talleres.

#### **4.2. Análisis de resultados inferenciales**

En este estudio no se realizó análisis inferencial, ya que no se formularon hipótesis. Al tratarse de una investigación de carácter descriptivo, se optó únicamente por el análisis de frecuencias y porcentajes para interpretar los resultados.

### **V. SUSTENTO DEL MERCADO**

#### **5.1. Alcance esperado del mercado**

La presente investigación aborda la implementación de talleres de danza folclórica para mejorar el bienestar mental, tiene un alcance que empieza a nivel local, beneficiando de manera progresiva al personal de una agencia bancaria del distrito de Miraflores. Se caracteriza porque estos talleres optimizan en la productividad dentro de su centro de labores y bienestar emocional a nivel personal. Si el proyecto demostrase su efectividad, podría expandirse a nivel nacional e internacional adaptándolo a las diversas culturas organizacionales de dichos corporativos. A largo plazo, podría ajustarse a un estándar de tiempo promedio por sesión o incluso colocar estudios especiales para enfrentar dicha problemática.

#### **5.2. Descripción del mercado objetivo real o potencial del producto o servicio de forma de comercialización innovadora**

*Tabla 23*  
*Contexto de mercado*

<b>Elementos</b>	<b>Descripción</b>
------------------	--------------------

<b>Competidores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D1 Asociación Cultural (Vania Masías) – talleres de danza con enfoque social.</li> <li>• Alma Latina – clases para adultos y empresas.</li> <li>• Zumba Corporativo Perú – programas de baile en empresas.</li> </ul>
<b>Proveedores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instructores certificados del MINEDU o egresados de la Escuela Nacional de Folklore.</li> <li>• Empresas de sonido: Sonotec Perú, CoolbBox.</li> <li>• Alquiler de salas: EBAC Escuela de Danza, WOLFGANG Studio.</li> </ul>
<b>Canales de venta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canal tradicional: convenios con áreas de RRHH.</li> <li>• Canal digital: redes sociales, WhatsApp Business y LinkedIn.</li> </ul>
<b>Estrategias de publicidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redes sociales (Instagram, Facebook, LinkedIn).</li> <li>• Activaciones internas (clases muestra).</li> <li>• Videos y testimonios de colaboradores.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 24  
Clientes potenciales

<b>Elementos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Industria</b>	Banca.
<b>Tipo de empresa</b>	Empresa grande
<b>Ingresos por ventas</b>	109782.00
<b>Cantidad de trabajadores</b>	+500
<b>Ubicación de la empresa y sedes</b>	San Isidro y sedes en todo el país

Fuente: Elaboración propia.

### 5.3. Descripción de la propuesta de innovación o del modelo de negocio

### 5.3.1. Diagnóstico situacional

**Tabla 25**  
**Análisis FODA**

Análisis	Descripción
<b>Fortaleza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento institucional y cultura organizacional consolidada: La solidez de la institución facilita la aceptación de programas innovadores orientados al bienestar emocional.</li> <li>• Amplia cobertura operativa a nivel nacional: Permite adaptar e implementar los talleres en diversas sedes, tanto urbanas como rurales.</li> <li>• Alianzas estratégicas existentes: Las colaboraciones con otras organizaciones pueden facilitar espacios o recursos logísticos para el desarrollo de los talleres.</li> <li>• Avances en digitalización: Las herramientas tecnológicas internas permiten gestionar la promoción, inscripción y seguimiento de los talleres, así como brindar versiones virtuales en sedes con limitaciones de espacio.</li> </ul>
<b>Oportunidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creciente interés por el bienestar laboral: Las empresas están más abiertas a iniciativas que promuevan la salud mental y el equilibrio emocional de sus colaboradores.</li> <li>• Mayor conciencia sobre salud mental postpandemia: Se ha generado un entorno favorable para propuestas que reduzcan el estrés y la carga emocional del personal.</li> <li>• Potencial para fortalecer la imagen institucional como empleador: Estos programas pueden mejorar la percepción interna y externa, favoreciendo la retención del talento.</li> <li>• Posibilidad de trabajar con actores culturales o educativos locales: Se puede involucrar a artistas, instructores o centros culturales para facilitar la implementación.</li> </ul>
<b>Debilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque tradicional centrado en funciones operativas: Puede generar resistencia inicial ante propuestas que no se perciban como prioritarias.</li> <li>• Rígida organización del tiempo laboral: Las jornadas estructuradas pueden limitar la participación en horarios regulares.</li> <li>• Limitaciones de infraestructura física: No todas las sedes cuentan con ambientes adecuados para realizar actividades grupales de tipo físico.</li> <li>• Ausencia de antecedentes en programas artísticos o de bienestar creativo: Requiere sensibilización, planificación y personal especializado para su correcto desarrollo.</li> </ul>
<b>Amenazas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioridad institucional centrada en resultados operativos: Las exigencias de cumplimiento pueden desplazar iniciativas enfocadas en el bienestar.</li> <li>• Posible falta de interés o desconocimiento del valor de la danza como herramienta emocional: Si no se comunica correctamente, el taller podría ser subestimado o no valorado.</li> <li>• Limitaciones presupuestales o recortes por factores económicos externos: Esto puede afectar la sostenibilidad del programa en el tiempo.</li> <li>• Alta rotación de personal en algunas áreas operativas: Dificulta la continuidad del taller y el seguimiento de sus beneficios a largo plazo.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

### **5.3.2. Propuesta de valor**

La propuesta de talleres de danza folclórica busca entregar valor al ofrecer una alternativa innovadora para promover el bienestar mental de los colaboradores, fortaleciendo su salud emocional y sentido de pertenencia cultural. Se busca solucionar el problema del estrés y la sobrecarga emocional propios del entorno financiero, que afectan el desempeño y la motivación laboral. Asu vez, se satisface la necesidad de contar con espacios de autorregulación emocional dentro del ámbito laboral, favoreciendo un clima organizacional más saludable y comprometido con el desarrollo integral de su equipo humano.

### **5.3.3. Fuentes de ingresos**

Nuestros futuros clientes estarán dispuestos a pagar porque valoran iniciativas que mejoren el bienestar emocional de sus colaboradores, reconociendo que un equipo mentalmente saludable rinde más y genera un ambiente laboral positivo. Actualmente, muchas empresas ya invierten en programar de bienestar, como talleres de mindfulness, pausas activas o terapias psicológicas, destinados a reducir el estrés. Estos servicios suelen ser pagados mediante contrataciones externas a proveedores especializados, bajo la modalidad de paquetes mensuales o por evento. Sin embargo, muchos preferirían pagar por propuestas integradores, con impacto cultural y emocional, que se adapten a sus horarios laborales y presupuestos, como programas personalizados con resultado medibles en el clima organizacional.

### **5.3.4. Canales de distribución**

Los clientes del sector financiero suelen preferir ser contactados por canales formales y directos, como el correo electrónico institucional o reuniones presenciales programadas, ya que valoran la claridad, la seriedad y la confidencialidad. Son embargo, los contactos a través de LinkedIn y llamadas telefónicas también son efectivos cuando se trata de presentar propuestas innovadoras con un enfoque profesional. De todas las opciones, el canal más barato y accesible es el correo electrónico, ya que permite enviar

información detallada sin costo adicional, con la posibilidad de seguimiento posterior mediante una llamada o reunión virtual.

### ***5.3.5. Estrategia de penetración en el mercado***

La propuesta se posicionará en el mercado mediante una estrategia de penetración enfocada en alianzas institucionales, demostraciones gratuitas y campañas de sensibilización sobre el bienestar emocional en entornos laborales, se priorizará el uso de publicidad virtual, a través de redes profesionales como LinkedIn, correos institucionales y webinars, por ser más efectiva y económica en el sector corporativo. No se contempla la venta a intermediarios, ya que la afecta está dirigida directamente a empresas interesadas en mejorar la salud mental de sus colaboradores. Además, se buscará contar con socios estratégicos, como consultoras de recursos humanos o empresas de bienestar organizacional, que ya trabajan con bancos o entidades financieras y puedan facilitar el acceso al público objetivo.

### ***5.3.6. Actividades productivas propias y externas***

La propuesta se posicionará en el mercado mediante una estrategia de penetración enfocada en alianzas institucionales, demostraciones gratuitas y campañas de sensibilización sobre el bienestar emocional en entornos laborales, se priorizará el uso de publicidad virtual, a través de redes profesionales como LinkedIn, correos institucionales y webinars, por ser más efectiva y económica en el sector corporativo. No se contempla la venta a intermediarios, ya que la afecta está dirigida directamente a empresas interesadas en mejorar la salud mental de sus colaboradores. Además, se buscará contar con socios estratégicos, como consultoras de recursos humanos o empresas de bienestar organizacional, que ya trabajan con bancos o entidades financieras y puedan facilitar el acceso al público objetivo.

### ***5.3.7. Alianzas***

Para implementar esta propuesta, los proveedores más importantes serán profesionales especializados en danza folclórica con experiencia en dinámicas grupales y bienestar emocional, así como instituciones que faciliten espacios físicos adecuados para

los talleres. Asimismo, se establecerán alianzas estratégicas con consultoras de recursos humanos, organizaciones enfocadas en salud mental laboral y entidades educativas relacionadas con las artes escénicas, quienes contribuirán en la promoción del servicio, en la articulación con empresas del sector financiero y en la fidelización de los clientes institucionales.

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1. Conclusiones**

#### **6.1.1. Conclusiones generales**

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025; dado que responde a una necesidad concreta de espacios de autorregulación emocional y fortalecimiento del vínculo cultural dentro del ambiente laboral. A través del diagnóstico realizado, se evidenció que los trabajadores enfrentan altos niveles de estrés y carga emocional, lo cual justifica la pertinencia de una intervención artística, participativa y culturalmente significativa. Por tanto, la danza, al incorporar movimiento, expresión corporal y sentido de identidad colectiva, se muestra como una herramienta efectiva para mejorar el estado de ánimo, la convivencia laboral y la motivación individual.

#### **6.1.2. Conclusiones específicas**

##### **Conclusión específica 1**

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la regulación emocional en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

##### **Conclusión específica 2**

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la satisfacción laboral en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

### **Conclusión específica 3**

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para la reducción del estrés en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

### **Conclusión específica 4**

Se concluye que sí es viable la propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar psicológico en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.

## **6.2. Recomendaciones**

### **6.2.1. Recomendación general**

Se recomienda considerar la incorporación de los talleres de danza folclórica dentro de sus programas de bienestar laboral, ya que estos representan una alternativa innovadora y culturalmente significativa para mejorar la salud mental de sus colaboradores. Asimismo, se sugiere implementar esta propuesta como una estrategia complementaria a otras acciones de gestión del talento humano, con el fin de contribuir a la creación de entornos laborales más saludables, participativos y emocionalmente equilibrados.

### **6.2.2. Recomendaciones específicas**

#### **Recomendación específica 1**

Respecto a la regulación emocional se recomienda realizarlos talleres en horarios que no interfieran con las labores operativas y acompañarlos con espacios de reflexión o dinámicas de cierre que refuercen la conciencia emocional en los participantes.

#### **Recomendación específica 2**

Respecto a la satisfacción laboral se sugiere incluir a los colaboradores en el diseño o selección de las actividades artísticas, para fomentar el sentido de pertenencia y reconocimiento dentro de la organización.

### **Recomendación específica 3**

Respecto a la reducción del estrés es importante que los talleres se realicen de forma periódica y sostenida en el tiempo, integrándose como una práctica habitual de autocuidado y no como una actividad esporádica.

### **Recomendación específica 4**

Respecto al bienestar psicológico se recomienda acompañar la intervención con mediciones antes y después de su ejecución, para evaluar el impacto psicológico real y ajustar la propuesta en función de las necesidades.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Albán Constante, J. E., & Quinga Quinga, V. M. (2022). La danza folclórica como estrategia en el desarrollo socioemocional de los niños de educación inicial de la Unidad Educativa Ignacio Flores [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi].
- Arias, F. (2020). El proyecto de investigación. Episteme.
- Álvarez, M., & Rodríguez, L. (2012). Evaluación de riesgos psicosociales en entornos laborales. *Revista de Psicología Laboral*, 12(1), 45–59.
- Barzola, L. (2019). Relación entre la práctica de la danza folklórica y la motivación social con el bienestar psicológico en un grupo de jóvenes de dos universidades privadas de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Bautista, C. (2021). Bienestar psicológico en universitarios que practican y no practican danzas en la ciudad de Trujillo [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Cera Olivera, E. S., & Orozco Noya, K. Y. (2023). Mediación didáctica de la danza para el mejoramiento de la salud mental y física en la escuela [Tesis de maestría, Corporación Universidad de la Costa].
- Euroinnova. (2025). Expresión corporal. <https://www.euroinnova.pe>
- Fernández, M. (2020). Promoción de la salud física y mental en participantes del taller de danza ofrecido por el programa de casa de cultura dentro de un centro penitenciario femenino en Barranquilla [Tesis de licenciatura, Universidad del Atlántico].
- García, R. (2003). Introducción a la danza. Editorial Danza Activa.
- Gimeno, A. (2015). Bailar: los 5 beneficios psicológicos del baile. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/vida/beneficios-psicologicos-bailar>
- Greene, C. (2024). Dance/Movement Therapy: A Remedy for Burnout in Behavioral Health Professionals [Tesis, Lesley University].

- Herrería, J. (2021). Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional SEK].
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hifas da Terra. (2023). Bienestar emocional y salud mental. <https://hifasdaterra.com>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (s. f.). La salud mental en el trabajo. <https://www.inism.gob.pe>
- Jiménez, L., & Pérez, R. (2016). Impacto de los programas de bienestar laboral. *Revista de Psicología Aplicada*, 8(2), 99–113.
- Levy, F. J. (2005). Dance movement therapy: A healing art. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Maldonado, R. (s. f.). La danza como expresión cultural. Recuperado de <https://danza-tradicional.com>
- Montero, J. (2021). Implementación de talleres educativos participativos. Editorial Universitaria Andina.
- Ñaupas Paitán, R., Vásquez, L., & Yarlequé, F. (2023). Técnicas de muestreo para investigaciones sociales. *Revista Científica del Sur*, 10(2), 55–70.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental. <https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>
- Ossio, J., Méndez, G., & Chávez, A. (2019). La danza en la cosmovisión andina. Fondo Editorial PUCP.
- Palacios Manyoma, L. (2015). El taller como estrategia pedagógica en la formación artística. Editorial Educación Creativa.

- Parra Martínez, E. P., & De la Espriella Arenas, F. A. (2022). La danza popular folclórica, un satisfactor sinérgico de las necesidades humanas. *Assensus*, 7(12), 29–45.  
<https://doi.org/10.21897/assensus.2836>
- Piñol, M. (2020). *Felicidad emocional y salud mental*. Editorial Kairós.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown Spark.
- Rodríguez-Sosa, J., & Burneo, L. (2017). *Diseño de investigaciones sociales*. Editorial UTP.
- Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2009). El engagement en el trabajo. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(3), 215–226.
- Sánchez, F., & Cuenca, A. (2011). Factores que dificultan la implementación de programas de salud mental en las empresas. *Revista Colombiana de Psicología Laboral*, 10(1), 33–47.
- Smith, A. D. (1991). *National identity*. Penguin.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Vélez, M., & Romero, J. (2014). Obstáculos para la promoción del bienestar en organizaciones peruanas. *Revista de Ciencias Empresariales*, 4(1), 71–82.

## VIII. ANEXOS

### 8.1. Informe Turnitin

# CLAUDIA ROSARIO CASTRO ALCARRAZ

## PROYECTO DE TESIS FORMATO COMPLETO.docx

Instituto San Ignacio de Loyola - ISIL

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::30163:476154210

Fecha de entrega

24 jul 2025, 7:45 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 jul 2025, 8:07 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

PROYECTO DE TESIS FORMATO COMPLETO.docx

Tamaño de archivo

403.5 KB

84 Páginas

14.674 Palabras

84.749 Caracteres

## 22% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

#### Fuentes principales

26% Fuentes de Internet

5% Publicaciones

26% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Castro Alcarraz  
Claudia Rosario  
(Autor)



Quijano Aranibar  
Ivan Ernesto  
(Asesor)



## 8.2. Reporte de impacto y resultados

**Tipo de documento:** Trabajo de investigación

**Título del Proyecto de Investigación o Tesis:**

“Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025”.

**Integrantes:**

1. Castro Alcarraz, Claudia Rosario.

**Asesor:** Quijano Aranibar, Ivan Ernesto

### **Impacto de la investigación**

El impacto de una investigación se refiere a los efectos, tanto esperados como inesperados, que esta puede generar, abarcando aspectos económicos, políticos, culturales, ambientales, tecnológicos, sociales, entre otros.

La implementación de talleres de danza folclórica generó un impacto positivo en el bienestar emocional de los colaboradores, promoviendo la regulación del estrés, la cohesión grupal y el fortalecimiento de la identidad cultural. Esta propuesta artística contribuye a humanizar el entorno laboral y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

### **Resultado del proceso de investigación**

Los resultados de un proyecto de investigación son los descubrimientos o conclusiones alcanzadas después de realizar el estudio. Estos reflejan los datos obtenidos durante el proceso investigativo y responden a las preguntas o hipótesis formuladas al comienzo del proyecto. Los resultados son fundamentales para evaluar, interpretar y comprender los efectos o la validez de lo investigado.

La investigación confirmó que la propuesta es viable, con altos niveles de aceptación por parte de los colaboradores. Se evidenció que los talleres de danza folclórica pueden mejorar significativamente el estado emocional, reducir el estrés laboral, elevar la satisfacción con el trabajo y fortalecer el vínculo entre los trabajadores y la organización.

### 8.3. Matriz de consistencia

Tabla 26  
Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Variable 1:</b> Implementación de talleres de danza folclórica.	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo.	<b>Población:</b>  250 colaboradores de una agencia bancaria de Lima Metropolitana, 2025.
¿Es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para el <b>bienestar mental</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?	Conocer si es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para el <b>bienestar mental</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.	- No requiere.	<b>Dimensiones:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia y duración</li> <li>• Participación y compromiso</li> <li>• Aceptación y percepción</li> <li>• Recursos y viabilidad</li> </ul>	<b>Tipo de investigación:</b> : Aplicada.	
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis derivadas</b>	<b>Variable 2:</b> Bienestar emocional	<b>Diseño de investigación:</b>  No experimental de corte transversal.	<b>Muestra:</b>  - La muestra es no probabilística por conveniencia. - 60 colaboradores de una agencia bancaria de Lima Sur, 2025.
<b>PE1:</b> ¿Es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>regulación emocional</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?	<b>OE1:</b> Conocer si es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>regulación emocional</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.	- No requiere	<b>Dimensiones:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> <li>• Satisfacción laboral</li> <li>• Reducción del estrés</li> <li>• Bienestar psicológico</li> </ul>	<b>Niveles de investigación:</b> : -Exploratorio -Descriptivo	

<p><b>PE2:</b> ¿Es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>satisfacción laboral</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?</p>	<p><b>OE2:</b> Conocer si es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>satisfacción laboral</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.</p>				
<p><b>PE3:</b> ¿Es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>reducción del estrés</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?</p>	<p><b>OE3:</b> Conocer si es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para la <b>reducción del estrés</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.</p>				
<p><b>PE4:</b> ¿Es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para el <b>bienestar psicológico</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025?</p>	<p><b>OE4:</b> Conocer si es viable la propuesta de <b>implementación de talleres de danza folclórica</b> para el <b>bienestar psicológico</b> en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025.</p>				

### 8.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 27  
Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	PREGUNTAS	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO	ESCALA				
									1	2	3	4	5
V1: Implementación de talleres de danza folclórica	La danza folclórica puede ser una herramienta efectiva para fomentar la integración cultural, el bienestar emocional y físico, y fortalecer el trabajo en equipo en entornos laborales (Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas, 2021).	La implementación de talleres de danza folclórica se medirá con base en sus dimensiones: Frecuencia y duración (ítems 1-2), Participación y compromiso (ítems 3-4) y Aceptación y percepción (ítems 5-6).	Frecuencia y duración	Frecuencia de sesiones	1	¿Estarías dispuesto(a) a participar en un taller de danza al menos una vez por semana?	Ordinal	Encuesta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
				Frecuencia de la duración	2	¿Te parecería adecuada una duración de entre 45 minutos y 1 hora para cada sesión de danza?							
			Participación y compromiso	Asistencia regular a las clases.	3	¿Con qué frecuencia asistirías a una sesión de danza?							

						si se implem entara ?													
					Nivel de interacción durante las clases.	4	¿Estarías dispuesto(a) a participar activamente en las sesiones si se realizaran fuera del horario laboral ?												
					<b>Aceptación y percepción</b>	Satisfacción con la experiencia.	5	¿Consideras que un taller de danza sería una actividad positiva para el ambiente laboral ?											
						Beneficio percibido.	6	¿Consideras que un taller de danza podría aportarte beneficios personales y profesionales en tu día a día											



				entación.		amient o para realiza r estos talleres de maner a continu a?							
<b>V2:</b> Bienestar emocional	El bienestar emocional se refiere al equilibrio y armonía que se experimenta cuando se tiene una buena salud mental, lo cual permite gestionar las emociones, adaptarse a los cambios, afrontar retos y disfrutar de la vida.  Talenta. (2024). <i>Biene</i>	Evaluación del impacto de los talleres de danza folclórica en el bienestar emocional de los colaboradores dentro de la organización.	<b>Regulación emocional</b>	Capacidad para gestionar emociones	10	¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?							
				Control de impulsos	11	¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?							

	<i>star emocional: clave para la productividad.</i>			<b>Satisfacción laboral</b>	Percepción del trabajo	12	¿Piensas que un taller de danza contribuiría a mejorar tu satisfacción general en el trabajo?													
					Ambiente laboral	13	¿Consideras que este tipo de actividades fortalecería tu vínculo con la empresa?													
					Disminución de síntomas de estrés	14	¿Consideras que un taller de danza te permitiría liberar tensiones acumuladas durante el día laboral?													
					Relajación y bienestar físico	15	¿Piensas que actividades como la danza podrían ayudarte a													
					<b>Reducción del estrés</b>															

						reducir el estrés en tu entorno de trabajo?								
					Percepción de bienestar	16	¿Crees que la práctica de la danza podría mejorar tu estado de ánimo general?							
				<b>Bienestar psicológico</b>	Estado de ánimo	17	¿Consideras que participar en un taller de danza tendría un impacto positivo en tu bienestar emocional?							

### 8.5. Instrumentos de recolección de datos



¡Hola! Soy Claudia Castro Alcarraz, estudiante de la Escuela Superior del Instituto San Ignacio de Loyola. Estamos realizando una investigación de Pregrado titulada: “Propuesta de implementación de talleres de danza folclórica para el bienestar mental en los colaboradores de una agencia bancaria del distrito de Miraflores, 2025”. Por lo tanto, se solicita leer cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y contestar marcando con un aspa (X) o cruz (+) en las alternativas establecidas.

La duración de la encuesta es menor a 10 minutos. Además, es completamente anónima, por lo que no te pediré tus datos personales. Sus respuestas serán utilizadas únicamente para la investigación y con total confidencialidad, por ello te pido sinceridad al contestar.

¡Muchas gracias por tu tiempo!

## Encuesta sobre los talleres de danza folclórica

Este formulario tiene como objetivo evaluar el impacto de los talleres de danza folclórica en el bienestar laboral.

1. ¿Estarías dispuesto(a) a participar en un taller de danza al menos una vez por semana?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

2. ¿Te parecería adecuada una duración de entre 45 minutos y 1 hora para cada sesión de danza?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

3. ¿Con qué frecuencia asistirías a una sesión de danza si se implementara?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

4. ¿Estarías dispuesto(a) a participar activamente en las sesiones si se realizaran fuera del horario laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

5. ¿Consideras que un taller de danza sería una actividad positiva para el ambiente laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

6. ¿Consideras que un taller de danza podría aportarte beneficios personales y profesionales en tu día a día laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

7. ¿Cuentas con el tiempo y disposición necesarios para participar en un taller de danza fuera de tu jornada laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

8. ¿Crees que contar con instructores calificados es importante para que el taller de danza tenga un impacto positivo?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

9. ¿Consideras que existe suficiente financiamiento para realizar estos talleres de manera continua?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

10. ¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

11. ¿Consideras que participar en un taller de danza podría ayudarte a manejar mejor tus emociones en situaciones de tensión laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

12. ¿Piensas que un taller de danza contribuiría a mejorar tu satisfacción general en el trabajo?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

13. ¿Consideras que este tipo de actividades fortalecería tu vínculo con la empresa?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

14. ¿Consideras que un taller de danza te permitiría liberar tensiones acumuladas durante el día laboral?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

15. ¿Piensas que actividades como la danza podrían ayudarte a reducir el estrés en tu entorno de trabajo?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

16. ¿Crees que la práctica de la danza podría mejorar tu estado de ánimo general?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

17. ¿Consideras que participar en un taller de danza tendría un impacto positivo en tu bienestar emocional?

	1	2	3	4	5	
NUNCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SIEMPRE

### 8.6. Validación de expertos si aplica

#### VALIDACIÓN

##### I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del experto	Cargo e institución	Instrumento	Autor(es)
Mg. Ivan Ernesto Quijano Aranibar	Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Docente e Investigador RENACYT en el Instituto San Ignacio de Loyola.	Cuestionario	Claudia Castro Alcarraz



II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Indicadores	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado			X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables			X		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología			X		
4. Organización	Existe una organización lógica.			X		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad			X		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias			X		
7. Consistencia	Basado en aspectos teórico-científicos			X		
8. Coherencia	Entre los índices, indicadores y las dimensiones			X		
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico			X		
10. Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.			X		
X						

III. OPINION DE APLICACIÓN Aplicable

Aplicable después de corregir. No aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN

51% BUENO

V. DATOS DEL EXPERTO

DNI	ORCID	COD. INVESTIGADOR RENACYT	Celular
45144294	<a href="https://orcid.org/0000-0003-2264-1186">https://orcid.org/0000-0003-2264-1186</a>	<a href="#">P0130610</a>	+51 956 202 509

Lugar y fecha: Lima, 11 de febrero de 2025.



**QUIJANO ARANIBAR IVAN ERNESTO DNI: 45144294**