

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas
Escuela Profesional de Ciencia Política y Gobierno



**Formulación de política pública para la reducción del estrés a través de la
calistenia en espacios públicos del Distrito de José Luis Bustamante y
Rivero, 2023**

Tesis presentada por la Bachiller:

Rocha Oviedo, Martha Mariana

ORCID: 0009-0004-5890-8369

para optar el Título Profesional de Licenciada en Ciencia Política y Gobierno

Asesor:

Dr. Grundy López, Ricardo Enrique

ORCID: 0000-0003-3626-1010

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

CIENCIA POLÍTICA Y GOBIERNO

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 13 de Diciembre del 2023

Dictamen: 011028-C-EPCvG-2023

Visto el borrador del expediente 011028, presentado por:

2016241052 - ROCHA OVIEDO MARTHA MARIANA

Titulado:

**FORMULACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA
CALISTENIA EN ESPACIOS PÚBLICOS DEL DISTRITO DE JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO,
2023**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO EN CIENCIA POLÍTICA Y GOBIERNO

**29629289 - RIVERA FLORES VICTOR ALFONSO
DICTAMINADOR**



**30564470 - ARIAS HUIZA YIGLIOLA GLENDA
DICTAMINADOR**



**40521048 - AGUILAR GONZALES HUGO EFRAIN
DICTAMINADOR**



Formulación de política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	3%
2	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%

DEDICATORIA

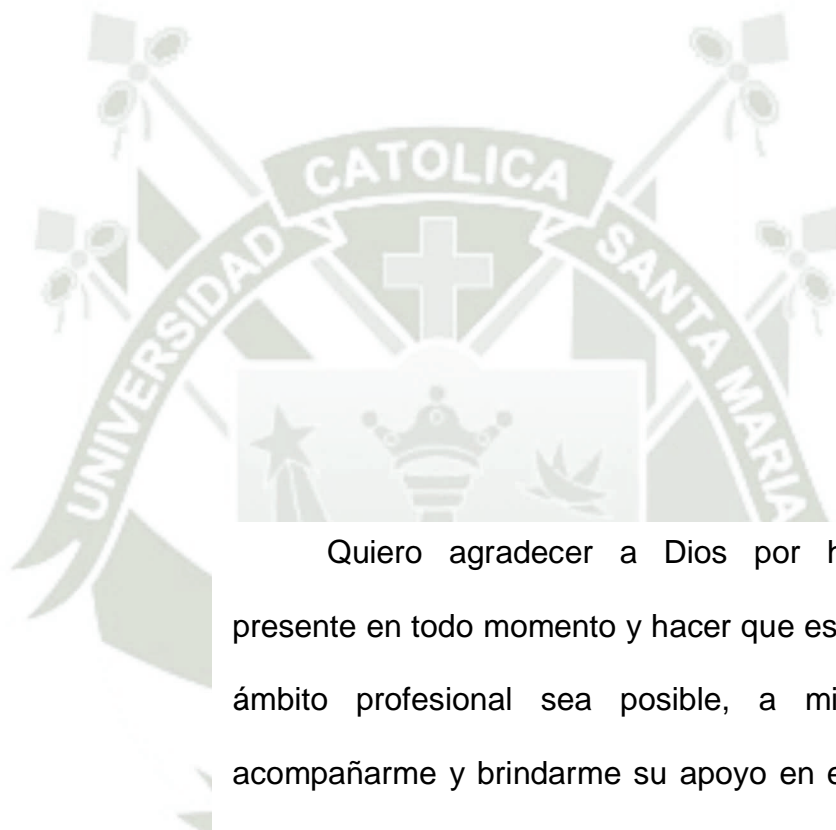


Dedico mi tesis principalmente a Dios, quien es mi guía y me ha dado la fortaleza necesaria para culminar este logro académico.

A mi familia, por todo su amor especialmente a mi madre por su entrega, paciencia y siempre motivarme a seguir hacia adelante.

Mariana

AGRADECIMIENTO



Quiero agradecer a Dios por haber estado presente en todo momento y hacer que este paso en mi ámbito profesional sea posible, a mi madre por acompañarme y brindarme su apoyo en este camino y ser ese ejemplo de superación, motivación y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo.

A mis familiares que siempre me impulsan a ser mejor y lograr con éxito cada escalón en mi carrera profesional.

Mariana

RESUMEN

La presente investigación titulada “Formulación de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023” tuvo como finalidad formular una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero 2023, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, fue de tipo básica, con un nivel de investigación descriptivo, la técnica usada fue la encuesta y el análisis documental, el instrumento usado fue el cuestionario Sisco que permite determinar los niveles de estrés, dentro de los resultados se demostró que los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero de 18 a 29 años presenta estrés en sus tres niveles, nivel leve, nivel moderado y nivel severo, encontrándose la mayoría en el nivel leve, seguido de moderado y severo, con referencia a la política pública, se concluye que es posible elaborar un diseño y formulación de una política pública en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, dejando de lado la fase del seguimiento y la evaluación.

Palabras clave: *estrés, calistenia, política pública, formulación.*

ABSTRACT

The purpose of this research entitled “Formulation of a public policy to reduce stress through calisthenics in public spaces in the district of José Luis Bustamante y Rivero, 2023” was to formulate a public policy to reduce stress through calisthenics in public spaces in the district of José Luis Bustamante y Rivero 2023, the research had a quantitative approach, it was basic, with a descriptive level of research, the technique used was the survey and documentary analysis, the instrument used was the questionnaire Sisco that allows determining stress levels, within the results it was shown that young people from the district of José Luis Bustamante y Rivero from 18 to 29 years old present stress in its three levels: mild, moderate and severe, with the majority at the mild level, followed by moderate and severe, with reference to public policy, it is concluded that it is possible to develop a design, formulation of a public policy in the district of José Luis Bustamante y Rivero, leaving aside the monitoring phase and the evaluation.

Keywords: stress, calisthenics, public policy, formulation.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I 3

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3

1.1. Descripción del problema 3

1.2. Formulación del problema 5

 1.2.1. Problema general 5

 1.2.2. Problemas específicos 5

1.3. Justificación 6

 1.3.1. Justificación social 6

 1.3.2. Justificación teórica 6

 1.3.3. Justificación metodológica 6

1.4. Objetivos 7

 1.4.1. Objetivo general 7

 1.4.2. Objetivos específicos 7

1.5. Hipótesis 7

1.6. Operacionalización de variables e indicadores 8

CAPÍTULO II	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes de la investigación	9
2.1.1. antecedentes internacionales	9
2.1.2. Antecedentes nacionales	10
2.1.3. Antecedentes locales	11
2.2. Bases teóricas que sustentan la investigación	12
2.2.1. Políticas públicas	12
2.2.2. Enfoques de las políticas públicas	13
2.2.3. Características de las políticas publicas	13
2.2.4. Fases de una política pública	15
2.2.5. El estrés	16
2.2.6. Tipos de estrés	16
2.2.7. Fases del estrés	19
2.2.8. Factores	19
2.2.9. Consecuencias del estrés	20
2.2.10. La calistenia.....	21
2.2.11. Beneficios de la calistenia.....	22
CAPÍTULO III	24
3. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	24
3.1. Enfoque, tipo y nivel de investigación	24

3.1.1. Enfoque de la investigación	24
3.1.2. Tipo de investigación	24
3.1.3. Nivel de investigación	24
3.2. Técnicas e instrumentos	24
3.2.1. Técnica	24
3.2.2. <i>Instrumento</i>	25
3.3. <i>Población</i>	26
3.4. <i>Muestra</i>	26
3.5. Campo de verificación.....	27
3.6. Ubicación temporal.....	27
3.7. Estrategia de recolección de datos.....	27
CAPÍTULO IV	28
4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
4.1. Niveles de estrés por dimensiones.....	28
4.2. Niveles generales de estrés	32
CAPÍTULO V	33
5. DISEÑO Y FORMULACIÓN DE UNA POLÍTICA PÚBLICA.....	33
5.1. Participación ciudadana en las políticas públicas y sectoriales	33
5.2. Formulación de las políticas públicas.....	34
5.2.1. Paso 1 Delimitación y enunciación del problema público	34
5.2.2. Paso 2 Estructuración del problema público	38

5.2.3. Paso 3 Determinación de la situación futura deseada	39
5.2.4. Paso 4 Alternativa de solución.....	41
5.2.5. Paso 5 Elaboración de los objetivos prioritarios e indicadores	42
5.2.7. Paso 7 Identificación de los servicios, sus estándares nacionales de cumplimiento e indicadores	45
5.2.8. Paso 8 Identificación de las actividades dentro de los instrumentos de gestión.....	46
CAPÍTULO VI.....	48
6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	48
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	8
Tabla 2. Causas directas e indirectas del problema público.....	38
Tabla 3. Alternativas de solución al problema público.....	41
Tabla 4. Objetivos prioritarios	42
Tabla 5. Análisis de los lineamientos, servicios.....	43
Tabla 6. Identificación de los servicios.....	45
Tabla 7. Tabla de cumplimiento de estándares.....	46



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Señales de estrés agudo	18
Figura 2. Alteraciones de la conducta	20
Figura 3. Alteraciones en la salud mental y bienestar	20
Figura 4. Enfermedades y patologías	21
Figura 5. Beneficios de realizar calentamiento para ejecutar la calistenia.....	22
Figura 6. Beneficios de estirar después de realizar calistenia.....	22
Figura 7. Niveles de estrés y sexo del encuestado	28
Figura 8. Dimensión: estresores	29
Figura 9. Dimensión: síntomas	30
Figura 10. Dimensión: afrontamiento	31
Figura 11. Niveles de estrés	32
Figura 12. Resultados de niveles de estrés en José Luis B. y R.	37
Figura 13. Reducción de los niveles de estrés por año, MDJB y R	40

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “ Formulación de Política Pública para la Reducción del Estrés a través de la Calistenia en Espacios Públicos del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023” tiene sus fundamentos en el informe del Comando Regional de Arequipa de lucha contra el Covid 19, quienes certifican que en los 10 centros mentales de Arequipa se ha incrementado exponencialmente las consultas de problemas de salud mental, como es el estrés, ansiedad y la depresión, sumado a esto diversas investigaciones como la de Bellido (2022), Flores (2019) García (2023) entre otras quienes dentro de sus conclusiones afirman que los jóvenes de la región Arequipa se encuentran con altos niveles de estrés, pudiendo este ocasionar incluso la muerte por falta de un tratamiento adecuado y a tiempo.

Estos datos muestran que en diversos distritos del Perú y en el que se presenta la formulación, José Luis Bustamante y Rivero, necesita de espacios donde los jóvenes puedan realizar actividades que permitan liberar el estrés y como consecuencia tener la salud en óptimas condiciones.

La investigación se encuentra estructurada por capítulos bien definidos, en el capítulo I se muestra el problema, la justificación, los objetivos, la hipótesis, las variables y la operacionalización de variables.

En el capítulo II se muestra el marco teórico compuesto por los antecedentes de la investigación tanto internacionales, nacionales como locales, asimismo, se muestra las bases teóricas o fundamentos teóricos que respaldan la investigación.

En el capítulo III se muestra el planteamiento operacional conformado por el tipo de investigación, enfoque, nivel de investigación, las técnicas e instrumentos, la población, la muestra, el campo de verificación, las estrategias de recolección de datos.

En el capítulo IV se muestra los resultados de investigación, como primer plano se muestra los niveles de estrés y el estrés por dimensiones.

En el capítulo V se muestra el diseño de la política pública con sus fases tomadas de la Guía para políticas nacionales emitidas por el CEPLAN Perú.

En el capítulo VI se muestra la discusión de los resultados, finalmente, se muestran las conclusiones, recomendaciones las referencias bibliográficas y los anexos.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas en el mundo sufre de algún tipo de trastorno mental por diversas causas, entre ellas el estrés, quiere decir que, al menos 450 millones de seres humanos presentan este problema que les generan gastos económicos en el tiempo (OMS, 2015).

En uno de los informes muy conocidos y publicado en el diario “El Heraldo” de España concluye que el 42% de la población encuestada siente estrés con frecuencia o de forma continua, en este estudio participaron 3000 personas, el estudio fue avalado por la sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), reflejando que un 48,7% lo padecen las mujeres frente a un 31,5% lo padecen los hombres (El Heraldo, 2017).

En otro estudio realizado a nivel mundial por la consultora Voices y la Worldwide Independent Network of Market Research (WIN), difundido en el Día Internacional de la Salud Mental, advierten que Perú y Argentina se encuentran dentro de los países con mayor padecimiento a estrés (Infoabe, 2023).

Esta información da cuenta que el estrés es una enfermedad lenta que ataca a la mayoría de los seres humanos, en el Perú, antes de la pandemia, el 30% de la población de Lima y Callao, presentaba algún tipo de problema de salud, quiere decir que, tres personas de cada diez sufren de un alto nivel de tensión o estrés, que son causados principalmente por problemas económicos, laborales, estudios, pareja, entre otros, según datos del Ministerio de Salud (MINSA, 2014) . Este

mismo organismo, alertó que más del 51% de pobladores de Lima metropolitana sufre estrés.

En Arequipa existen diversos estudios como el de Cuadros y Quispe (2014) quienes concluyeron que la mayoría de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín presentan un estrés moderado siendo los de primer año de universidad quienes presentan un estrés más profundo, otro de los estudios revisado fue el de Flores (2019) quien realiza una investigación en estudiantes de Ing. Industrial, Psicología y Odontología de la Universidad Católica de Santa María concluyendo que las mujeres son las más susceptibles a sufrir síntomas de estrés académico, que el estresor con mayor puntuación son los exámenes, el síntoma físico es la somnolencia, el psicológico es la ansiedad y el comportamental es el desgano.

El exceso de estrés, puede ocasionar diversos malestares como es el dolor de cabeza, diarrea, una falta de energía, una sensación de cansancio, cambios en la conducta, problemas cardiovasculares, cambio de peso, problemas a nivel sexual, envejecimiento, sueño, rigidez de la mandíbula y cuello entre otros.

A inicios de la pandemia, se empezaron a evidenciar aún más este tipo de problema, debido a las medidas cuarentenarias que impuso el gobierno con la finalidad de salvaguardar la vida de los peruanos, la situación económica, familiar y de salud ocasionaron altos niveles de estrés a nivel nacional y mundial, pese a la culminación de la pandemia aún persiste el estrés en muchas personas que han perdido familiares, amigos, vecinos, trabajo y estudios.

Una de las formas de bajar el nivel de estrés, es el ejercicio que ayuda a aumentar la fabricación de los neurotransmisores del cerebro que nos conciben sentir bien,

disminuye los efectos negativos del estrés en el cuerpo humano y mejora tu estado de ánimo.

El ejercicio mejora la salud mental y la salud en general, aporta energía a tu ritmo de vida y tiene beneficios que ayudan a batallar el estrés, el ejercicio también, incrementa las endorfinas, reduce los efectos dañinos del estrés, es una meditación del movimiento y mejora el estado de ánimo.

Ante ello, se hace vital la importancia de la creación de una política pública que permita la creación de parques acondicionados para realizar calistenia, que es una forma de realizar ejercicios con el mismo cuerpo al aire libre con la finalidad de reducir los niveles de estrés en la población.

Por lo expuesto anteriormente, se formuló la siguiente investigación: Formulación de política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023, cuya finalidad es la reducción de los niveles de estrés en los pobladores del distrito en mención.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Es posible la Formulación de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ❖ ¿Cuáles son los niveles de estrés en los pobladores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?
- ❖ ¿Es posible el diseño de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?

- ❖ ¿Es posible la formulación de una política pública a nivel de estudio para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación social

La justificación social radica en la importancia de la investigación a la sociedad, La investigación se justifica de forma social, porque ayudará a bajar los niveles de estrés de los ciudadanos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

1.3.2. Justificación teórica

La investigación proporcionó un aporte teórico a la base de datos de la institución, incrementará el cúmulo de conocimientos sobre la calistenia y su formulación como política pública, asimismo, dará nuevos alcances sobre los niveles de estrés en los pobladores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

1.3.3. Justificación metodológica

La investigación se justifica metodológicamente porque se hará uso de instrumentos validados mediante el juicio de expertos, con una confiabilidad calculada mediante el Alfa de Cronbach, ello para el caso de la variable estrés, además, servirá para el uso de otras investigaciones con objetivos similares, asimismo, el enfoque, tipo y nivel de investigación permitirá a otros investigadores poder profundizar el tema en cuestión mediante otro tipo de metodología.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo general*

- Formular una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023.

1.4.2. *Objetivos específicos*

- Establecer los niveles de estrés en pobladores de 18 a 29 años del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023
- Diseñar una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023.
- Formular una política pública a nivel de estudio para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023.

1.5. Hipótesis

Dado que las políticas públicas, son herramientas que permiten a los políticos satisfacer las necesidades de sus pobladores, reducir las brechas sociales y buscar el mejoramiento de la calidad de vida de sus ciudadanos, es posible la formulación de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

1.6. Operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variables	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Variable dependiente Estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveles de estresores - Niveles de síntomas - Nivel de afrontamiento 	Encuesta SISCO
Variable independiente Política pública	<ul style="list-style-type: none"> - Fase descriptiva: Diseño Formulación 		

Nota: diseño de matriz de operacionalización de las variables de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

De Lecco (2021) realizó una investigación titulada “La emergencia de una práctica corporal urbana: el lugar de la calistenia en la vida de los jóvenes de la plaza Sucre, Ñuñoa, Chile” que tuvo por finalidad examinar las diversas formas en que los jóvenes varones del entrenamiento callejero expresan y cargan el sentido del cuerpo humano, asimismo, el autor exploró que con esta práctica se nutren ciertos valores y ciertos estilos de vida compartido en un grupo juvenil, la investigación tuvo un carácter cualitativo, con enfoque etnográfico con la que tuvo una visión holística y subjetiva del escenario social mediante la técnica de la observación participante y las historias de vida. Finalmente, el autor plantea que la práctica de la Calistenia acota a un proceso de subjetivación en donde el cuerpo y los roles de género, ocupan el lugar central como formas de incrustación o encarnación de valores que giran en torno a las narrativas de trabajo sobre sí mismo y sobre su propio cuerpo humano.

Moyolema (2019) realizó una investigación titulada “Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis A. Martínez” que tuvo por objetivo principal fue identificar los factores que desencadenan el estrés en adolescentes entre los 13 y 19 años, la investigación fue de tipo descriptiva, cuantitativa, correlacional la técnica usada fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, asimismo hizo uso del método bibliográfico, la muestra estuvo conformada por 120 estudiantes, como conclusiones más importantes se destaca que los factores desencadenantes del estrés son los factores familiares,

los factores económicos, los factores sociales, los factores laborales y los factores académicos.

Kloster & Perrotta (2019) en su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes Universitarios de Paraná” tuvo por finalidad caracterizar el estrés académico, los principales estresores y las formas de afrontamiento, la investigación fue de tipo descriptivo comparativo, transversal e investigación de campo, la muestra estuvo seleccionada mediante el muestreo no probabilístico y de tipo intencional, asimismo, la muestra estuvo conformada por 163 estudiantes universitarios de primero al cuarto ciclo, dentro de los resultados encontrados concluye que los estudiantes que estudian en la universidad tienen un nivel de estrés moderado y no existe diferencias de acuerdo al sexo.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Peña (2019) realizó una investigación titulada “Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria” que tuvo por finalidad conocer la importancia de la calistenia en estudiantes, la investigación fue un trabajo académico de tipo informe, dentro de las conclusiones se extrae que la calistenia es una de las actividades que se debe de realizar antes de ejecutar una actividad deportiva, para ello se debe de tener una amplia gama de ejercicios y tipos de movimientos que se deben de ejecutar, finalmente, la calistenia es una actividad muy importante pues ayuda a la prevención de lesiones y ayuda a tener en buen estado del movimiento de los músculos, esta preparación requiere de al menos 15 minutos.

Rodríguez (2020) realizó una investigación titulada “Diseño y formulación de las políticas públicas y con un proceso de implementación, seguimiento y evaluación en los gobiernos locales de la región La Libertad, 2018-2019” que tuvo por objetivo principal hallar de qué manera el diseño y formulación de una política pública se

relaciona con la implementación, seguimiento y evaluación, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un tipo no experimental, con un diseño descriptivo explicativo, la muestra estuvo conformada por 72 funcionarios encargados de los diseños de las políticas públicas de los gobiernos de la Libertad, dentro de los resultados hallados se evidencio que la metodología sobre políticas públicas influye de manera significativa en la implementación , seguimiento y evaluación de parte de los funcionarios de los gobiernos locales de la Libertad.

2.1.3. Antecedentes locales

Flores (2019) realizó una investigación que tuvo por finalidad comparar los niveles de estrés entre los estudiantes de los programas profesionales de Psicología, Ing. Industrial y Odontología, la investigación fue de tipo descriptivo comparativo, la técnica usada fue el cuestionario Sisco, la población estuvo conformada por 595 estudiantes dentro de las conclusiones se extrae que no hay una diferencia significativa de niveles de estrés entre programas de estudio, las mujeres tienden a ser más susceptibles a sufrir los síntomas de estrés, el estresor con mayor puntuación es el estrés académico, el síntoma comportamental más frecuente fue la alteración alimenticia y desgano y el síntoma con mayor frecuencia a somnolencia.

Bellido (2022) realizó una investigación que buscó la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes en Arequipa, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, la técnica usada fue el test y el instrumento fue el cuestionario Cisco SV y el índice de sueño de Pittsburgh (ICSP) validado por Escobar-Córdova y Eslava-Schmalbach, la muestra estuvo conformada por 234 estudiantes de ambos sexos de diversas carreras y universidades de Arequipa, dentro de los resultados se extrae que se encontró que la calidad de sueño se relaciona con el estrés académico

y sus dimensiones asimismo, se encontró que el 86% de los encuestados presentaron un nivel moderado de estrés y un 4,5% presentaron un estrés fuerte.

2.2. Bases teóricas que sustentan la investigación

2.2.1. Políticas públicas

Astegui (2018) afirma que las políticas públicas tratan de estudiar el cómo, el por qué y el para qué los gobiernos toman un conjunto de medidas, actúan o dejan de actuar en un determinado tiempo y espacio.

Las políticas públicas no surgen de la nada, surgen por alguna razón o una necesidad en donde se requiere la intervención del estado por intermedio de sus organizaciones existiendo eficiencia, uso de fuerza, trabajo, recursos e instalaciones.

Las políticas públicas son un conjunto de acciones que buscan transformar la realidad, son operaciones de la política llevadas a cabo para modelar una realidad que no es perfecta, buscando una misión idealizada, son todos los instrumentos que buscan que la política tiene pueda tomarlos para hacer efectivas sus ofrendas (Rodríguez, 2020).

Las políticas públicas son entendidas como un proceso que se inicia cuando una autoridad o un gobierno detecta el problema y busca dar una solución. Las políticas públicas siempre están relacionadas con otras y buscan la satisfacción de la ciudadanía, estas se traducen en programas, planes, proyectos que atacan a un problema que está afectando a una población o que se busca su solución (Figuroa, 2020).

2.2.2. Enfoques de las políticas públicas

Figueroa (2020) plantea los siguientes enfoques:

a) Enfoque de derechos humanos en políticas

Las políticas públicas son instrumentos que proponen soluciones a diversas situaciones que presenta la ciudadanía ampliando sus capacidades y oportunidades de sus ciudadanos en condiciones de similitud y equidad, por ello, el derecho humano radica en las diversas formas de actuar y de pensar entre quienes viven en una comunidad.

b) Enfoque de género en políticas públicas

Está referida a las diferencias basadas en construcciones sexuales que dan ciertas representaciones a lo femenino y masculino y se subordina sobre la asignación de recursos, el poder y la subordinación hacia lo femenino.

c) Enfoque poblacional en políticas públicas

Está orientado al abordaje de las diversas categorías en función a un período vital y generacional, la condición y su situación, así como, su identidad y diversidad, en este enfoque se atiende a las particularidades de grupos sin discriminación alguna.

2.2.3. Características de las políticas públicas

Rodríguez (2020) plantea las siguientes características:

a) Solución de un problema público:

Todas las políticas deben y pretender dar solución a un problema social, ello supone un reconocimiento de ciertos actores políticos como es un presidente, congresista, ministro, alcalde o gobernador de que un sector de una población está enfrentando a un problema y que este podría ser más grave a futuro.

b) Una coherencia al menos intencional

Todas las políticas públicas parten de una base conceptual, a partir del cual se empieza a la formulación de objetivos o acciones que tienen coherencia entre sí. Esta sección o base podría ser un diagnóstico que permita identificar todas las causas que se encuentran en la base de la problemática. Cualquiera fuera las situaciones deben de guardar una amplia relación con las causas, con el problema y las variables.

c) Existencia de diversas decisiones y actividades

Las políticas públicas son un conjunto de acciones y decisiones que sobrepasan el nivel de decisión única.

d) Programa de intervenciones

Las decisiones deben de estar concentrados en la elaboración de distintos planes que sirven de insumos para los planes multisectoriales y estos a los nacionales.

e) Papel clave de los actores públicos

Para que la política, las decisiones y acciones tengan legitimidad, los actores que la toman deben de estar legitimados para hacerlo tanto de un sector público o privado.

f) Sistema de actos formales

Las políticas públicas deben de dar resultados, las políticas públicas deben de producir resultados que busquen la orientación del comportamiento de las personas o grupos de personas que inciden directa e indirectamente en la existencia del problema.

2.2.4. Fases de una política pública

De acuerdo a la Guía de Políticas Nacionales (2023) emitida por el Centro Nacional de Planeamiento Estratégico, plantean 4 fases bien definidas:

a) Fase 1. Conocimiento integral de la realidad

En esta fase se busca comprender como viven los ciudadanos en sus diversos territorios, su bienestar, sus formas de vida, permite diagnosticar las variables que definen su situación actual. En esta fase se describen los recursos con los que cuenta, las interrelaciones, las condiciones de vida de esa población.

Mediante el análisis, se evidencian las dificultades, las necesidades, las prioridades de una población, las diversas brechas en infraestructura, los accesos a servicios públicos de calidad, todas estas se deben de cerrar para la mejora de su calidad de vida.

b) Fase 2. El futuro deseado

En esta fase se identifican las necesidades o aspiraciones de los ciudadanos, para ello, se realiza un análisis del futuro y se define la imagen de lo que se desea. El análisis del futuro da a conocer las oportunidades, los riesgos, escenarios disruptivos, alertas primarias que interfieren de forma positiva o negativa en la comodidad de las personas. El perfil del futuro deseado simboliza una situación mejor que la actual, que sea factible de ser lograda en un lapso de tiempo.

c) Fase 3. Políticas y planes coordinados

En esta fase se articulan las políticas públicas, entre sectores y los niveles de gobierno, que se encuentran orientadas a lograr el objetivo deseado por intermedio de políticas públicas, planes estratégicos y otros. En esta fase, se articula la política con diversos instrumentos de gestión como el PEI, POI, PCD.

d) Fase 4. Seguimiento y evaluación para la mejora continua

En esta fase se escoge y se analiza la información de los indicadores que están definidos en las políticas y propósitos para el logro de lo que se busca en la fase 2, el futuro deseado. En esta etapa se realizan informes periódicos que permiten mejorar y buscar alternativas de solución más eficientes.

2.2.5. El estrés

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que ocurren cuando una persona enfrenta demasiadas demandas ambientales en relación con sus habilidades percibidas para manejarlas. Si no logra cumplir con estas demandas, se generan consecuencias significativas que el individuo experimenta (Moyolema, 2019).

El estrés acompaña al ser humano desde su origen como un elemento fundamental que permite la lucha por su supervivencia y para preservar el equilibrio. El estrés tiene dos formas o es bueno o es malo, el estrés malo causa problemas en la salud del ser humano.

Es un conjunto de estímulos ocasionado por diversos estresores, los estresores son toda condición ambiental que producen un sentimiento de tensión o se perciben como amenazas y peligrosas (Kloster, 2019). El estrés es una reacción que todo ser humano usa en ciertas situaciones. Es un estado que en muchos casos puede ser patológico, pero puede ser una respuesta ante alguna amenaza o demanda excesiva (Ochoa, 2018).

2.2.6. Tipos de estrés

a) En base a su signo

Estrés positivo (Eustrés) este tipo de estrés se da cuando una persona se encuentra bajo circunstancias de presión, pero instintivamente traduce que los

efectos de un contexto le pueden acceder a algún beneficio. Esto hace que el sujeto afectado esté muy motivado y con mayor cantidad de energía, este tipo de estrés está relacionado con emociones positivas, como es la felicidad (Moyolema,2019).

Estrés negativo (Distrés) Es cuando una persona se anticipa a una situación negativa creyendo que algo va a salir de forma negativa, lo que genera una ansiedad que realiza una paralización completa. Este tipo de estrés causa desequilibrios y causa neutralidad en recursos que en situaciones normales se podría tener un alcance lo que ocasiona en el sujeto tristeza, ira, frustración entre otros.

b) En base a su duración

Estrés agudo: Este tipo de estrés es muy común y entre los individuos, está basado en las exigencias que se pone el mismo sujeto o un tercero. Este estrés es el más experimentado y es causa de los objetivos que un mismo sujeto se traza o es trazado por terceros sujetos, estas exigencias son propuestas en base a un pasado reciente o en anticiparse a un futuro próximo, estas exigencias en dosis muy elevadas pueden agotar la capacidad del sujeto trayendo como consecuencia enfermedades a la salud mental física.

Las principales señales del estrés agudo son:

Figura 1. Señales de estrés agudo



Fuente: Imagen en base a Moyolema (2019)

Estrés agudo episódico: Este tipo de estrés aparece cuando los sujetos se plasman objetivos con exigencias que no están acorde a la realidad, tanto subjetivas como las que provienen de las demandas de la sociedad, los sujetos se muestran irritados, con angustia permanente, intuyen el desastre a la vuelta de una esquina, y le ponen mucho pesimismo a cada contexto o situación.

Estrés crónico: Este tipo de estrés aparece cuando hay presiones, guerras, situaciones de pobreza o extrema pobreza, situaciones en las que se debe estar continuamente en alerta, este tipo de estrés puede ser consecuencia de algún trauma vivido durante la niñez. Las personas que lo padecen pueden sufrir algún desgaste físico y mental que puede traer consecuencias para toda la vida.

2.2.7. Fases del estrés

Kloster (2019) plantea las siguientes fases:

Fase de alarma: En esta fase hay una amenaza del sistema nervioso autónomo provocada como respuesta al estrés. Aquí aparecen algunos síntomas como es la baja temperatura del cuerpo, se incrementa la frecuencia cardiaca, hay una afectación del estado de ánimo.

Fase de resistencia: En esta fase se ejecuta una estrategia de supervivencia como forma de respuesta a una situación estresante que ha comenzado. Los sujetos intentan escapar de toda situación desfavorable con algún tipo de remedio presuroso.

Fase de agotamiento: En esta fase hay altas demandas en el cuerpo y la mente ocasionando agotamiento de energía, generándose como consecuencia desordenes físicos y emocionales pudiendo llegar hasta la muerte.

2.2.8. Factores

Ochoa (2018) plantea factores desencadenantes del estrés:

Fisiológicos: El estrés es causado por problemas genéticos, enfermedades, lesiones u otras que pueden ocasionar algún tipo de malestar en los sujetos.

Psicológicos y psicosociales: Hay factores que hacen que las personas sean vulnerables emocional y cognitivamente, aquí se muestra también las crisis por la edad, el dinero, los problemas políticos, el conflicto familiar, entre otros.

Ambientales societarias: Hay factores que surgen por los cambios en la sociedad y modernización tecnológica lo que denominan el shock del futuro, se contempla causas por los cambios en la estructura social, la incertidumbre económica, los riesgos de que haya alguna guerra entre otros.

Ambientales físicos: Estos factores surgen por la contaminación ambiental, contaminación acústica, los cambios abruptos de la temperatura, cambios en la alimentación, consumo, etc.

2.2.9. Consecuencias del estrés

Figura 2. Alteraciones de la conducta

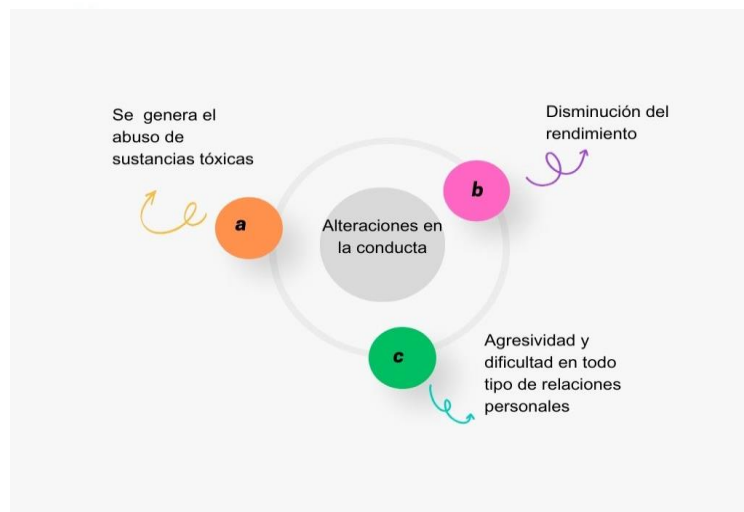


Figura 3. Alteraciones en la salud mental y bienestar

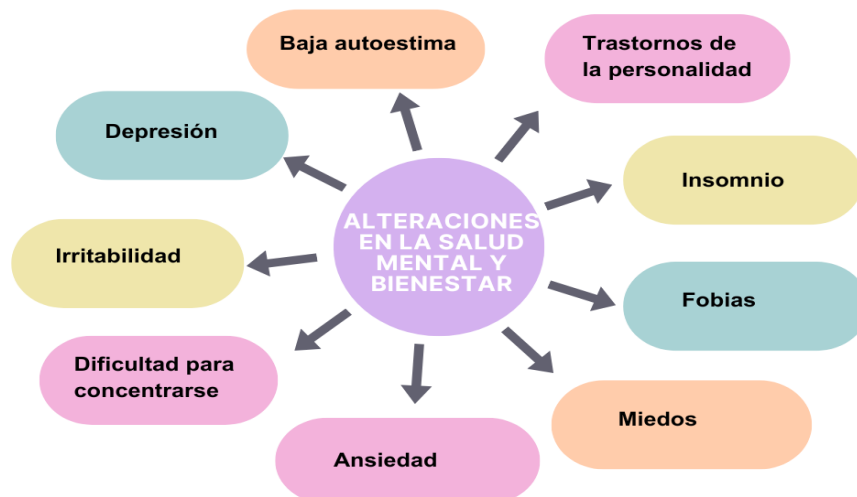
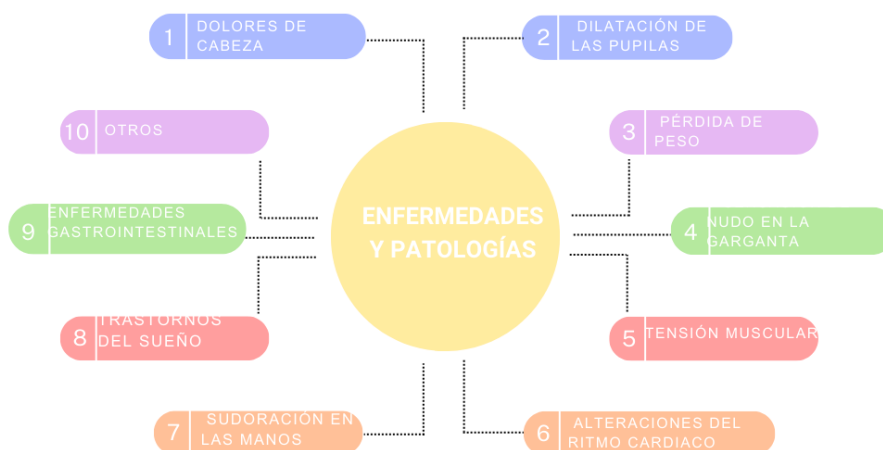


Figura 4. Enfermedades y patologías



2.2.10. La calistenia

La calistenia tiene sus raíces etimológicas en el griego 'Kallisthenés' que quiere decir lleno de vigor, pasando como otras costumbres de los griegos al resto del mundo.

La calistenia es un tipo de entrenamiento donde se usa el peso del propio cuerpo, es un sistema de entrenamiento de auto carga que permite el entrenamiento de fuerza y agilidad dándole movimiento de vigor toma mucho realce (Sepúlveda, 2017).

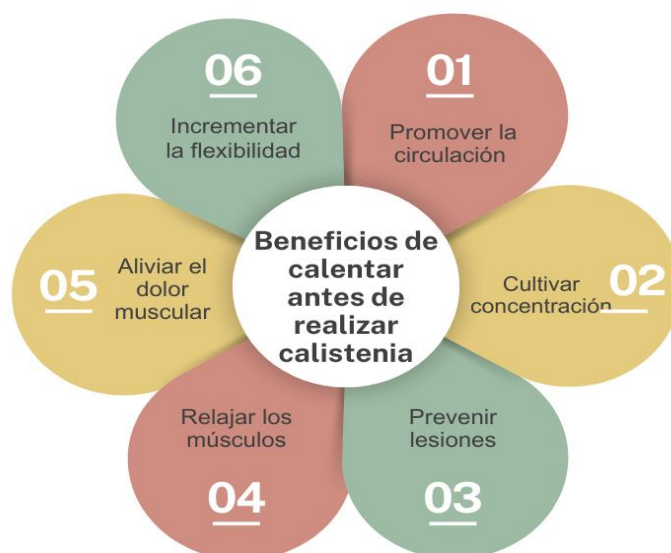
La calistenia no tiene orígenes claros, sin embargo, la mayoría de investigaciones sientan sus bases en los barrios marginales que llevan la cultura de Hip Hop en los Estados Unidos, esta práctica también fue relacionada a los convictos o ex convictos que en prisión se dedicaban a trabajar en cuerpo con los pocos o escasos elementos que tenían.

La calistenia solo requiere el peso corporal y de superficies que pueda ayudar a realizar tales actividades o Street Workout (o parques de Calistenia) para desarrollar este tipo de actividad, por ello es de bajo costo y accesible a cualquier tipo de público.

2.2.11. Beneficios de la calistenia

Beneficios de estirar ANTES de realizar cualquier actividad física:

Figura 5. Beneficios de realizar calentamiento para ejecutar la calistenia



Beneficios de estirar DESPUÉS de realizar cualquier actividad física:

Figura 6. Beneficios de estirar después de realizar calistenia



Lamas (2018) manifiesta que el cuerpo está diseñado para realizar cualquier actividad física a través de ejercicios, cuando los sujetos logran el control de su peso la actividad se torna muy satisfactoria.

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2018) afirmó que la actividad física puede contribuir en alargar la vida y mejorar la calidad mediante beneficios psicológicos.

La calistenia reduce el riesgo de padecer:

Realizar calistenia ayuda en reducir el riesgo de sufrir enfermedades de tipo cardiovascular, de tipo arterial cáncer al colon y el riesgo de padecer de diabetes. La calistenia ayuda a controlar y reducir los índices de masa corporal, así como, el sobrepeso; fortalece los huesos e incrementa la densidad ósea. La calistenia ayuda a incrementar la fuerza muscular y ayuda a realizar actividades sin fatiga y con mayor facilidad.

Beneficios psicológicos de realizar calistenia:

Realizar calistenia ayuda a mejorar el estado de ánimo, reduce los riesgos de padecer estrés, reduce la ansiedad, baja la depresión e incrementa los niveles de autoestima.

Beneficios sociales de realizar calistenia:

Fomenta la interrelación de los seres humanos, realiza un incremento en la autonomía y la integridad social y mejora la empatía con sus semejantes.

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

3.1. Enfoque, tipo y nivel de investigación

3.1.1. *Enfoque de la investigación*

La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo, según Hernández (2018) esta investigación se caracteriza por la formulación de hipótesis, la comprobación de hipótesis, el uso de estadígrafos, el uso de datos numéricos y la generalización de resultados.

3.1.2. *Tipo de investigación*

La presente investigación presenta un tipo de investigación básica, estas investigaciones se caracterizan por incrementar el cúmulo de conocimientos, es teórica (Carrasco, 2019).

3.1.3. *Nivel de investigación*

La investigación será de un nivel descriptivo, porque permitirá conocer los niveles de estrés de los sujetos y propositivo porque se presentará una propuesta a la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero para su evaluación y ejecución (Carrasco, 2019).

3.2. Técnicas e instrumentos

3.2.1. *Técnica*

Las técnicas que se emplearán en el presente estudio son la encuesta y el análisis documental. Citando a Carrasco (2019) se puede afirmar que esta técnica es una de las preferidas en las investigaciones cuantitativas por su versatilidad, sencillez y objetividad; sirve para indagar, explorar y recolectar datos a través de interrogantes formuladas directa o indirectamente a los sujetos que forman la muestra.

El análisis documental es un tipo de investigación que consiste en seleccionar información relevante con la finalidad de expresar su contenido (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2.2. Instrumento

- El cuestionario de encuesta que va a permitir recabar información acerca de los niveles de estrés de los ciudadanos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

El inventario SISCO que mide el estrés en jóvenes, fue elaborado en el 2007 por Arturo Barraza, tiene una Confiabilidad en Alfa de Cronbach de 0.90. este inventario está conformado por:

- ❖ En la primera parte se encuentra la dimensión estresores.
- ❖ La segunda parte está conformada por los síntomas.
- ❖ La tercera parte está conformada por las estrategias de afrontamiento.

Niveles de estrés:

- ❖ **Leve:** Es cuando existe la amenaza de agentes estresores o hay actuación de ellos por un tiempo limitado y luego vuelve a su equilibrio.
 - ❖ **Moderado:** En este nivel el estresor actúa de manera prolongada en ciertos periodos de tiempo dando como resultado ciertos cambios corporales.
 - ❖ **Severo:** En este nivel existe una persistencia de una persona ante los agentes estresores durante meses o años, produce enfermedades de carácter permanente generando alteraciones psicológicas.
- La revisión documental va a permitir recabar información desde diferentes instrumentos de gestión y formulación de políticas públicas.

3.3. Población

La población estará conformada por todos los pobladores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 76,410 pobladores (INEI, 2017). Para el estudio tomaremos en consideración a jóvenes de 18 a 29 años.

3.4. Muestra

Para la elección de la muestra se hará uso de la fórmula general para calcular muestras, propuesta en el libro “Estadística”, por Murray R. Spiegel, Maestro en física y Doctor en matemática

$$d = \frac{N * Z_{\alpha/2} * \sqrt{p * q}}{\sqrt{d^2 * (N-1) + Z_{\alpha/2}^2 * p * q}}$$

Donde: N = Total de la población

$Z_{\alpha/2} = 1.962$ (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d = precisión (en este caso deseamos un 5% = 0.05).

La muestra estará conformada por 374 jóvenes de 18 a 29 años que viven en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

Edades tomadas del Instituto Nacional de estadística e Informática (2018).

-18 a 24 años población total 7106

-25 a 29 años población total 6467

Criterios de inclusión

- Jóvenes de 18 a 29 años
- Radican en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
- Que deseen participar en la investigación

Criterios de exclusión

- Edades no mencionadas
- Que no vivan en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
- Que no deseen participar de la investigación

3.5. Campo de verificación

3.5.1. Ubicación espacial

- **País:** Perú
- **Región:** Arequipa
- **Departamento:** Arequipa
- **Distrito:** José Luis Bustamante y Rivero

3.6. Ubicación temporal

La presente investigación corresponde al año 2023.

3.7. Estrategia de recolección de datos

La investigación se realizará en etapas, como primera etapa es la planeación, como segunda etapa se realizará la instrumentación, como tercera etapa se realizará la propuesta y finalmente, la entrega de la propuesta a la entidad municipal.

El muestreo por conveniencia es un método de muestreo no probabilístico y no aleatorio que utiliza la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas para formar parte de la muestra o la disponibilidad de las personas para formar parte de la muestra en un intervalo de tiempo específico.

El investigador solo elige a los miembros por su proximidad, esta técnica facilita la observación de hábitos, opiniones y puntos de vista.

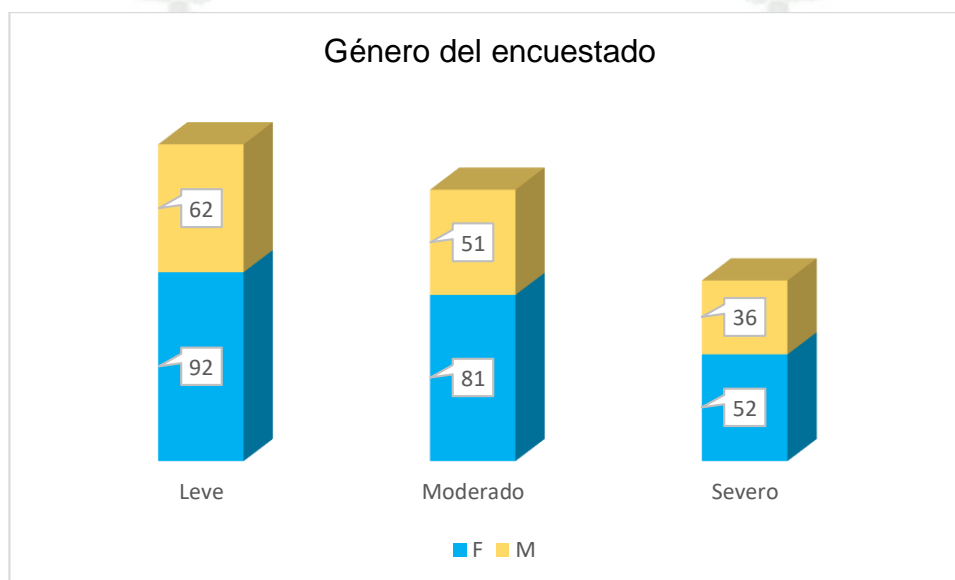
CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Niveles de estrés por dimensiones

Estrés por género

Figura 7. Niveles de estrés y género del encuestado

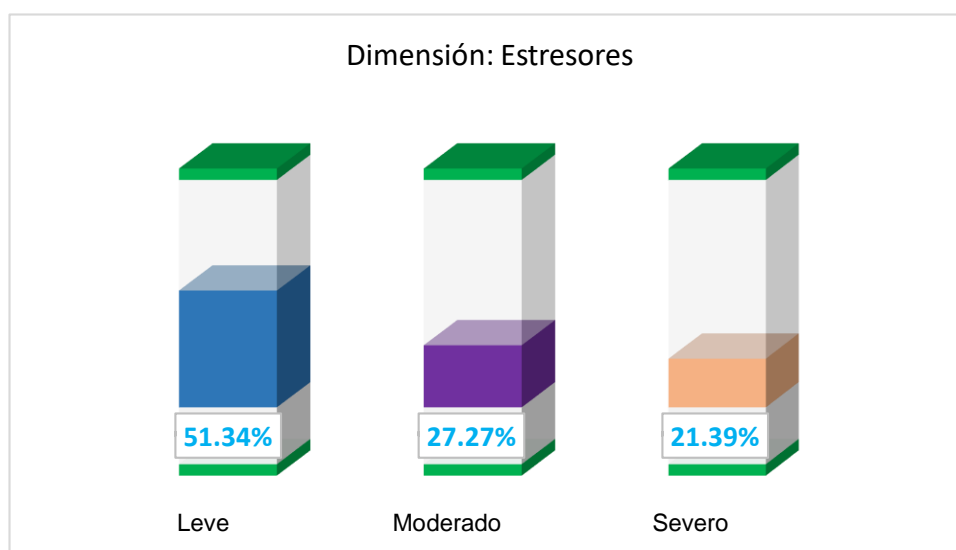
**Interpretación:**

Como se aprecia en la figura, de 374 encuestados la mayoría son de sexo femenino, el nivel leve está conformado por 92 mujeres y 62 varones, el nivel moderado está conformado por 81 mujeres y 51 varones, el nivel severo está conformado por 52 mujeres y 36 varones, como se aprecia las mujeres son las que tienden a sufrir más estrés.

Estrés por dimensiones

Dimensión: Estresores

Figura 8. Dimensión: Estresores

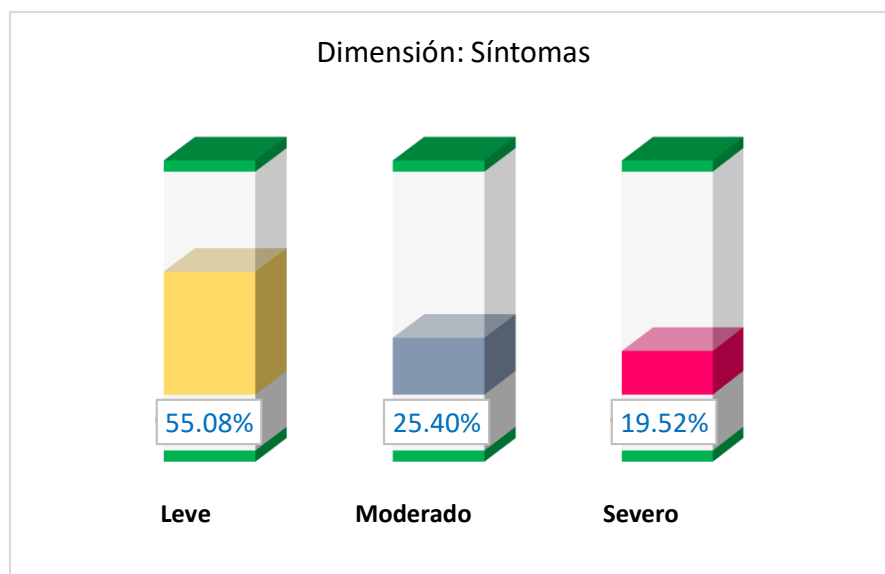


Interpretación:

Como se aprecia en la figura, la dimensión estresores está conformado por tres niveles, leve, moderado y severo, de los 374 encuestados en el distrito de Bustamante Y Rivero, un 51.34 % (192 encuestados) se encuentra en el nivel leve, un 27.27% (102 encuestados) se encuentra en el nivel moderado y un 21.39% (80 encuestados) se encuentra en el nivel severo. Estos resultados están enfocados en las exigencias que pueden dar origen a los estresores laborales o académicos, estos pueden ser de tipo interno y de tipo externo y en muchos casos pueden estar bajo el control del sujeto. En la figura se aprecia que la mayoría de encuestados se encuentra en estrés leve quiere decir que, existen diversos agentes estresores de amenaza corta y que vuelven en un determinado periodo de tiempo y luego se van.

Dimensión: Síntomas

Figura 9. Dimensión: Síntomas

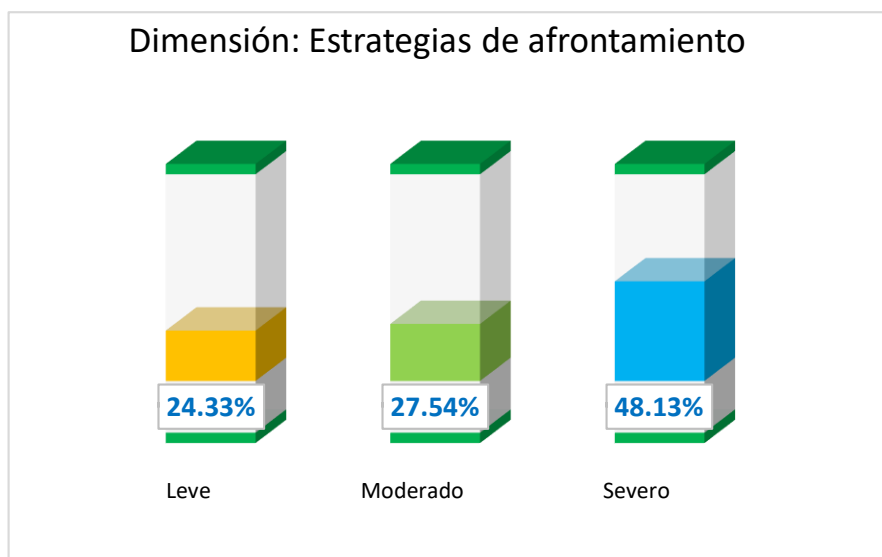


Interpretación:

En la figura se muestra que la mayoría de encuestados se encuentra en el nivel leve 55.08% (206 encuestados) en el nivel moderado 25.40% (95 encuestados) y en el nivel severo 19.52% (73 encuestados). Los síntomas están referidos a las funciones emocionales como problemas de concentración, problemas de inquietud, problemas de ansiedad entre otros, los síntomas evidentes se muestran por las reacciones del cuerpo como es el insomnio, estar constantemente mordiéndose las uñas, constantes migrañas entre otros. Los síntomas comportamentales están asociados con la conducta de las personas y se da a conocer como aislamiento, disminución del apetito, entre otros.

Dimensión: Estrategias de afrontamiento

Figura 10. Dimensión: Afrontamiento

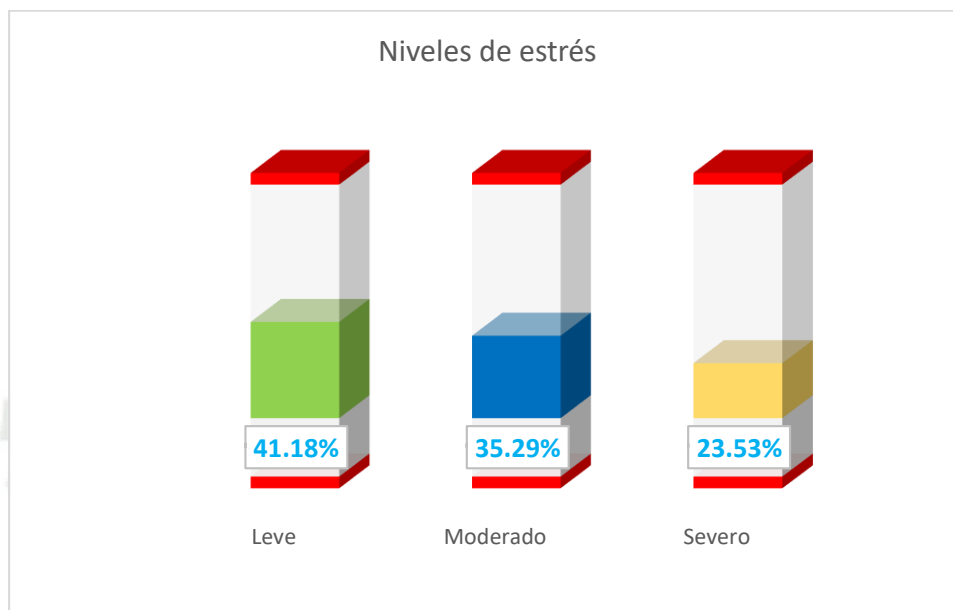


Interpretación:

Como se aprecia en la figura, en el nivel leve se encuentra un 24,33% (91 encuestados), en el nivel moderado se encuentra un 27.54% (103 encuestados) y en el nivel severo se encuentran un 48.13% (180 encuestados) estos resultados están relacionados a todos los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que son desarrolladas para manejar las peticiones externas e internas de los recursos de las personas, en esta dimensión se pone de manifiesto las estrategias para resolver el problema y esto pasará a medida que los individuos vayan cambiando de relación con el entorno.

4.2. Niveles generales de estrés

Figura 11. Niveles de estrés



Interpretación:

En la figura se aprecia que el 41.18% (154 encuestados) se encuentran en el nivel leve, 35.29% (132 encuestados) se encuentra en el nivel moderado y 23.53% (88 encuestados) se encuentra en el nivel severo, estos resultados están definidos como la suma de todos los efectos inesperados que ofrece las actividades cotidianas, hábitos de vida inadecuada, cambios abruptos de los entornos laborales entre otros. Son los agentes o malestares que intervienen en la actitud de los individuos. Como se aprecia en la figura la mayoría de encuestados vive con el estrés, y muchos se han adecuado a él.

CAPÍTULO V

DISEÑO Y FORMULACIÓN DE UNA POLÍTICA PÚBLICA

5.1. Participación ciudadana en las políticas públicas y sectoriales

La participación ciudadana en las políticas nacionales y sectoriales es un derecho humano contemplado en la Constitución Política del Perú, es un involucramiento individual o colectivo de las personas en los procesos de toma de decisiones públicas dentro de un contexto democrático, de esta forma, este derecho otorga a los ciudadanos la capacidad de influir en la vida del país mediante una acción crítica y propositiva.

Según el CEPLAN (2023) afirma que la participación ciudadana es muy importante ya que otorga legitimidad y sostenibilidad a las políticas nacionales y sectoriales, así, los ciudadanos contribuyen al fortalecimiento de la democracia, la gobernanza y la gobernabilidad de las sociedades. Asimismo, la participación ciudadana se vuelve un elemento clave e indispensable para que los ciudadanos interactúen en las esferas públicas haciendo valer sus necesidades, demandas e intereses vecinales por ello, es de vital importancia que el estado identifique todos los mecanismos institucionales para orientar y atender las demandas de una determinada población. Siendo políticas públicas sectoriales un mecanismo de participación ciudadana como el presente.

En este contexto, la presente propuesta involucra a jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero quienes, de acuerdo a los resultados de la aplicación de un instrumento sobre estrés, presentan síntomas que próximamente puede acarrearles problemas de salud física y mental generándoles también, problemas económicos y sociales y familiares (Rocha, 2023).

5.2. Formulación de las políticas públicas

5.2.1. Paso 1 Delimitación y enunciación del problema público

a) *Conocimiento integral de la realidad*

El estrés es un causante de muchos problemas de salud en la sociedad, su lento avance en el cuerpo humano, hace que paso a paso se vaya padeciendo diversas enfermedades que son causadas por diversos estresores.

El estrés es reconocido como una enfermedad endémica de las sociedades modernas, el estrés académico es el más estudiado, puesto que su crecimiento y falta de un tratamiento, es muy grave para la salud mental de los futuros profesionales y es una de las principales causas del fracaso académico.

La salud de las personas jóvenes de cualquier distrito provincia y región son un elemento clave para el progreso social, político y económico, sin embargo, es muy frecuente que las necesidades y los derechos de los jóvenes no estén figurando dentro de las políticas públicas de los diversos organismos mencionados.

La Organización Mundial de la Salud afirma que más del 70% de las muertes en el mundo en adultos de deben a las conductas que son iniciadas en la etapa de la adolescencia y son consolidadas en la juventud. Los jóvenes constituyen el 20% de la población total del mundo y en el Perú existen más de 8 millones de entre 15 a 29 años de edad. De acuerdo al último censo universitario, la población peruana universitaria asciende a 839 328 estudiantes de pre grado a nivel nacional y en Arequipa, hay más de 54 335 estudiantes universitarios de acuerdo a la data recogida en el año 2010 y para

el año 2022 cuenta con 70 957 estudiantes en las universidades licenciadas (Cuadros, 2014).

Los malos hábitos y la falta de ejercicios de los jóvenes estudiantes y trabajadores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, a futuro pueden presentarse como enfermedades no transmisibles como son la diabetes, el cáncer, enfermedades de tipo cardiovascular, enfermedades respiratorias, entre otras.

De acuerdo a la presente investigación sobre los niveles de estrés en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, se evidencia que un 41.18% presenta un estrés de tipo leve, un 35.29% presenta un estrés moderado y un 23.53% presenta un estrés severo, la muestra estuvo conformada por 374 jóvenes de 18 a 29 años de edad, datos recogidos mediante el Instrumento Cisco usado por diversas universidades nacionales (Rocha, 2023).

El distrito de José Luis Bustamante y Rivero cuenta con 202 urbanizaciones de acuerdo al catastro municipal, tiene un área de 6,124,405.82 de metros cuadrados y tiene una población de jóvenes de 18 a 29 años de 13, 573 de acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática. Esta población joven es la más vulnerable a presentar algún tipo de estrés motivo por la que se presenta la siguiente propuesta a la entidad municipal.

b) Enunciado del problema público

- Elevados niveles de estrés en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.
- Alta vulnerabilidad de jóvenes a presentar estrés por diversos problemas sociales, laborales, académicos, etc.

- Baja practica de calistenia en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

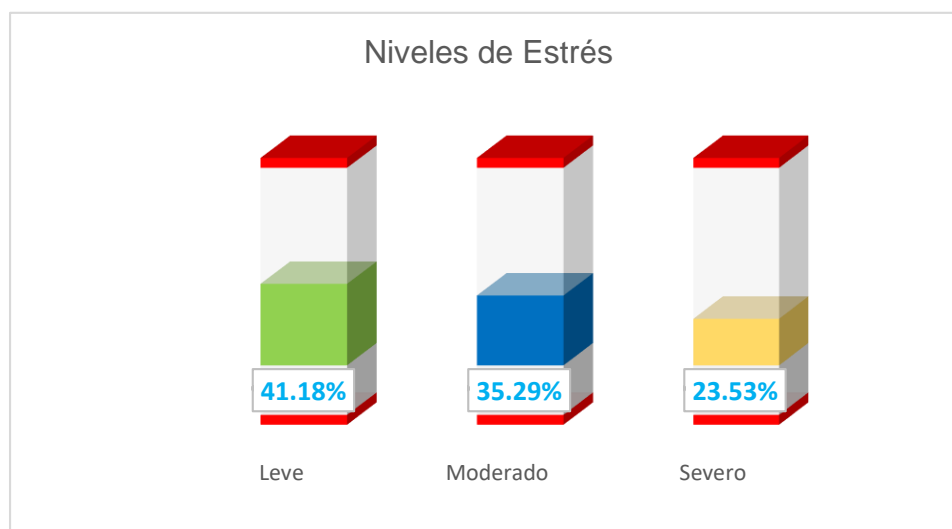
c) Diagnóstico

La salud es el tesoro más importante que debemos de cuidar todos los seres humanos y una de las formas más comunes es la actividad física y la alimentación. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud de cada 4 adultos solo uno de ellos consigue los niveles minúsculos de actividad física recomendado y concluye que si los sujetos fueran más activos se podrían evitar un aproximado de cinco millones de muertes. Otro dato que es importante traer a colación, es el de la Organización Panamericana de la Salud quien concluye que las del sexo femenino son menos activas que los hombres y que a mayor edad menor es la actividad que realizan, manifiesta que busca promover la actividad física de las personas sin distinción de edad, como un derecho fundamental para la vida.

La Organización Mundial de la Salud en el año 2015 ha aprobado la agenda hasta el 2030 en donde se estableció que los estados deben poner mayor énfasis en el tercer objetivo propuesto: salud y bienestar, buscando que los individuos puedan llevar una vida sana en diversos niveles de edad y realizar concientizaciones acerca de la importancia del buen estilo de vida.

Diversas investigaciones han concluido que los jóvenes de Arequipa, presentan estrés en sus diversos tipo y niveles, Bustamante y Rivero, no está exenta de ello, en la investigación realizada por Rocha (2023) demuestra que los jóvenes de edad entre 18 a 29 años presentan estrés leve moderado y severo. Generándose así un problema público que amerita ser atendido de forma inmediata.

Figura 12. Resultados de niveles de estrés en José Luis B. y R.



Nota: Resultados obtenidos de la investigación realizada por Rocha (2023) en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero. Como se muestra existe un 23,53% en el nivel severo, información que requiere el tratamiento o la aplicación de métodos para bajar dichos resultados.

d) Conceptos claves

- Estrés

Es un estado de los seres humanos como respuesta a diversos agentes externos como es la preocupación y la tensión. Todos los seres humanos presentan algún nivel del estrés dependiendo las circunstancias y la actividad a que se dedica. En el distrito de Bustamante y Rivero se evidencia altos niveles de estrés que ponen en riesgo la vida y la salud de sus ciudadanos.

- Calistenia

La calistenia es un tipo de entrenamiento donde se usa el peso del propio cuerpo, es un sistema de entrenamiento de auto carga que permite el entrenamiento de fuerza y agilidad dándole movimiento de vigor toma

mucho realce (Sepúlveda, 2017). El distrito de José Luis Bustamante, carece de este tipo de entrenamiento al aire libre o calistenia en los diversos parques recreativos.

- **Parques zonales o recreativos**

Son zonas de esparcimiento que alberga a niños, jóvenes, adultos y mascotas.

5.2.2. Paso 2 Estructuración del problema público

a) Descripción del modelo del problema público

Tabla 2. Causas directas e indirectas del problema público

Determinación las causas directas e indirectas	Relación de causalidad	Situación actual
Causa directa	Elevados niveles de estrés, ocasiona problemas de salud	23% de la muestra tomada en Bustamante y Rivero presenta estrés severo
Causa directa	Falta de realización de Calistenia, ocasiona problemas a la salud	Problemas de obesidad, sobrepeso y otros anexos.
Causa indirecta	Elevados costos en gastos por salud	No todos los jóvenes cuentan con un seguro de salud
Causa Indirecta	Problemas dentro del entorno familiar	Problemas ocasionados por exceso de estrés

Nota: Se ha priorizado las causas directas e indirectas del problema público.

b) Enfoques transversales

- **Enfoque de género**

Los problemas de estrés afectan directamente a los jóvenes de ambos sexos de edades entre 18 a 29 años del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, de tal forma que, puede ocasionar problemas relacionados a

su salud, a la convivencia, a la estabilidad emocional y problemas psicológicos graves y moderados.

- **Enfoque intercultural**

El estrés es una enfermedad que ataca a jóvenes sin importar la raza, el color de piel, la condición social, edad, no respeta el nivel cultural, pues todos están propensos a ser afectados por dicha enfermedad que ataca de forma lenta.

- **Enfoque territorial**

En las investigaciones revisadas se ha podido evidenciar que jóvenes de dos universidades como son la Universidad Católica de Santa María y la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa son afectados por estrés, pudiendo encontrarse este mal en todas las universidades de la ciudad; Cuadros y Quispe, (2014), Flores (2019) y Rocha (2023).

- **Enfoque de derechos humanos**

Las instituciones públicas deben resolver problemas públicos, desde las Naciones Unidas existen directivas vinculantes que tienen que ver con la salud y el bienestar de los ciudadanos y la seguridad social. Por ello y para ellos, son las diversas políticas públicas que plantean los estados con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

5.2.3. Paso 3 Determinación de la situación futura deseada

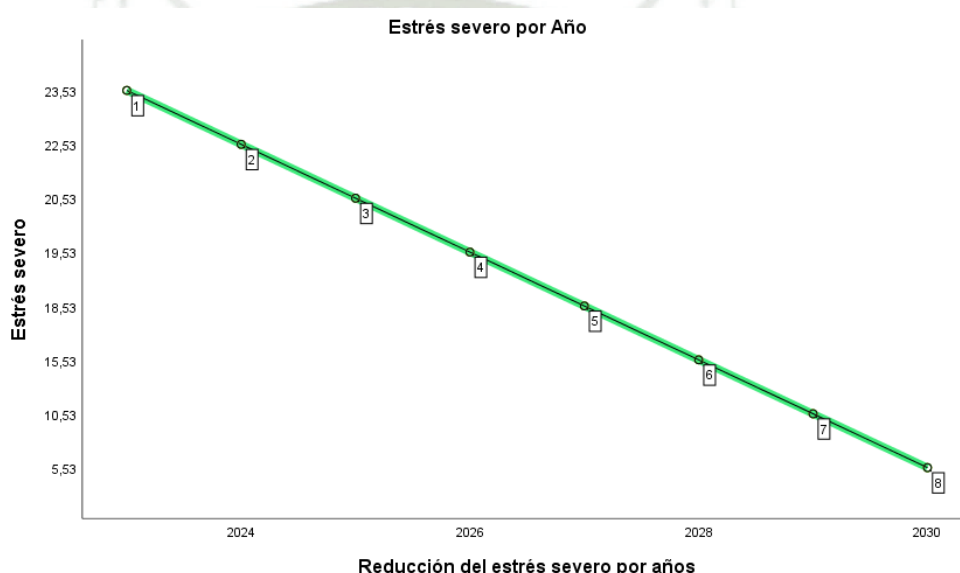
a) Narrativa del futuro deseado

Para el año 2030, los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero han disminuido los riesgos en su salud causados por el estrés y otros agentes externos disminuyendo así las muertes prematuras. Por medio de la

calistenia se ha mejorado los hábitos alimenticios y mejorado la actitud hacia la vida y hacia los problemas que aquejan.

Para el año 2030, por intermedio de la calistenia ha bajado los riesgos de sufrir problemas cardiovasculares, problemas de estrés moderado y severo, problemas de motivación, problemas de obesidad, problemas de circulación sanguínea entre otros.

Figura 13. Reducción de los niveles de estrés por año, MDJB y R



Nota: Proyección de la reducción de los niveles de estrés severo en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, por medio de la Calistenia.

Para el año 2030 se habrá reducido los niveles de estrés severo y moderado de los jóvenes de 18 a 29 años de edad del distrito de José Luis Bustamante y Rivero por medio de programas de Calistenia en todo el distrito. Los servicios de parques de Calistenia, garantiza el libre acceso a todos los ciudadanos del distrito siendo aperturados desde las 6 de la mañana hasta las 9 de la noche.

Para el año 2030 el 18.53 % de los jóvenes de 18 a 29 que se encontraba con estrés severo pueden, desarrollar sus capacidades laborales,

académicas, sociales y familiares de forma normal, se han reducido los niveles de obesidad en el distrito, han bajado los niveles de propensión al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades a los músculos, dolores de estómago, dolores de cabeza entre otros, producto del día a día.

5.2.4. Paso 4 Alternativa de solución

Tabla 3. Alternativas de solución al problema público

Nº	Alternativa de solución	Tipo
1	Implementar artículos calisténicos en los parques recreativos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero para la mejora de su salud.	Económico
2	Promover a los jóvenes del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero a realizar Calistenia con la finalidad de mejorar su salud.	Social
3	Articular dentro de los instrumentos públicos de gestión municipal programas estimulantes para un mejor desarrollo de la Calistenia.	social
4	Motivar a todos los vecinos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero a realizar calistenia en sus tiempos libres para mejorar su salud.	social

Nota: En la presente tabla se ha priorizado las alternativas de solución al problema de estrés en jóvenes de 18 a 29 años del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

5.2.5. Paso 5 Elaboración de los objetivos prioritarios e indicadores

Tabla 4. Objetivos prioritarios

Cod.	Objetivos prioritarios	Indicadores	Responsable	Lineamiento
Op1	Disminuir los niveles de estrés en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	% de jóvenes del distrito de José Luis Bustamante Y Rivero con bajos niveles de estrés	Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero- Gerencia de Desarrollo Social y Económico	<p>Garantizar la salud mental de los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.</p> <p>Garantizar la salud física de los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.</p>
Op2	Implementar accesorios para la ejecución de calistenia en los parques zonales del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. (llamados también parque de Fitness o Parque Gimnasio)	% de accesorios calisténicos adecuados para la mayoría de jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero- Gerencia de Desarrollo Urbano	<p>Implementar espacios para la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero</p> <p>Mantener espacios para calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero</p>

5.2.6. Paso 6 Elaboración de Lineamientos

Tabla 5. Análisis de los lineamientos, servicios

Objetivo prioritario	Lineamiento	Servicio identificado	Personas que reciben el servicio	Condición del servicio	Gerencia involucrada
Disminuir los niveles de estrés en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Garantizar la salud mental de los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.	Prevención de problemas de salud mental Aplicación de test para detectar problemas de salud mental	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	nuevo nuevo	Gerencia de desarrollo social y económico Gerencia de desarrollo social y económico
	Garantizar la salud física de los jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.	Promocionar la actividad física al aire libre para mejorar la salud física Ejecución de eventos al aire libre	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Nuevo	Gerencia de desarrollo social y económico
Implementar accesorios para la ejecución de calistenia en los parques zonales del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. (llamados también Parque de Fitness o Parque Gimnasio)	Implementar espacios para la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Promocionar la calistenia en espacios públicos libres	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Nuevo	Gerencia de Desarrollo Urbano
		Ejecución de calistenia en espacios públicos libres	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Nuevo	Gerencia de Desarrollo Urbano
	Mantener espacios para calistenia en el distrito de	Implementación de instrumentos destinados a la calistenia	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Nuevo	Gerencia de Desarrollo Urbano

José Luis Bustamante y Rivero	Mantenimient o de implementos destinados a la calistenia	Jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Nuevo	Gerencia de Desarrollo Urbano
-------------------------------------	--	---	-------	-------------------------------------



5.2.7. Paso 7 Identificación de los servicios, sus estándares nacionales de cumplimiento e indicadores

De acuerdo a la guía para la elaboración de políticas públicas (2023) se ha tomado como referencia la tabla propuesta de servicios que contienen los elementos mínimos.

Enunciación del servicio

Tabla 6. Identificación de los servicios

Objetivo	Servicio	Atributo	Usuario
Disminuir los niveles de estrés en jóvenes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero	Servicio de aplicación de testeo para detectar problemas de salud mental	De forma oportuna y holística	En jóvenes de 18 a 29 años en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
	Servicio de promoción de la actividad física al aire libre para mejorar la salud física	Accesible y para todos	En personas de toda las edades del distrito de José Luis Bustamante y Rivero
	Servicio de prestación en eventos al aire libre para la mejora de la salud	De confraternidad y armonía	Para jóvenes de 18 a 29 años en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
Implementar accesorios para la ejecución de calistenia en los parques zonales del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. (llamados también parque de Fitness o Parque Gimnasio)	Servicio de promoción de la calistenia en espacios públicos libres	De forma masiva y eficiente	Para jóvenes de 18 a 29 años en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
	Servicio de ejecución y supervisión de calistenia en espacios públicos libres	De forma ordenada y limpia	Para jóvenes de 18 a 29 años en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero
	Servicio de implementación y mantenimiento de instrumentos destinados a la calistenia	De forma oportuna y sofisticada	Para jóvenes de 18 a 29 años en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero

En la presente tabla se muestra los estándares locales de cumplimiento.

Tabla 7. Tabla de cumplimiento de estándares

Servicio	Estandar de cumplimiento	Indicador de cumplimiento
Servicio de aplicación de testeo para detectar problemas de salud mental	Oportunidad	Porcentaje de personas detectadas con problemas de salud mental en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.
Servicio de promoción de la actividad física al aire libre para mejorar la salud física	Oportunidad	Porcentaje de personas que saben sobre la promoción de actividad física con la finalidad de mejorarla.
Servicio de prestación en eventos al aire libre para la mejora de la salud	Accesibilidad	Porcentaje de personas satisfechas con el servicio otorgado por la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero con la finalidad de mejorar su salud.
Servicio de promoción de la calistenia en espacios públicos libres	Oportunidad	Alto porcentaje de personas que acuden a los espacios públicos designados para la calistenia.
Servicio de ejecución y supervisión de calistenia en espacios públicos libres	Continuidad	Alto porcentaje de personal de seguridad y cuidados en primeros auxilios en los espacios establecidos para calistenia en la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.
Servicio de implementación y mantenimiento de instrumentos destinados a la calistenia	Oportunidad	Porcentaje de instrumentos y equipos de calistenia en buen estado para el resguardo del cuerpo y salud de los participantes en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

5.2.8. Paso 8 Identificación de las actividades dentro de los instrumentos de gestión

Articulación con los instrumentos de gestión local.

POI del distrito de José Luis Bustamante y Rivero

Objetivo estratégico institucional 01: Promover el desarrollo social y cultural del distrito.

Acciones estratégicas: Programas deportivos, artísticos y culturales implementados en el distrito. Este objetivo cumple con las expectativas de la política pública planteada.

Objetivo estratégico institucional 02: Mejorar la gestión ambiental del distrito.

Acciones estratégicas: Prestación de servicios recreativos y deportivos en óptimas condiciones. Este objetivo cumple con las expectativas de la política pública planteada.

PEI del distrito de José Luis Bustamante y Rivero

Políticas institucionales

Promover la prestación óptima de servicios públicos locales.

Desarrollar y mejorar la calidad de vida de las personas.

Objetivos estratégicos

Brindar servicios de calidad.

Objetivos operativos

Satisfacer los requerimientos de los usuarios.

Como se evidencia la política pública se enmarca dentro del PEI de la Institución.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La investigación tuvo por finalidad formular un plan de política pública para la Reducción del Estrés en Jóvenes a través de la Calistenia en Espacios Públicos del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023, el plan ha sido enfocado al PEI y POI, instrumentos en los que se plantea los objetivos institucionales para cierto periodo de tiempo. Para dar respaldo a la propuesta se realizó una aplicación del instrumento Sisco, instrumento que mide el nivel de estrés y fue aplicado a 374 ciudadanos de edades de 18 a 29 años siendo las mujeres el mayor número.

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidenció que en función a la dimensión estresores un 51,34% se encuentra en el nivel leve, 27,27% en el nivel moderado y 21,39% en el nivel severo, en esta dimensión se muestra los resultados de los posibles estresores de los ciudadanos, los síntomas que se presentan y las estrategias de afrontamiento que presenta cada persona frente al estrés. En función a la dimensión síntomas se tuvo que un 55,08% se encuentra en el nivel leve, un 25,40% en el nivel moderado y un 19,52% en el nivel severo, esta dimensión muestra algunos de los síntomas más frecuentes durante la presencia del estrés en el cuerpo humano, finalmente en la dimensión afrontamiento en el nivel leve se encuentra un 24,33%, en el nivel moderado un 27,54% y en el nivel severo un 48,13% resultados obtenidos de los esfuerzos que hacen las personas cuando presentan o sienten la presencia de estresores, buscando las estrategias para resolver el problema.

Los resultados obtenidos tienen relación con los encontrados en Moyolema (2019) en la que concluye que los estresores son los factores familiares, económicos, académicos y sociales. Otro de los estudios internacionales fue el de Kloster & Perrotta (2019) quienes dentro de sus resultados concluyen que los jóvenes de la

ciudad de Paraná presenta un estrés moderado y sin diferencias significativas en función al sexo.

En el plano nacional investigaciones como la de Peña (2019) quien realizó una investigación sobre la calistenia en estudiantes de cuarto grado de secundaria concluyó que esta actividad ayuda a prevenir lesiones y buen estado de movimiento de los músculos. Desde el plano local se tiene a la investigación de Flores (2019) quien en su investigación concluyó que existen evidencias para firmar que la mayoría de estudiantes universitarios presenta algún tipo de estrés. Finalmente, la investigación de Bellido (2022) quien concluye en su investigación que el 86% de las personas encuestadas presenta un tipo de estrés moderado.

Los resultados encontrados dan cuenta que en Arequipa la mayoría de ciudadanos presenta estrés en algún tipo o nivel, algunos lo llama estrés post pandemia, en una publicación del diario local “El Buho” registran las consultas y verifican el estado mental de los arequipeños demostrando que en el tiempo de pandemia hubo mayor número de consultas altas en los centros mentales siendo la de mayor cantidad los que tienen de entre 21 a 40 años de edad, en un mes en el CSMC Eyelen se registraron 618 consultas, en el CSMC San Martín de Porres se registraron 710 consultas, en el CSMC Cayma registraron 1108 consultas, en el CSMC de hunter se registraron 915, en el CSMC de Selva Alegre se registraron 908 consultas y así diversos CSMC registraron un incremento considerable en toda la región Arequipa, demostrándose que los arequipeños presentan diversos problemas de salud mental ocasionados por diversos factores tanto internos como externos.

El estrés es causante de diversas enfermedades, su lento avance y su falta de tratamiento puede incluso llegar a producir la muerte de un individuo y para ello, una de los remedios más conocidos es el ejercicio que permite bajar los niveles en poco

tiempo, por ello se hace necesaria la implementación de parques de calistenia con la finalidad de que los jóvenes y adultos del distrito de Bustamante puedan practicar calistenia y en ese proceso bajar sus niveles de estrés.



CONCLUSIONES

PRIMERA: En respuesta al objetivo general planteado en la investigación se concluye que, si es posible la formulación de una política pública sectorial que busque el beneficio a los jóvenes y adultos en la reducción del estrés ocasionado por situaciones económicas, familiares, sociales y otras, a través de la calistenia o ejercicios que usa su propio cuerpo.

SEGUNDA: De acuerdo a la variable estrés, esta es evaluada por niveles, se concluye que la mayoría de jóvenes de edades 18 a 29 años se encuentra en el nivel leve (41.18%) moderado (35.29%) y severo (23.53%) datos que causan alarma en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

TERCERA: De acuerdo al segundo objetivo específico, se concluye que, si es posible el diseño de una política pública, ello porque se encuentra contemplado en diversos instrumentos de gestión municipal como es la Constitución Política del Perú, la ley Orgánica de Municipalidades, ley de descentralización entre otras, que dan respaldo a propuestas de cualquier ciudadano del distrito en mejora de algún tipo o sector de la población.

CUARTA: En mérito al tercer objetivo específico se concluye que, si es posible formular una política pública a nivel de estudio, en la Guía de Políticas Nacionales se encuentra los instrumentos que permiten realizar la formulación de una política pública en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a los ciudadanos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero presentar propuestas, planes estratégicos, proyectos en beneficio de la población.

Segunda: Se recomienda a los ciudadanos cuidar su salud mental ya que de ella depende la salud corporal, el estrés es un mal invisible que ataca junto a otros males.

Tercera: Se recomienda a los pobladores practicar calistenia en los diversos parques al aire libre o gimnasios públicos que será promovidos por la investigadora en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

Cuarta: Se recomienda a los futuros investigadores que las investigaciones sean presentadas a las instituciones con la finalidad de que tomen acciones correctivas e identifiquen mejor los problemas en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astegui, P. (2018). *Políticas públicas en el deporte local Culiacan-Sinaloa, 2014-2016. tesis doctoral, Universidad Autónoma de occidente.*
<https://doi.org/https://uadeo.mx/wp-content/uploads/2020/10/PEDRO-URTUSUASTEGUI-NAVARRO.pdf>
- Bellido, S. (2022). *Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa. [Tesis de Licenciatura Universidad Católica de Santa María]*
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12173/76.0484.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la investigación.* Lima: San Marcos.
- Cuadros, G. y. (2014). *Estrés académico en estudiantes universitarios de primero a cuarto de la facultad de Enfermería de la UNSA .*
<https://doi.org/https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/474f57fe-1b55-413c-a24a-c1f94da0b7a5/content>
- De Lecco, S. (2021). *La emergencia de una práctica corporal urbana: el lugar de la calistenia en la vida de los jóvenes de la plaza Sucre, Ñuñoa, Chile.*
https://doi.org/https://repositorio.uahurtado.cl/bitstream/handle/11242/26075/ANT_Lecco.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Figuroa, A. (2020). *Diseño y formulación de las políticas públicas, y el proceso de implementación, seguimiento y evaluación en los gobiernos locales de la región La Libertad, 2018-2019 [Tesis de maestría Universidad San Martín]*
https://doi.org/https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/6602/rodr%C3%ADguez_asm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Flores, L. (2019). *Nivles de estrés académico en estudiantes universitarios*.
<https://doi.org/https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gálvez, F. &. (2022). *Calistenia Perú: construcción de la identidad de marca para una comunidad deportiva digital*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]
https://doi.org/https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16793/Galvez_Holgado_Calistenia_Per%C3%BA_Construccion%3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heraldo, E. (13 de agosto de 2017). *El Heraldo*.
<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2017/09/27/el-poblacion-siente-estres-con-frecuencia-continuamente-1198784-2261131.html>
- Hernández, H. &. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Infoabe. (30 de diciembre de 2023). *Infoabe*. Infoabe:
<https://www.infobae.com/salud/2023/10/11/argentina-y-peru-son-los-paises-con-mas-altos-niveles-de-estres-de-la-region-segun-un-informe-global/>
- Kloster, G. &. (2019). *Estrés académico en estudiantes Universitarios de la ciudad de Paraná*. tesis de licenciatura, [Universidad católica de Salta]
<https://doi.org/https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Moyolema, P. (2019). *Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa Luis a. Martínez*. [Tesis de licenciatura, UNiversidad Técnica de Ambato]
<https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/30421>
- MINSA. (15 de 09 de 2014). *Ministerio de Salud*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-mas-del-30-de-limenos>

- Ochoa, A. (2018). *estrategias de afrontamiento ante el estrés en adolescentes que inician la vida universitaria. [Tesis de grado, Universidad Católica de Pereira]*
<https://doi.org/https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>
- OMS. (28 de 12 de 2015). *Organización Mundial de la Salud.*
<https://doi.org/https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,agravando%20las%20condiciones%20de%20pobreza.>
- Peña, S. (2019). *Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria. [Tesis de segunda especialiad, UNiversidad Nacional de Tumbes.*
<https://doi.org/https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1735/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20PE%C3%91A%20SANTOS.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Rodríguez, S. (2020). *Diseño y formulación de las políticas públicas, y el proceso de implementación, seguimiento y evaluación en los gobiernos locales de la región La Libertad, 2018-2019. [Tesis de grado, Universidad San Martín de Porres].*
<https://doi.org/https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/6602>
- Sepúlveda, L. (2017). *Generación de un manual de entrenamiento de iniciación a la calistenia para estudiantes de la Universidad Austral de Chile.*
<https://doi.org/http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2017/ffs479g/doc/ffs479g.pdf>
- f



Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Formulación de Política Pública para la Reducción del Estrés a través de la Calistenia en Espacios Públicos del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023

Problema	Objetivos	Variables	Hipótesis	Población y muestra	Metodología
<p>Problema general ¿Es posible la Formulación de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuáles son los niveles de estrés en los pobladores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023? ¿Es posible el diseño de una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023? ¿Es posible la formulación de una política pública a nivel de estudio para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023?</p>	<p>Objetivo general Formular una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023.</p> <p>Objetivos específicos Establecer los niveles de estrés en pobladores del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023 Diseñar una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023. Formular una política pública a nivel de</p>	<p>Variable dependiente Estrés</p> <p>Variable independiente Política pública</p>	<p>Dado que las políticas públicas, son herramientas que permiten a los políticos satisfacer las necesidades de sus pobladores, reducir las brechas sociales y buscar el mejoramiento de la calidad de vida de sus ciudadanos, es posible implementación una política pública para la reducción del estrés a través de la calistenia en espacios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.</p>	<p>Población: 76,410 (INEI) Muestra: 374 jóvenes entre 18 a 29 años</p>	<p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: aplicativo</p> <p>Diseño: no experimental</p>



	estudio para la reducción del estrés a través de la calistenia en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023.				
--	---	--	--	--	--



Anexo 2. Inventario SISCO de estrés académico

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIA POLÍTICA Y GOBIERNO

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado ciudadano, el presente cuestionario permitirá establecer si usted presenta o estrés o en qué nivel se encuentra. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde 1 es nunca y 5 es siempre

Sexo del encuestado M F

1	2	3	4	5

Dimensión: estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°	ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo, con los de trabajo.					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos y/ deberes.					
3	La personalidad y el carácter del profesor. (en caso estudie) o del jefe inmediato (en caso trabajo).					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), la evaluación sobre desempeño laboral.					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores o jefes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) otros propios del trabajo					

6	No entender los temas que se abordan en la clases temas laborales.					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.). participación en el trabajo.					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo o los trabajos.					

Dimensión: Síntomas

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3	Dolores de cabeza o migrañas.					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
9	Ansiedad, angustia o desesperación					
10	Problemas de concentrarse					
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear					
13	Aislamiento de los demás					
14	Desgano para realizar las labores académicas					
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Dimensión: Estrategias de Afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y trabajos.					
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
4	Elogios a sí mismo.					
5	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
6	Búsqueda de información sobre la situación.					
7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					



Anexo 3. Modelos de parques de calistenia

- Parque de Calistenia y Street Workout en Berlin (Alemania)



- Parque de calistenia en Murcia, España



Anexo 4. Panel fotográfico de parques zonales en donde se puede realizar calistenia

- Parque la Esperanza, Urb. Los Conquistadores



- Parque Mi Perú, Urb. Alameda Dolores



- Urb. Bancaria, Parque 1 Bancarios



- Urb. Villa del Mar, parque 1



- Parque Alto de la Luna, 2da Etapa



- Ubr. Las casuarinas, parque 1



Anexo 5. Ficha técnica del instrumento SISCO

Nombre original	SISCO
Autor	Arturo Barraza
Año	2007
Lugar	Lima
Estructura	3 dimensiones: estresores, síntomas y afrontamiento
Validez	<p>Juicio de expertos: aceptable</p> <p>Binomial: validez de contenido, proporción menor o igual a 0,50. Aceptable.</p> <p>Validez de constructo: KMO de Bartlett, el p obtenido es de < 0.001, lo que indica que el modelo factorial es adecuado para explicar los datos.</p>
Confiabilidad	<p>Alfa de Cronbach: 0.90</p> <p>Test- retest: Las correlaciones oscilan entre 0.323 y 0.627 para las áreas y un r de 0.576 para el puntaje total, lo que implica que la prueba tiene una buena confiabilidad por el método test – retest.</p> <p>Métodos por mitades: Se muestra una correlación de 0.720 entre ambas mitades, lo que implica una elevada confiabilidad por el método de las dos mitades.</p> <p>Omega de McDonald's: 0.919</p>
Baremación general	<p>Niveles: leve, severo y moderado.</p> <p>31-72 leve 73-113 severo 114-155 moderado</p>
Baremos por dimensiones	<p>Estresores: 8-18 leve 19-26 severo 27-32 moderado</p> <p>Síntomas: 15-35 leve 36-55 severo 56-75 moderado</p> <p>Afrontamiento: 8-18 leve 19-26 severo 27-32 moderado</p>

Anexo 6. Propuesta de proyecto presentada a la Municipalidad Distrital de José

Luis Bustamante y Rivero

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Arequipa, 05 de agosto de 2024

Señor
Crnel (PNP) Fredy Zegarra Black
ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO

Atención
Gerencia Municipal
Presente. -



ASUNTO: Presento propuesta para la habilitación de gimnasios al aire libre para realizar calistenia

Yo, Mariana Rocha Oviedo, identificada con DNI 72569238 con domicilio en Av. obrera 1219, Alto Selva Alegre a usted me presento y expongo:

Que, he realizado una tesis titulada "Formulación de Política Pública para la Reducción del Estrés a través de la Calistenia en Espacios Públicos del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, 2023", tesis para optar el título profesional de Licenciada en Ciencia Política en la Universidad Católica de Santa María, en la que de acuerdo al instrumento "CISCO" se ha evidenciado que los jóvenes de entre 18 a 29 años de edad presentan estrés en diferentes niveles, de acuerdo a la muestra calculada de 374 jóvenes y con un muestreo al azar se concluye que un 41% presenta estrés leve, un 35,29% presenta estrés moderado y un 23,53% presenta un estrés severo, motivo para presentar el siguiente plan con la finalidad que pueda ser tomado en cuenta en las próximas sesiones de concejo municipal con la finalidad de motivar a los jóvenes a realizar calistenia al aire libre tal como lo vienen realizando la municipalidad de Miraflores (Lima) y San Isidro (Lima).

A usted ruego acceder a mi solicitud.



Mariana Rocha Oviedo

DNI 72569238

Cel: 918713023

Adjunto:

Propuesta de Política pública

Anexo 7. Información de los parques recreacionales del distrito de José Luis Bustamante y Rivero

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO CATASTRO GENERAL DE AREAS VERDES RECREACIONALES						
GERENCIA DE SERVICIOS A LA CIUDAD						
CODIGO	ZONA	UBICACIÓN	NOMBRES	COORDENADA X UTM	COORDENADA Y UTM	URL
ZONA I						
P 01	Z I	P.J. 13 DE ENERO	PARQUE 1 (PARQUE 13 DE ENERO)	229741.51 m E	8181494.14 m S	<a href="https://goo.gl/maps/UtrsTdK2Vh
esgwwd9">https://goo.gl/maps/UtrsTdK2Vh esgwwd9
P 02	Z I	P.J. 13 DE ENERO	PARQUE 2 (SEÑOR DE LOS MILAGROS)	229873.66 m E	8181291.52 m S	<a href="https://goo.gl/maps/yaRdrMYB1
onRBTjn8">https://goo.gl/maps/yaRdrMYB1 onRBTjn8
P 03	Z I	P.J. 13 DE ENERO	PARQUE 3	230046.54 m E	8181352.35 m S	<a href="https://goo.gl/maps/mSnw3KvV
bT8xTLBr8">https://goo.gl/maps/mSnw3KvV bT8xTLBr8
P 04	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	PARQUE 1 (COMITÉ 5)	230761.91 m E	8180502.97 m S	<a href="https://goo.gl/maps/c8LCP1UhU
wdAYixr8">https://goo.gl/maps/c8LCP1UhU wdAYixr8
P 05	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	AREA VERDE 1	230821.03 m E	8180498.84 m S	<a href="https://goo.gl/maps/F2aGTEARb
rWPzx4B9">https://goo.gl/maps/F2aGTEARb rWPzx4B9
P 06	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	PARQUE (IMAC SUMAC)	230990.47 m E	8180472.37 m S	<a href="https://goo.gl/maps/78BGVTYoh
h3AxbX9">https://goo.gl/maps/78BGVTYoh h3AxbX9
P 07	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	AREA VERDE 2	231040.87 m E	8180451.82 m S	<a href="https://goo.gl/maps/h1W6B9wP
VKpGMyrc6">https://goo.gl/maps/h1W6B9wP VKpGMyrc6
P 08	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	AREA VERDE 3	231055.27 m E	8180364.30 m S	<a href="https://goo.gl/maps/T6n4RQoMi
d76KnY8A">https://goo.gl/maps/T6n4RQoMi d76KnY8A
P 09	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	AREA VERDE 4	231080.00 m E	8180400.24 m S	<a href="https://goo.gl/maps/RiQTuZtpAd
bsUBPY6">https://goo.gl/maps/RiQTuZtpAd bsUBPY6

P 10	Z I	P.J. 3 DE OCTUBRE	AREA DEPORTIVA	231211.27 m E	8180454.47 m S	https://goo.gl/maps/XPrRJVymyBPCnn2c6
P 11	Z I	PUEBLO TRADICIONAL LOS OLIVOS	AREA VERDE 1	229780.01 m E	8181129.37 m S	https://goo.gl/maps/nCwUAq5uJ6kTDbq76
P 13	Z I	URB. BARTOLOME HERRERA	PARQUE 1 (J1,J2,J3,J4)	230173.88 m E	8180820.56 m S	https://goo.gl/maps/VpbiRNfrB231i9YC9
P 14	Z I	URB. BARTOLOME HERRERA	PARQUE 2 (J5,J6,J7)	230262.30 m E	8180730.48 m S	https://goo.gl/maps/9q9eBGgX74h345WQA
P 15	Z I	URB. POPULAR DOLORES	PARQUE 1 (LONCCOS Y CCALAS)	230434.92 m E	8180953.51 m S	https://goo.gl/maps/vNJSOWJ6EstGmcedA
P 16	Z I	URB. POPULAR DOLORES	PARQUE 2 (URB. DOLORES)	230708.77 m E	8180877.30 m S	https://goo.gl/maps/HiTUc3mgYtdDAZJG9
P 17	Z I	URB. VILLA DEL MAR	PARQUE 1 (VILLA DE MAR)	230226.36 m E	8181127.31 m S	https://goo.gl/maps/wX8XBiCnBSq3SACr5
P 18	Z I	URB. VILLA DEL MAR	PARQUE 2	230179.36 m E	8181061.85 m S	https://goo.gl/maps/y2J6xKj6sAffQdQCA
P 19	Z I	URB. VILLA LOS FRANCOS	PARQUE 1	230788.05 m E	8180552.88 m S	https://goo.gl/maps/jLVadpSz4aBsgfMa6
P 20	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 1 (CORREOS Y TELEGRAFOS)	230117.08 m E	8181715.83 m S	https://goo.gl/maps/QrXrYHPffKL5KMdG6
P 21	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 2 (PERU)	230097.07 m E	8181597.42 m S	https://goo.gl/maps/gcP5LzU6As4dEg8E8
P 22	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 3 (AL MAESTRO)	230202.71 m E	8181618.51 m S	https://goo.gl/maps/ZMVTgRpXzdTGudPd8
P 23	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 4	230057.59 m E	8181552.04 m S	https://goo.gl/maps/hagnkwwVsyVi2Mxu5

P 24	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	SR. DE LOS MILAGROS	230293.98 m E	8181740.90 m S	https://goo.gl/maps/bQ3sPzHFt34N8hgF7
P 25	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 6	230385.33 m E	8181807.43 m S	https://goo.gl/maps/uFPZbSupMXAqa9rH9
P 26	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 7 (Alto la Luna II)	230437.45 m E	8181775.19 m S	https://goo.gl/maps/Yc1gID24V7JZUG1n6
P 27	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	PARQUE 8 (EL PASTO)	230460.90 m E	8181670.45 m S	https://goo.gl/maps/92qs6vcshS7D111Z9
P 28	Z I	URB.ALTO DE LA LUNA	ALTO DE LA LUNA	230364.12 m E	8181537.67 m S	https://goo.gl/maps/6Qkwi6Ka6YE8HjTg6
P 29	Z I	URB.AMAUTA	PARQUE 1 (Urb. Amauta)	230685.51 m E	8180715.93 m S	https://goo.gl/maps/ERbtQMWs8ueppbuC6
P 30	Z I	URB.AMAUTA	PARQUE 2	230638.84 m E	8180586.59 m S	https://goo.gl/maps/eFpLTAAFct4BdBvK7
P 31	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 1 (PARQUE JORGE BASADRE)	230224.59 m E	8181436.12 m S	https://goo.gl/maps/jFPSYGd629kATrdH8
P 32	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE JUAN PABLO II	230352.60 m E	8181404.07 m S	https://goo.gl/maps/24DDcyFxCkD58WMWA
P 33	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 3 (SEÑOR DE LOS MILAGROS)	230200.47 m E	8181308.91 m S	https://goo.gl/maps/4ACskqG9NDoMQDXz8
P 34	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 4	230409.52 m E	8181337.01 m S	https://goo.gl/maps/y1CUAiq7QfShWR1q6
P 35	Z I	URB.JUAN PABLO	PARQUE 5 (FRANCISCO DE ZELA)	230537.51 m E	8181383.68 m S	https://goo.gl/maps/PqFGQyGyY5t6U2Th8

		VIZCARDO Y GUZMAN				
P 36	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 6 (HUSARES DE JUNIN)	230230.38 m E	8181226.50 m S	https://goo.gl/maps/8YPACgki6Jh2fmkD9
P 37	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 7 (CRUZ URRACA)	230326.64 m E	8181268.53 m S	https://goo.gl/maps/sAPJAhSdm1RZ3fpv9
P 38	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 8 (CANCION CRIOLLA)	230365.37 m E	8181126.95 m S	https://goo.gl/maps/EzdgvicPR6CFhmuQA
P 39	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 9	230441.14 m E	8181100.48 m S	https://goo.gl/maps/peWijUHWdYWUQfsH7
P 40	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 10 (VIRGEN DE CHAPI)	230545.39 m E	8181151.71 m S	https://goo.gl/maps/oVDqPgWAQpzcieda7
P 41	Z I	URB.JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN	PARQUE 11 (SEÑOR DE LOS MILAGROS)	230604.23 m E	8181224.27 m S	https://goo.gl/maps/pBsp6hKM1ny9ZkDh6
P 42	Z I	URB.LAS CASUARINA S	PARQUE 1	229475.37 m E	8181415.84 m S	https://goo.gl/maps/S2ygWy7JoUXN5nc96
P 43	Z I	URB.LAS CASUARINA S	PARQUE 3	229471.16 m E	8181382.39 m S	https://goo.gl/maps/cfY8t8w3YvvWPdqU8

P 44	Z I	URB.LAS CASUARINAS	PARQUE 2 (MICKEY)	229467.28 m E	8181300.09 m S	https://goo.gl/maps/kAdJTbQ3LSS83nVX9
P 45	Z I	URB.LAS CASUARINAS	RECREACION PUBLICO	229414.85 m E	8181280.20 m S	https://goo.gl/maps/RHcxXFdU2MzpwYt89
P 46	Z I	URB.LOS RODANTES DEL SUR	PARQUE 1 (SEÑOR DE HUANCA)	230110.23 m E	8181132.35 m S	https://goo.gl/maps/6hQXXd6MRbNFd2ALA
P 47	Z I	URB.SANTA CLARA	PARQUE 1	230745.05 m E	8181111.39 m S	https://goo.gl/maps/KB7wW8CcJq8Z3R6U7
P 48	Z I	URB.SATELITE GRANDE	PARQUE 1	229880.36 m E	8181702.23 m S	https://goo.gl/maps/j5GEXtcMFFBL3wqE6
P 49	Z I	URB.SATELITE GRANDE	PALACIO DEL DEPORTE	230029.01 m E	8181471.04 m S	https://goo.gl/maps/FvJTJkrr6W4gTtmV9
P 50	Z I	URB.TASAHUAYO	PARQUE 1 (PUEBLO LIBRE)	230422.16 m E	8180783.27 m S	https://goo.gl/maps/F13PnDvhlURgG8EF6
P 51	Z I	URB.TASAHUAYO	PARQUE 2 (TUPAC AMARU)	230378.53 m E	8180650.58 m S	https://goo.gl/maps/oJ7pssFuxEfBeNpn9
P 52	Z I	URB.TASAHUAYO	PARQUE 3 (La Oroya)	230484.97 m E	8180636.49 m S	https://goo.gl/maps/3cuKr9K859PrBasF7
P 53	Z I	CEMENTERIO LA APACHETA	SAN JOSE OBRERO	229499.40 m E	8181699.94 m S	https://goo.gl/maps/ji3iwc7J4sm4R4mw5
P 215	Z I	URB. VILLA LOS FRANCOS	AREA VERDE 1	230764.33 m E	8180631.51 m S	https://goo.gl/maps/WAfN7BMmntxCZZxs9

**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO
CATASTRO GENERAL DE AREAS VERDES RECREACIONALES**

GERENCIA DE SERVICIOS A LA CIUDAD						
CODIGO	ZONA	UBICACIÓN	NOMBRES	COORDENADA X UTM	COORDENADA Y UTM	URL
ZONA II						
P 54	Z II	URB. ALAMEDA DEL SOL	PARQUE 1 (ALAMEDA DEL SOL)	231246.98 m E	8181696.10 m S	https://goo.gl/maps/iWZTPhWCu3ZjdQk89
P 55	Z II	URB. ALAMEDA DEL SOL	PARQUE 2 (SANTA URSULA)	231406.25 m E	8181765.53 m S	https://goo.gl/maps/7PMEkFdPmqbEtva6A
P 56	Z II	URB. ALAMEDA DOLORES	PARQUE 1 (ALAMEDA DEL SOL)	230991.66 m E	8181344.61 m S	https://goo.gl/maps/8svTEx9zNjvFt9uSA
P 57	Z II	URB. ALAMEDA DOLORES	PARQUE 2 (MI PERU)	231041.38 m E	8181368.96 m S	https://goo.gl/maps/dGffNvAKqDdHH3rG8
P 58	Z II	URB. ALAMEDA DOLORES	PARQUE 3	231152.32 m E	8181422.67 m S	https://goo.gl/maps/PZ8zxCkuSp4zoNqcA
P 59	Z II	URB. ALAMEDA DOLORES	TRIANGULO	231176.88 m E	8181438.26 m S	https://goo.gl/maps/nLQ6sApUWqJ7o3Lp6
P 60	Z II	URB. ALAS DEL SUR	ALAS DEL SUR	231755.89 m E	8181480.04 m S	https://goo.gl/maps/HX1PraSdKh9rNBpo7
P 61	Z II	URB. CASA BLANCA	TRIANGULO	231179.21 m E	8182182.71 m S	https://goo.gl/maps/aRWgg2cxPnFM6AG59
P 62	Z II	URB. CASA BLANCA	PARQUE 1	231308.27 m E	8182147.49 m S	https://goo.gl/maps/JxAQB2ESwFmhAPyQ7

P 63	Z II	URB. CASA BLANCA	PARQUE 2 (DEL NIÑO JESUS)	231407.52 m E	8182107.59 m S	https://goo.gl/maps/azKBbsN38bAPeBsp8
P 64	Z II	URB. CASABELLA I Y II	CASABELLA	231276.42 m E	8181827.00 m S	https://goo.gl/maps/B6c2Zx6uSBozz4dL6
P 65	Z II	URB. PJ. MI PERU	AREA VERDE TRIANGULO	231356.37 m E	8181329.55 m S	https://goo.gl/maps/cKehXV5qnQv6rw8b6
P 66	Z II	URB. PJ. MI PERU	PARQUE 1	231433.97 m E	8181445.55 m S	https://goo.gl/maps/autHZqqVn2sVax3H7
P 67	Z II	URB. FLORIDA	PARQUE 1 (LA FLORIDA)	231247.42 m E	8181209.74 m S	https://goo.gl/maps/T9o4v5Z5zEKa6ef3A
P 68	Z II	URB. LA ALBORADA	PARQUE 1 (LA ALBORADA)	231374.91 m E	8181560.35 m S	https://goo.gl/maps/iCGyYJuHg1GLhBqT9
P 69	Z II	URB. LA ENCALADA	PARQUE 1 (ENCALADA)	231267.50 m E	8181848.45 m S	https://goo.gl/maps/mGoFSzYxcDEmxNLu9
P 212	Z II	URB. LA ENCALADA OSMAR	PARQUE 1	231529.78 m E	8181996.17 m S	https://goo.gl/maps/jXpwnGV8PMxUwyyP6
P 70	Z II	URB. LA ESTRELLA	PARQUE 1	231119.30 m E	8182054.94 m S	https://goo.gl/maps/ieV5soPmFxm2bjfD6
P 71	Z II	URB. LA ESTRELLA	PARQUE 2 (LA ESTRELLA)	231103.50 m E	8181951.82 m S	https://goo.gl/maps/6JpiSx56BmmDMv5Q8
P 210	Z II	URB. LAS VIÑAS	PARQUE 1	231235.98 m E	8181982.37 m S	https://goo.gl/maps/dVXnJzZ1rEFuvxgn7
P 211	Z II	URB. LAS VIÑAS	PARQUE 2	231354.08 m E	8181996.75 m S	https://goo.gl/maps/fsr2onzahnydTtTr8
P 72	Z II	URB. LOS CARDENALES I Y II	RECREACION PUBLICA (D-F)	230857.82 m E	8181394.39 m S	https://goo.gl/maps/zaSv1fLLGr2HUexR6
P 73	Z II	URB. LOS CRISTALES	PARQUE 1 (LOS CRISTALES)	230842.79 m E	8181627.89 m S	https://goo.gl/maps/F7EWqDkYLTrtWslv9
P 74	Z II	URB. LOS HERALDOS	RECREACION PUBLICA	231226.43 m E	8181453.56 m S	https://goo.gl/maps/PbHzmny8QMakAixj7
P 75	Z II	URB. MONTERREY	PARQUE 1 (REPUBLICA DE MEXICO)	230866.27 m E	8181973.12 m S	https://goo.gl/maps/cbAhJnA8NutrY4P16

P 76	Z II	URB. MONTERREY	PARQUE (DIVINO NIÑO)	231024.02 m E	8182028.38 m S	https://goo.gl/maps/oGyU2xJYknQWxm3A6
P 77	Z II	URB. RESIDENCIAL MONTERRICO	PARQUE 1 (MONTERRICO)	230881.29 m E	8181540.65 m S	https://goo.gl/maps/V9DbWWW3FgJACMNB7
P 78	Z II	URB. SANTA MARIA II	PARQUE 1 (MUJER BUSTAMANTINA)	230712.34 m E	8181662.09 m S	https://goo.gl/maps/RmZWxUrQv57SEtSA9
P 79	Z II	URB. SOLAR DEL BOSQUE	RECREACION 1 (SOLAR)	230897.83 m E	8181484.88 m S	https://goo.gl/maps/LFXrMysycSxWXgcb8
P 80	Z II	URB. RESIDENCIAL VILLA JABIRU	PARQUE 1 (VILLA JABIRU)	231130.90 m E	8181556.74 m S	https://goo.gl/maps/UBSvSNTNVpmn6R82A
P 81	Z II	URB. VILLA AURORA	RECREACION 1	231453.02 m E	8180833.78 m S	https://goo.gl/maps/NwccgxNsAjh1dfXnd6
P 82	Z II	URB. VILLA SANTA LUISA	RECREACION PUBLICA 1	230775.91 m E	8181252.24 m S	https://goo.gl/maps/vtRJ8JNkyUAMQhnR9
P 214	Z II	AV. PASEO DE LA CULTURA	PARQUE LOS CCORITOS	231183.89 m E	8182108.08 m S	https://goo.gl/maps/yVEUMmgCAr3oQg3M8

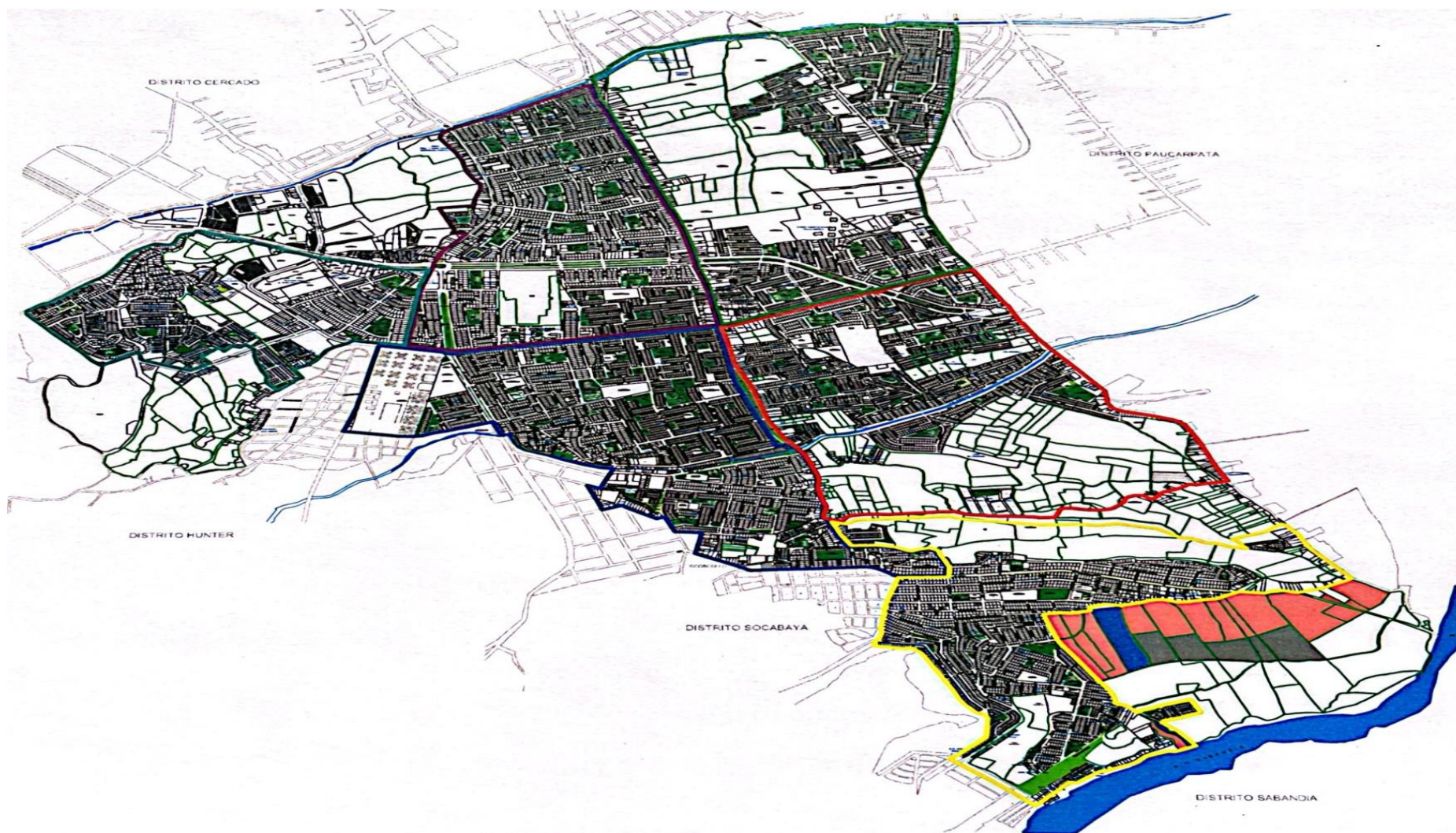
**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO
CATASTRO GENERAL DE AREAS VERDES RECREACIONALES**

GERENCIA DE SERVICIOS A LA CIUDAD						
CODIGO	ZONA	UBICACIÓN	NOMBRES	COORDENADA X UTM	COORDENADA Y UTM	URL
ZONA III						
P 83	Z III	URB. ALCIDES CARRION	PARQUE 1 (PARQUE UAP)	230687.14 m E	8182414.0 9 m S	https://goo.gl/maps/1okU2GKiAXEznoto9
P 84	Z III	URB, CAMINO REAL (ASVIPOL)	PARQUE 1 (CAMINO REAL)	230867.49 m E	8183479.5 3 m S	https://goo.gl/maps/RPQxnHTBmaiDC9Yc9
P 85	Z III	URB. CAMINO REAL I	PARQUE 1	230627.77 m E	8183378.7 6 m S	https://goo.gl/maps/9ThF3FMgfo4iQ34J7
P 86	Z III	URB. DUNAS DEL SUR	PARQUE 1	231157.13 m E	8182458.1 4 m S	https://goo.gl/maps/j2KuW4Nq1XXivP6q8
P 87	Z III	URB. COOP. LA CANTUTA	PARQUE 1	231100.21 m E	8183865.5 3 m S	https://goo.gl/maps/Ga2jHhnYdm3V7bzRA
P 88	Z III	URB. COOP. LA CANTUTA	PARQUE 2	231001.08 m E	8183790.4 8 m S	https://goo.gl/maps/MAiB1Z6BBXG5Yhx27
P 89	Z III	URB. COOP. LA CANTUTA	PARQUE 3	230912.46 m E	8183726.7 7 m S	https://goo.gl/maps/zJ34hnNACkezhw7TA
P 90	Z III	URB. COOP. VIV. MAG. JUAN MANUEL POLAR	PARQUE 1 (JUAN MANUEL POLAR)	231006.85 m E	8183009.2 1 m S	https://goo.gl/maps/EqAUyVVCVtTXEutu5
P 91	Z III	URB. COOP. VIV. CORAZON DE MARIA	PARQUE 1	231208.42 m E	8183333.8 0 m S	https://goo.gl/maps/D72wMiy9HFwm3wC9
P 92	Z III	URB. KILLARY I	PARQUE 1 (KILLARY I)	230873.18 m E	8183242.3 5 m S	https://goo.gl/maps/WPeXqEs7uXi5wkCU9

P 93	Z III	URB. KILLARY I	PARQUE 2	230916.82 m E	8183308.3 8 m S	https://goo.gl/maps/RHnr2RnAJug3TuJV6
P 94	Z III	URB. KILLARY I	PARQUE 3	230788.76 m E	8183242.5 7 m S	https://goo.gl/maps/Ny32qJaTTUEq7NYx7
P 95	Z III	URB. KILLARY I	PARQUE 4	230756.79 m E	8183227.7 4 m S	https://goo.gl/maps/DGqDTWHrE7CA4KyE7
P 96	Z III	URB. KILLARY II	PARQUE 1	230830.44 m E	8183349.1 4 m S	https://goo.gl/maps/kQjqqS9WJ334x9R37
P 97	Z III	URB. KILLARY II	PARQUE 2	230754.14 m E	8183310.0 3 m S	https://goo.gl/maps/CJAdYqU4A2Vwz7GP6
P 98	Z III	URB. LA CASTRO	PARQUE 1	231117.93 m E	8183007.0 0 m S	https://goo.gl/maps/4X8JqAyCNA6niHWz8
P 99	Z III	URB. LA MELGARIANA	PARQUE 1 (MELGAREJO)	230771.02 m E	8182129.0 8 m S	https://goo.gl/maps/mnKbjuc9oiXBE397
P 100	Z III	URB. LAS MORAS	PARQUE 1	231163.53 m E	8182637.8 7 m S	https://goo.gl/maps/75coiSG4DhebGSFJA
P 101	Z III	URB. MONTERRICO	PARQUE 1 (PLUMA BOLIVARIANA)	231231.40 m E	8183192.8 6 m S	https://goo.gl/maps/Vfp2U5QjL4K84Qri7
P 102	Z III	URB. QUINTA LOS NARANJOS	PARQUE 1	231255.85 m E	8182539.3 8 m S	https://goo.gl/maps/ToFK4MQAjqUmtLTdA
P 103	Z III	URB. SAN AURELIO	PARQUE 1	230504.82 m E	8182095.6 5 m S	https://goo.gl/maps/TnR3EYTMSZKX5pSGA
P 104	Z III	URB. SANTA CATALINA	PARQUE 1 (MANUEL POLO)	231009.50 m E	8182429.1 1 m S	https://goo.gl/maps/xk9aba9TJNeyRgzU6
P 105	Z III	URB. SANTA CATALINA	PARQUE 2 (DERECHOS HUMANOS)	231105.79 m E	8182270.8 0 m S	https://goo.gl/maps/HQeKasZUx4eq2biAA
P 106	Z III	URB. SANTA CATALINA	PARQUE 3 (SANTA CATALINA)	231306.78 m E	8182284.6 8 m S	https://goo.gl/maps/Ljv97JSXd8SnEgPt7
P 107	Z III	URB. SANTA MARIA DE LAMBRAMANI	PARQUE 1	230837.78 m E	8183663.7 4 m S	https://goo.gl/maps/8vHuCmEEumfGfH2e8
P 108	Z III	URB. SANTA MARIA DE LAMBRAMANI	PARQUE 2	230851.32 m E	8183639.3 3 m S	https://goo.gl/maps/taEd14HLLgWQ3BT4A

P 109	Z III	URB. SANTA MARIA DE LAMBRAMANI	PARQUE 3	230810.48 m E	8183605.6 5 m S	https://goo.gl/maps/a9EEHZ7kQwbW38iV8
P 110	Z III	URB. SANTA MARIA DE LAMBRAMANI	PARQUE 4	230741.78 m E	8183554.2 4 m S	https://goo.gl/maps/a4TVWYpqQzyyQX3e9
P 111	Z III	URB. SANTA MARIA DE LAMBRAMANI	PARQUE 5 (S. MARIA LAMBRAMANI)	230799.98 m E	8183525.1 5 m S	https://goo.gl/maps/kMgXsF1jviWFhqF37
P 112	Z III	URB. SANTO DOMINGO	PARQUE 1	231060.75 m E	8183565.9 9 m S	https://goo.gl/maps/fAJ3CBe8vfGRziD8A
P 113	Z III	URB. SANTO DOMINGO	PARQUE 2	231095.98 m E	8183651.9 5 m S	https://goo.gl/maps/8iT9HbXRkHCwzmry5
P 114	Z III	URB. SANTO DOMINGO	PARQUE 3 (MONTE CARLO)	231027.14 m E	8183596.6 0 m S	https://goo.gl/maps/QQg49XGqCrMCbGmJ8
P 115	Z III	URB. VILLA FAP	PARQUE 1	231105.38 m E	8183354.7 7 m S	https://goo.gl/maps/Y8hKeDAgZiGczApV9
P 216	Z III	COOP. DE VIV. POPULAR MANUEL PRADO	PARQUE COOP. 58	231232.21 m E	8183511.3 3 m S	https://goo.gl/maps/nkXmSsit9rrbY1wP8

Anexo 8. Mapa distrital de parques



Anexo 9. Seguimiento del proyecto presentado a la Municipalidad

The screenshot displays a web-based tracking system for a municipal process. The main area shows the following details:

- CÓDIGO DE REGISTRO:** 523721
- FECHA DE REGISTRO:** 5/08/2024
- TIPO DE DOCUMENTO:** EXPEDIENTE N°
- NUM EXPED o DOCUM.:** 15709-2024
- FECHA DOCUMENT:** 5/08/2024
- SOLIC. o INTERESADO:** ROCHA OVIEDO, MARTHA MARIANA
- TIPO DE SOLICITUD:** OTROS POR ESPECIFICAR MESA DE PARTES
- DESCRIP. SOLICITUD:** PRESENTA PROPUESTA PARA LA HABILITACION DE GINMASIOS AL AIRE LIBRE-FOLIOS 16 CEL. 918713023
- VARIO o REGISTRO:** YSABEL MARISOL ANDIA CRUZ
- UBIC. ACTUAL EXP.:** SUBGERENCIA DE PROMOCION ECONOMICA Y EMPRESARIAL
- FECHA VENCIMIENTO PARA SER RESUELTO:** (solo Exped. y Notificados): lunes 12/08/2024

On the right side, there are status indicators: "EN TRAMITE" (twice) and "PENDIENTE". A "PLAZO" of 5 días and "COSTO" of 0.00 are also shown.

At the bottom, a table provides a history of actions:

FECHA REG	NUM DOC	NOMBRE INTERESADO	UBICACIÓN DEL TRÁMITE	OBSERVACIONES
5/08/2024 13:56:17	15709-2024	ANDIA CRUZ, YSABEL MARI	GERENCIA MUNICIPAL	MANUAL
7/08/2024 14:12:16	PROVEIDO GM-644-2024	PAREDES VELAZCO, RENA	GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONOMICO	ATENDER
9/08/2024 13:51:27	PROVEIDO GDSYE-1728-2024	PACHECO QUICO, MIGUEL A	SUBGERENCIA DE PROMOCION ECONOMICA Y EMP	PARA SU

A "MANUAL" button is visible at the bottom center of the interface.