

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“EFECTO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR DE JACOBSON Y TECNICAS COGNITIVAS SOBRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO - 2019”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR: Fernandez Alipazaga, Fernando

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

HUÁNUCO – PERÚ

2021

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciado en psicología
 Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72120479

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813

Grado/Título: Doctora en educación

Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889
2	Mendoza Morales, Carmen Teófila	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
3	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599

H

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Académico Profesional de Psicología

“Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia”

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **04:00 P.M.** horas del día 03 del mes de septiembre del año dos mil veintiuno, en la plataforma del aula virtual de la Facultad de Ciencias de la Salud, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió mediante la Plataforma Virtual Google Meet. el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI PRESIDENTA
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES SECRETARIA
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA VOCAL
- **ASESORA DE TESIS. DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS**

Nombrados mediante Resolución N°1211-2021-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada: **“EFECTO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR DE JACOBSON Y TECNICAS COGNITIVAS SOBRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2019”**; Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. **FERNANDEZ ALIPAZAGA, Fernando**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

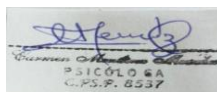
Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **Aprobado** por **Unanimidad** con el calificativo cuantitativo de **17** y cualitativo de **Bueno**.

Siendo las, **17:00** Horas del día **03** del mes de **Septiembre** del año **2021**, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



Karina Vanessa Diestro Caloretti
PSICOLOGA
C.P.P. 78501
CEL. 955529888. RR24 # 437066

MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
PRESIDENTA



Carmen Mendoza Morales
PSICOLOGA
C.P.S.P. 8537

MG. CARMEN MENDOZA MORALES

SECRETARIA



MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA

VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios por brindarme salud y permitirme concluir con mi investigación, así mismo quiero agradecer a mi madre por su amor, dedicación y apoyo.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mis padres por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron en mi proceso de investigación.

A Mi asesora la Dra. Judith Portocarrero Zevallos por sus consejos, enseñanzas, apoyo en este proceso de investigación.

Agradezco a mis jurados revisores Psic. Yannina Candelario Saravia, Mg Lincoln Miraval Tarazona, Psic. Karina Vanessa Diestro Caloretti, quienes con su experiencia, conocimiento y motivación me orientaron en la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	13
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Descripción del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema General.....	16
1.2.2. Problemas Específicos.....	16
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.3.1. Objetivo general:.....	16
1.3.2. Objetivo específico:.....	17
1.4. Justificación de la investigación.....	17
1.4.1. Justificación por conveniencia.....	17
1.4.2. Justificación teórica.....	17
1.4.3. Justificación metodológica	18
1.4.4. Justificación practica	18
1.5. Limitaciones de la investigación	19
1.6. Viabilidad de la investigación	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Antecedentes de la investigación.	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales	20
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.1.3. Antecedentes regionales.....	28
2.2. BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS.....	29
2.2.1. La ansiedad	29

2.2.2. Programa de relajación muscular	40
2.3. Definiciones conceptuales	41
2.3.1. Ansiedad	41
2.3.2. Relajación muscular y técnicas cognitivas	42
2.4. Hipótesis	43
2.4.1. Hipótesis General	43
2.4.2. Hipótesis Especifica	43
2.5. Variable	43
2.5.1. Variable independiente:	43
2.5.2. Variable dependiente	43
2.6. Operacionalización de variables	44
CAPÍTULO III.....	46
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.1. Tipo de de investigación	46
3.2. Método y diseño de la investigación	46
3.2.1. Método de investigación	46
3.2.2. Diseño de investigación	46
3.3. Tipo y nivel de la investigación	47
3.3.1. Tipo de investigación	47
3.3.2. Nivel de investigación	47
3.4. Población y muestra	47
3.4.1. Población concepto y autor	47
3.4.2. Muestra	48
3.5. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos....	50
3.5.1. Técnicas, instrumentos	50
3.5.2. Procedimientos y recolección de datos	52
3.6. Técnicas para el procesamiento y presentación de datos	52
CAPÍTULO IV	54
4. RESULTADOS	54
4.1. Procesamiento de datos	54
4.2. Contrastación de hipótesis y prueba de hipótesis.....	60
CAPÍTULO V	64
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	64
5.1. Presentación y contrastación de resultados del trabajo del campo....	64

CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población universitaria de alumnos del 1° – 5° ciclo del programa académico de psicología.	48
Tabla N° 2 Muestra de los alumnos de estudio Grupo Experimental	49
Tabla N° 3 Muestra de los alumnos de estudio Grupo Control	49
Tabla N° 4 Niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva	54
Tabla N° 5 Niveles de ansiedad en la dimensión somática.....	56
Tabla N° 6 Niveles de ansiedad.....	57
Tabla N° 7 Niveles de ansiedad.....	59
Tabla N° 8 Evaluación niveles de ansiedad	60
Tabla N° 9 Relacion.....	61
Tabla N° 10 Evaluación dimensión cognitiva	62
Tabla N° 11 Relación.....	62
Tabla N° 12 Evaluación dimensión somática.....	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva	55
Gráfico N° 2 Niveles de ansiedad en la dimension somatica	56
Gráfico N° 3 Niveles de ansiedad	58
Gráfico N° 4 Niveles de ansiedad en la dimension somatica	59

RESUMEN

Desde un punto de vista, la investigación se realizó con el objetivo: Demostrar el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas para disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de la universidad de Huánuco-2019. El estudio presenta la siguiente Metodología: para la investigación se utilizó el método analítico, con un diseño cuasi experimental: La muestra de estudio estuvo representado por dos grupos: Grupo experimental compuesto por 20 estudiantes y un grupo control: por 20 estudiantes; el instrumento utilizado fue el inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). Se obtuvo el siguiente resultado: El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas disminuyen los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, Concluye: Un 70% de estudiantes del grupo experimental evaluados antes de aplicar el programa de relajación muscular y técnicas cognitivas presentaron un nivel de ansiedad alta y, el 30 ansiedad media. Después de la aplicación de dichos programas el 40% de estudiantes no presentaron niveles de ansiedad y el 30 % presentaron ansiedad baja. Por otro lado, el 45% de estudiantes del grupo control presentaron niveles de ansiedad media evaluados con un pre test y, post test, el 35% ansiedad alta. Y después de la evaluación post test, el 35% presentaron ansiedad media y, el 25 % ansiedad alta.

PALABRAS CLAVE: Programa de Relajación Muscular, Técnicas Cognitivas, Niveles de Ansiedad.

ABSTRACT

From a point of view, the research was carried out with the Objective: To demonstrate the effect of the Jacobson muscle relaxation program and cognitive techniques to reduce anxiety levels in the students of the University of Huánuco-2019. The study presents the following Methodology: the analytical method was used for research, with a quasi-experimental design: The study sample was represented by two groups: Experimental group consisting of 20 students and a control group: 20 students; the instrument used was the Trait Anxiety - State inventory (IDARE). The following result was obtained: The program of muscle relaxation and cognitive techniques decrease anxiety levels in the students of the University of Huánuco, concludes: 70% of students in the experimental group evaluated before applying the program of muscle relaxation and cognitive techniques they presented a high level of anxiety and 30 average anxiety. After the application of these programs, 40% of students did not show anxiety levels and 30% had low anxiety. On the other hand, 45% of students in the control group presented average anxiety levels evaluated with a pre test and, post test, 35% high anxiety. And after the post-test evaluation, 35% had medium anxiety and 25% had high anxiety.

Keywords: Muscle Relaxation Program, Cognitive Techniques, Levels of Anxiety

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se puede observar que los problemas de salud mental fueron creciendo abrumadoramente en los últimos años, siendo la ansiedad parte del desarrollo de la vida cotidiana de las personas, siendo la ansiedad un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes. Es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarlos frente a circunstancias amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente, el problema se orienta cuando estos niveles de ansiedad suelen pasar los rangos de normalidad convirtiéndose en una patología y en una problemática en la cual los afectados no pueden realizar sus actividades diarias con normalidad.

Se calcula que entre un 15% y un 20% de la población padece, o padecerá a lo largo de su vida, problemas relacionados con la ansiedad con una importancia suficiente como para requerir tratamiento>. La mejora espontánea (es decir sin consulta ni tratamiento) de los problemas por ansiedad es improbable. Sólo se produce en muy pocos casos. En la mayoría de los casos la ansiedad tiende a mantenerse, e incluso a extenderse y generalizarse. Tratar de sobreponerse a base de fuerza de voluntad, como piensan algunas personas, no es efectivo. Querer que los síntomas desaparezcan no da resultado, no es suficiente. Lo más conveniente es tratarse lo antes posible. La gran mayoría de los casos mejoran siguiendo el tratamiento adecuado.

Observando cierta realidad, se realizó un programa de relajación muscular y técnicas cognitivas, con la finalidad de poder intervenir y reducir los niveles de ansiedad en universitarios de la Universidad de Huánuco

Este estudio contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida del universitario con ansiedad, debido que al aplicar el programa y las herramientas necesarias que los universitarios necesitaron ayuda a mejorar la salud mental en las dimensiones somáticas y cognitivas.

Debido a esto la presente investigación tiene como objetivo demostrar la efectividad del programa de relajación muscular y técnicas cognitivas sobre los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huánuco -2019

Palabras claves: Programa de Relajación Muscular, Técnicas Cognitivas, Ansiedad.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas la poseen en algún grado, siendo así ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. El término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático Ayuso B. (1988).

La ansiedad es una señal de alarma que dispara el organismo como defensa. Por eso suele entenderse como una “respuesta” a estímulos internos (pensamientos y sentimientos desagradables) o externos (situaciones) que un sujeto considera amenazantes para la vida o al menos peligrosos. La existencia de la ansiedad no es un problema en sí mismo, pero si no se controla se puede transformar en tal, cuando resulta exagerada reportando un intenso malestar que no provee beneficio alguno: “El objeto que la desencadena no es peligroso, las ideas a las que está asociada no correlacionan con la realidad y los síntomas físicos resultan de un alto grado de activación fisiológico que conducen al agotamiento” Moreno P. (2010).

Spielberger, C. (1975) refiere que la ansiedad se presenta como estado o como rasgo. Describe a la ansiedad como 2 mecanismos en la cual la persona tiene determinado tipo de respuestas: La Ansiedad – Estado (A-Estado) es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de

la actividad del sistema nervioso autónomo. La Ansiedad – Rasgo (A-Rasgo) se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, es decir, a las diferencias entre las personas en las tendencias a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad Estado.

Tal es así que la OMS, señala que la ansiedad es de los trastornos mentales más comunes, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los servicios de atención primaria en el mundo, dentro de la población adulta, se encuentra una prevalencia del 12% para los trastornos de ansiedad (OMS, 2005), esta misma organización establece que los trastornos de ansiedad son de los que más tempranamente inician, con una mediana de 15 años de edad y alcanzan la prevalencia más alta entre los 25 y 45 años, encontrándose más alta en mujeres que en hombres. De acuerdo a otros estudios se encuentran tasas de prevalencia para cualquier trastorno de ansiedad a lo largo de la vida entre 10.4 y 28.8% y en el último año una prevalencia del 18% (OMS, 2006).

Los trastornos mentales comunes están en aumento en todo el mundo. Entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad ha aumentado en cerca de un 50%, de 416 millones a 615 millones. Cerca de un 10% de la población mundial está afectado, y los trastornos mentales representan un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortal. Las emergencias humanitarias y los conflictos aumentan la necesidad de ampliar las opciones terapéuticas. La OMS estima que durante las emergencias 1 de cada 5 personas se ve afectada por la depresión y la ansiedad. (OMS, 2016).

En el Perú así como en otros países se puede observar un problema frecuente que se presenta en las universidades, el cual implica que el estudiante en el proceso de pasar de nivel secundario a universitario causa ciertas incógnitas y preocupaciones dando este como resultado ansiedad, para ello en el momento de la intervención muchas veces no cuentan con ambientes o programas adecuados para poder intervenir

los casos e incidencias de ansiedad agregado a esto la poca participación universitaria, para ello se buscara intervenir los niveles de ansiedad que estos presentan en las dimensiones Fisiológica , emocional y conductual Esta dificultad conlleva a la presencia e incidencia de diversos casos de ansiedad dentro de las instituciones universitarias debido a una falta de orientación psicológica pudiendo esto afectar al desarrollo evolutivo y académico del universitario.

En la actualidad, la ansiedad es uno de los problemas psicológicos de mayor prevalencia Guillén ; Buela. (2011). En este sentido, el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” (2002), en su Estudio Epidemiológico de Salud Mental de Lima y Callao, indica que la prevalencia de vida de trastornos de ansiedad en general es de 20.3% en los varones y 30.1% en las mujeres. Por su parte, el Ministerio de Salud (2004) nos dice que la prevalencia anual de los trastornos de ansiedad estaría en ascenso; asimismo, se presume que hay una cifra oculta pues muchos no recurren a los servicios de salud.

En otras situaciones en el ámbito universitario que pueden tener impacto negativo en la salud mental y favorecer la aparición de ansiedad patológica. Como indican Arco; López; Heilborn y Fernández. (2005), el ingreso en la Universidad, por ejemplo, puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). En sí mismo, el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento.

Frente a todo lo expuesto, fue necesario diseñar un programa de intervención con la finalidad de disminuir los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Dicho programa se desarrolló en 9 sesiones en la cual se usó técnicas cognitivas propuestas por Aaron Beck y técnicas de relajación muscular progresiva propuestas por Edmund

Jacobson ya anteriormente investigadas, los cuales tuvieron resultados efectivos y beneficiosos en las personas que fueron aplicadas, basándose en técnicas Psicofisiológicas y psicológicas que se orienta a un reposo muscular intenso, enseñando a identificar la tensión de la relajación para que así obtenga el beneficio de aprender una técnica que disminuya la ansiedad ante las situaciones presentes, para controlar los niveles de ansiedad, así mismo se utilizó técnicas cognitivas para poder trabajar con los pensamientos distorsionados y reestructurar las cogniciones resultantes de la ansiedad.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

PG₁: ¿Cuál es el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas para disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

PE₁ ¿Cuál es el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas en la dimensión somática que permita disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2019?

PE₂ ¿Cuál es el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas en la dimensión cognitiva que permita disminuir los niveles de ansiedad en la en los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2019?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general:

OG₁ Demostrar el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas sobre los niveles de ansiedad en los estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

1.3.2. Objetivo específico:

OE1 Determinar el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas para disminuir los niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva en estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

OE2 Determinar el efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas para disminuir los niveles de ansiedad en la dimensión somática en estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación por conveniencia

El presente programa se realizó debido a que en la actualidad se observa que se ha incrementado el nivel de universitarios, siendo la ansiedad es un proceso transaccional que se relaciona fundamentalmente con las situaciones y los recursos que creemos tener para afrontarlas. Usamos estos recursos para solucionar los problemas que surgen en la vida, en este proceso de afrontamiento se puede desarrollar un trastorno de ansiedad. En dicha investigación se pretendía enseñar cómo incrementar nuestros recursos personales mediante el manejo de las emociones con el uso de técnicas de relajación muscular y el uso de técnicas cognitivas para así reestructurar los pensamientos distorsionados con técnicas cognitivas, los cuales se centran en el manejo y control de emociones y pensamientos distorsionados, en éste los contenidos fundamentales van dirigidos a fomentar los pensamientos y las emociones positivas, como uno de los mecanismos fundamentales para así poder controlar las situaciones desagradables que se presenten en los momentos determinados de nuestra vida.

1.4.2. Justificación teórica

El presente trabajo de investigación se justificó teóricamente, ya que demuestra teorías científicas de diversos investigadores que sustentan

que el comportamiento del ser humano puede ser modificable en el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas se aplicó para reducir los niveles de ansiedad en universitarios con teorías propuestas por el médico estadounidense Edmund Jacobson y técnicas cognitivas cuya finalidad fue el provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares, usando técnicas de tensión- liberación diseñadas para cultivar la percepción de las sensaciones musculares y técnicas cognitivas para reestructurar los pensamientos e ideas distorsionadas originadas por la ansiedad. Estas fueron adaptadas por el investigador observando la realidad y así proponiendo un programa.

1.4.3. Justificación metodológica

En el presente trabajo de investigación se ha optado por realizar una investigación de tipo cuasi experimental en la cual se experimenta con un grupo experimental y un grupo control, en ella se utilizaron métodos Cognitivos, Fisioterapéuticos y Psicológicos para poder reducir el estrés y la ansiedad. Así poder mejorar las cogniciones y los síntomas fisiológicos que presenten la muestra.

1.4.4. Justificación practica

El presente trabajo de investigación se justificó a nivel practico, ya que propone técnicas de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas a un grupo de universitarios con el fin de reducir los niveles de ansiedad utilizando para ello técnicas de tensión y relajación en los participantes estas son acompañadas con el desarrollo en determinadas sesiones con técnicas cognitivas para intervenir en los pensamientos distorsionados presentado en los participantes; las sesiones serán desarrolladas de manera vivencial y teórica usando un lenguaje claro y preciso así podrán ser entendidas con facilidad por personal de ciencias de la salud el cual favorece, facilita su aplicación y beneficia a sus participantes.

1.5. Limitaciones de la investigación

- Durante el proceso de la investigación y aplicación del programa se presentaron ciertas dificultades.
- Sólo se obtuvo acceso a los salones en determinados horarios para poder recolectar los datos necesarios, así poder determinar quiénes serán los participantes que formarán parte de la muestra.
- La disponibilidad de tiempo que posean los alumnos para la aplicación del programa
- Escasa información a nivel local.

1.6. Viabilidad de la investigación

La aplicación del programa fue viable porque se contó con el apoyo de la universidad de Huánuco quien facilitó el trabajo, el ambiente y el desarrollo de las sesiones; además fue viable porque utiliza métodos, técnicas y teorías que se apoyan de investigaciones científicas realizadas. Las cuales obtuvieron resultados positivos demostrando una notable mejoraría y reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios.

Otro punto importante de la viabilidad de la investigación, es que los resultados de dicha investigación son los universitarios participantes que presentan niveles de ansiedad elevados y desean reducir estos síntomas buscando una mejoría propia.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

La presente investigación tiene como referencia, datos de trabajos de investigación en el nivel internacional, nacional y local.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Aznar (2014) Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes- España. La muestra consistió en 62 estudiante entre 12 y 14 años. El instrumento utilizado fue Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en Niños, obteniendo los siguientes resultados: Se mostró diferencias significativas entre el pretest y el post test en el grupo de intervención en todas las variables. Reduciendo su nivel de sensibilidad a la ansiedad, la sintomatología ansiosa, el afecto negativo y sintomatología del trastorno por estrés postraumático. Se concluye que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores tutores pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad (Pág. 59).

Gaytan, M. (2014), Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro NUFED No.40 de la aldea de San Lorenzo el cubo.- Guatemala. Se estudió con una muestra de 30 adolescentes entre 13 a 18 años. El instrumento utilizado para la evaluación fue Cuestionario para Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes CAEX, Obteniendo los siguientes resultados; se concluyó que el programa terapéutico influyó positivamente en la disminución de la ansiedad ante los exámenes en un 49.52% los niveles de ansiedad manifestados por los estudiantes. Dando una existencia de una diferencia significativa al momento de la aplicación del programa determinando que fue eficaz en disminuir el 2 nivel de ansiedad de manera estadísticamente significativa, comprobándose la hipótesis planteada. Este estudio brindó beneficios tanto a los alumnos que

participaron en el programa terapéutico, como a la institución donde estudian. (Pág. 57).

Furlan, (2011) Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos - Argentina. Se estudió con una muestra de 43 Estudiantes entre las edades de 22 a 41 años. Como instrumentos se utilizaron el Tuckman Procrastinación Scale, inventario German Test Anxiety Inventory GTAI-A y la escala Self-Efficacy, obteniendo los siguientes resultados; Como se observa, la procrastinación disminuyó luego de la intervención, siendo las diferencias estadísticamente significativas y con un tamaño del efecto moderado disminuyeron sus puntajes en el postest, cinco los aumentaron y dos los mantuvieron en sus valores originales. Respecto de la ansiedad frente a los exámenes se produjeron disminuciones estadísticamente significativas en el postest en los puntajes totales, con un tamaño del efecto moderado. En las escalas de emocionalidad e interferencia también se constataron disminuciones estadísticamente significativas, con tamaños del efecto grandes. A diferencia de estas, en las escalas falta de confianza y preocupación, los cambios no alcanzaron el nivel mínimo de significación, no obstante, se obtuvieron tamaños del efecto moderados. En la totalidad de las dimensiones que conforman la AE se constató que la mayoría de los participantes (entre el 65% y el 80%, según la escala) presentó disminuciones de sus puntajes en el post test, comparados con su nivel inicial. Esto explica el hecho de que los tamaños del efecto puedan ser moderados aun cuando las diferencias pre- y post- no sean estadísticamente significan. Que la implementación del programa produjo resultados favorables, experimentaron mejorías que redundan en un afrontamiento más saludable a las situaciones evaluativas. Esto reafirma la utilidad de aplicar al tratamiento de la AE los abordajes cognitivos y comportamentales integrados. (Pág. 82-83).

Rodríguez, (2010), Ansiedad que experimentan los estudiantes de la universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango - Guatemala. Su muestra

fue de 264 adolescentes. El instrumento utilizado para medir la ansiedad fue Cuestionario de ansiedad Rango – Estado (STAI- 82), los resultados obtenidos fueron; Que al finalizar este estudio se llegó a la conclusión que todos los seres humanos manejan cierto grado de ansiedad, pero cuando la intensidad de la ansiedad aumenta es necesario ayuda psicoterapéutica para controlarla. (Pág. 62).

Torres, (2010). “Programa de Intervención, Dirigido a una muestra de estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes”. Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga – Bolivia. Se investigó con una muestra de 50 estudiantes. Como instrumentos se utilizaron Escala de deseabilidad social de Pere y Chico, Cuestionario para Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes CAEX” .Obteniendo los siguientes resultados; los resultados evidencian que en la sub escala del CAEX, Preocupación se presentó una disminución del 30% como consecuencia de la intervención igualmente en la sub escala respuestas fisiológicas se presentó una disminución del 24% dando una conclusión general que disminuyeron un 23% los síntomas de ansiedad demostrando ser efectivo y cumpliendo con el objetivo propuesto de dicho trabajo de práctica, disminuir los síntomas de ansiedad que están presentes en estos jóvenes (Pág. 40).

Carillo, I. (2008) Ansiedad en estudiantes universitarios, Ciudad Juárez – México. La muestra consistió en 32 estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estado-Rasgo de Ansiedad (IDARE), la Escala de Ansiedad (AMAS) y el Cuestionario de Salud General (GHQ), obteniendo los siguientes resultados; Según el (IDARE) La ansiedad rasgo y estado se elevaron considerablemente en mujeres a diferencia de los hombres, encontrando diferencia significativa sólo en ansiedad estado. Es decir, que las mujeres responden a condiciones situacionales aversivas, problematizan cognitivamente los diversos estímulos provocadores de ansiedad y sus respuestas fisiológicas y motoras tienen mayor actividad que en los hombres, así se relacionaron con las representaciones cognitivas de los eventos

problematizadores de la función des adaptativa como la incapacidad de resolver problemas, toma de decisiones, confusión y la falta de capacidad de control de sus reacciones emocionales. Esto fue corroborado con la interpretación del instrumento AMAS, donde se observó que las mujeres obtuvieron niveles elevados de ansiedad psicológica, preocupación excesiva y estrés social. Así mismo, con los resultados en el instrumento GQH-Goldberg, en que se encontraron niveles altos en la sub escala de síntomas somáticos y en la sub escala ansiedad. Ambas sub escalas fuertemente correlacionadas. Las correlaciones significativas positivas entre los tres instrumentos psicológicos mostradas en la tabla indican que se pueden utilizar independientemente para efectos de identificación y diagnóstico de la ansiedad. (Pág. 18).

Wulf. (2006). La autoaplicación de la Relajación Progresiva Muscular de Edmund Jacobson para reducir los niveles de ansiedad en un grupo de trabajadores que laboran en una oficina, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. La muestra consistió en 40 personas. Para medir el nivel de ansiedad de estas personas se utilizó el Inventario de ansiedad Estado – Rasgo, obteniendo los siguientes resultados; Se observó que los resultados estadísticos no muestran una diferencia significativa, es decir que el nivel de la ansiedad no se redujo, se concluyó que los ejercicios de relajación muscular progresiva no deben ser auto aplicados, ya que se requiere de la supervisión de un profesional para que tengan resultados positivos. (Pág. 62).

Huertas. (2005), Efectividad de la Relajación Muscular Progresiva en profesionales sometidos al estrés y ansiedad Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Se estudió con una muestra de 30 profesionales entre las edades de 25 a 45 años. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de ansiedad Rango – Estado (STAI), obteniendo los siguientes resultados; se encontró una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la disminución de síntomas de la ansiedad después de haber aplicado las técnicas de relajación muscular progresiva

con lo cual se concluye que este demostró tener un efecto altamente significativo en la reducción del mismo (Pág. 42).

Correché y Labiano (2003) Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés y ansiedad en la universidad de San Luis, Argentina. Este estudio se realizó con una muestra de 24 participantes. Los instrumentos utilizados para la investigación fueron: Cuestionario de Ansiedad: Estado – Rasgo y el Cuestionario de Depresión, obteniendo los siguientes resultados; el procedimiento consistió en formar dos grupos, al grupo uno se le aplicó la Relajación Muscular Progresiva, y al grupo número dos se le aplicó la Técnica de Expresión Emocional escrita en el cual el objetivo era saber que técnica de relajación era más efectiva que en el grupo uno al cual se aplicó la relajación muscular progresiva, sí hubo una mejoría en cuanto a los síntomas psicósomáticos, a diferencia del grupo número dos, en el cual se concluyó que la Técnica de Expresión Emocional Escrita no presentó diferencia estadísticamente significativa con relación a los resultados del Pre Test y Post Test. (Pág. 140).

Hernández. (2002). Síntomas más comunes de ansiedad en las evaluaciones finales de los estudiantes de psicología clínica de la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Se estudió con una muestra de 125 estudiantes. Como instrumento se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck, obteniendo los siguientes resultados; Los niveles de ansiedad que manifestaron los estudiantes antes y durante las evaluaciones mostraron una diferencia significativa entre ambas. Así también se observó que 98 estudiantes, (el 78%) sufren de síntomas de ansiedad como: adormecimiento o temblores en un 100%, ritmo cardíaco elevado 100%, inquietud e incomodidad 100%, cuerpo tembloroso 100%, sudoración 98%, ruborización 97%, cuerpo caliente 95%, temor 93%, fuerza en las piernas 88% y dificultad de respirar 86%. Obteniendo como resultados finales que el 92% es sintomático y el 8% es leve. (Pág. 56).

Maldonado. (2000), Programa de intervención cognitivo conductual para la adhesión terapéutica a la técnica de relajación como método para

prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería, Sevilla - España. Se estudió con una muestra de 70 alumnos. Como instrumento se utilizó el Inventario para ansiedad ZUNG, obteniendo los siguientes resultados; las técnicas de relajación, como medio de minoración de la ansiedad y el estrés en los estudiantes universitarios contribuye a disminución del estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios y a la mejora de su rendimiento académico y su formación profesional. (Pág. 43 – 57).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Rojas (2018) Efectos del programa sentir & vivir en la inteligencia emocional de estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 22494 Juan XXIII” de Ica – 2018. Se estudio con una muestra de 127 estudiantes se le aplicó el instrumento Test de Inteligencia Emocional de Chiriboga y Franco (2003), obteniendo los siguientes resultados; el grupo control obtiene 133,557 puntos ubicándose en la categoría Media del nivel de Inteligencia Emocional; mientras que el grupo experimental logró 140,736 puntos alcanzando en promedio el nivel Alto de Inteligencia Emocional, con lo cual demostramos que luego de la aplicación del Programa de Tutoría “Sentir y Vivir”, la puntuación media del grupo control se mantiene después, mientras del grupo que recibió el módulo mejor su nivel significativamente. (Pág. 113 – 114)

Barreto (2015). Relajación en estados de ansiedad y procrastinarían en ingresantes a la facultad de ciencias sociales. Universidad Nacional de Tumbes. Se estudió con una muestra de 120 estudiantes. Como instrumento se utilizó Inventario de Ansiedad-Rasgo (IDARE), Escala de Procrastinación Académica, obteniendo los siguientes resultados; grupo experimental, el puntaje promedio de ansiedad obtenida es de 41.06, mientras en el post test después de aplicado el tratamiento la media disminuyó a 25.10, indicando que los niveles de ansiedad bajaron en cuanto al puntaje promedio de los examinados. Del mismo modo, la mediana en el pre test, igual a 38.50, bajó a 25 en el post test. La varianza

pre test igual a 182.302, con desviación estándar de 13.502, cambió 11.929, con una desviación estándar de 3.454, en el post test. Los valores mínimos fueron igual a 20 en el pre y 19 en el post test. Los valores máximos en el pre test igual a 75 disminuyeron a 33 en el post test con un Rango igual a 55, amplitud intercuartil similar a 18, asimetría igual a 0.774 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y Curtosis, 0.198 (valor positivo no considerable, la geometría del histograma es próxima a la platicúrtica). En el post test el Rango igual a 14, amplitud intercuartil igual a 5, Asimetría, 0.336 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis, -0.471 (valor negativo, luego, la geometría es platicúrtica. Se concluyó que el programa de Relajación aplicado a estudiantes surte efectos positivos y logró disminuir significativamente los estadios de ansiedad y procrastinación. (Pág. 81).

Puecas, Sánchez, Díaz (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. - Chiclayo-Perú. Se estudió con una muestra de 688 estudiantes entre las edades de 11 – 18 años. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico, obteniendo los siguientes resultados; El 88,9% presentaron algún nivel estrés al pre test. El sexo femenino presentó una mayor frecuencia de estrés en alguno de sus niveles con el 46,4% estudiantes, en las I.E Nacionales se presentó por lo menos un nivel de estrés con 46,1% El nivel de estrés fue profundo en el 52,8%. La conclusión fue que los 25 estudiantes de I.E públicas están sometidos a mayores niveles de estrés que los de Instituciones privadas. (Pág. 92).

Ventura (2009), Eficacia de un programa de intervención grupal cognitivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del Puesto de Salud Las Dunas-Surco, Lima-Perú. Se estudió con una muestra de 30 estudiantes cuyas edades oscilan entre 20 a 60 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7), obteniendo los siguientes resultados:

En el área afectiva el pre test el puntaje obtenido en el área de ansiedad generalizada fue de 6.7, con una desviación estándar (DE) de 2.6 y en post test de 4.1, con una desviación estándar (DE) de 1.9, observándose que las diferencias son significativas entre ambos momentos ($t=4.2, \leq .001$) la cual se evidencia que hubo cambios en esta área después de la aplicación del programa de Intervención cognitivo conductual.

En el área cognitiva el pre test el puntaje de ansiedad generalizada fue de 3.8, con una desviación estándar (DE) de 1.2 y en post test de 2.4, con una desviación estándar (DE) de 1.9, observándose que las diferencias son significativas entre ambos momentos ($t=3.6, \leq .003$) lo cual nos indica que si hubo cambios en esta área después de la aplicación del programa de Intervención cognitivo conductual.

En el área somática el pre test el puntaje de ansiedad generalizada fue de 1.0, con una desviación estándar (DE) de .96 y en post test de 1.2, con una desviación estándar (DE) de 1.03, observándose que las diferencias no son significativas entre ambos momentos ($t=-.06, \leq .550$) lo cual nos indica que no hubo cambios en esta área después de la aplicación del programa de Intervención cognitivo conductual. Los pacientes aún presentaban hiperactivación autonómica manifestados en palpitations, opresión en el pecho, nudo en la garganta, sudoración, pesadillas, entre otras. (Pág. 100).

Cabrera; Monge (2000), Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto ciclo de la UNMSM, Lima- Perú. Se estudió con una muestra de 98 estudiantes. Como instrumento se utilizó el Inventario de Ansiedad estado (AE) y Ansiedad Rasgo (AR), obteniendo los siguientes resultados; se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año (AE: $x = 28,68$; AR: $x = 22,70$) que en alumnos de sexto año (AE: $x = 19,09$; AR: $x = 18,84$), siendo estos resultados significativos (AE: $p = 0,001$; AR: $p = 0,033$). Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la "sobrecarga académica", "la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas" y "la

realización de un examen" arribaron a la conclusión de que existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primero que en los de sexto año. (Pág. 27).

2.1.3. Antecedentes regionales

Zevallos (2015), Efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y música de Vivaldi sobre los niveles de ansiedad en alumnos universitarios, Huánuco – Perú. Se estudió con una muestra de 30 estudiantes universitarios. Como instrumento se utilizó El Inventario de Ansiedad de Beck (Bai), obteniendo los siguientes resultados; se han logrado resultados importantes, disminuyendo significativamente los niveles de ansiedad, del grupo experimental en comparación al grupo control. En el primero, disminuye significativamente el nivel de ansiedad en 46,8 puntos de un total de 63 puntos, o sea 74,3%, en las tres dimensiones: fisiológica, emocional y cognitiva. Tal como Jacobson, autor de la técnica de Relajación Progresiva, sustenta al afirmar que tensando y relajando sistemáticamente; y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la distensión muscular, la persona puede disminuir casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación. Esta situación permite concluir que la aplicación de dicho programa disminuye significativamente los niveles de ansiedad de alumnos universitarios de Huánuco (Pág. 54).

Camacho. (2010) Efecto del programa " vida sin estrés" en estudiantes del quinto grado de secundaria sección "V" de la institución educativa príncipe Illatupa – Huánuco – 2010. El instrumento utilizado fue Inventario SISCO de estrés académico, obteniendo los siguientes resultados; se encontró en el pre test obtuvieron un promedio de 126.67 y en el post test de 103.7 resultando estas diferencias estadísticamente significativas. Donde se comprueba la hipótesis que si se aplica el programa "Vida sin Estrés", entonces disminuirá el estrés en los alumnos del 5º grado de secundaria, sección "C" de la institución educativa Príncipe Illathupa, Huánuco -2010 (pág. 76).

2.2. BASES TEÓRICO – CIENTÍFICAS

2.2.1. La ansiedad

A lo largo de su vida Freud elabora tres teorías de la ansiedad. En su primera formulación (1894), conocida como la hipótesis de la transformación, la ansiedad sería un reflejo de la energía sexual reprimida, de la acumulación de la libido que, por medio de una transformación estrictamente somática derivada de un proceso fisiológico, se transforma en ansiedad. Esta primera formulación explicaría los síntomas físicos de la ansiedad, pero no el sentimiento displacentero. Posteriormente, en una segunda formulación (en 1925), la ansiedad es definida como una respuesta interna que avisa al organismo de un peligro y que es reflejo de experiencias desagradables en los primeros años de vida. En 1926, Freud reformula de nuevo su hipótesis sobre la ansiedad para adecuarla a su teoría estructural que divide el aparato psíquico en tres instancias (ello, yo y super-yo). Diferencia entonces tres tipos de ansiedad:

Ansiedad real: es la ansiedad que aparece en las relaciones del yo con el mundo exterior. Es una señal de advertencia de un peligro real situado fuera del sujeto que experimenta ansiedad.

Ansiedad neurótica: el yo intenta satisfacer los instintos del ello pero las exigencias de los mismos le hacen sentirse amenazado, temiendo que el ello se escape del control del yo.

Ansiedad moral: El super-yo presiona al sujeto ante la amenaza de que el yo pierda el control sobre los impulsos, apareciendo una ansiedad.

Por lo tanto, Freud conceptualiza la ansiedad como impulsos y vivencias internas del sujeto, como un proceso de naturaleza tensional en el que el yo aparece amenazado por una gran excitación que no puede controlar. Es un estado transitorio que varía en duración e intensidad en función de la fuente de peligro percibida. Sin embargo, a lo largo de sus formulaciones, Freud no deja claro si la ansiedad es considerada como

un simple constructo, como un estímulo o más bien como una respuesta, sino que las tres conceptualizaciones aparecen en los escritos sin que podamos encontrar delimitaciones claras entre ellas.

Freud plantea una teoría sobre la ansiedad en la cual es una respuesta activa del organismo, cuando está expuesta a un peligro inminente, conceptualiza como si esta fuera un conjunto de respuestas como impulsos o vivencias que el sujeto pasa las cuales causan una tensión al sentirse amenazado. En sus investigaciones. Lo describe de tres maneras, pero no especifica si es considerada como una respuesta o como un conjunto de ideas con relaciones en común sin perder su esencia en cada uno.

Teoría del Conductismo Clásico

Watson y el Conductismo clásico parten de una concepción ambientalista que utiliza preferentemente los términos miedo y temor en lugar de ansiedad. La psicología de Watson busca la objetividad tratando de ser una rama experimental de las ciencias naturales como la física o la química. Este autor trata de estudiar al hombre observando su conducta, sin interpretaciones ni inferencias.

El enfoque conductual supuso un gran avance en el estudio de la ansiedad y ayudó principalmente a su operativización, considerándola como un estado o respuesta emocional transitoria, evaluable en función de sus antecedentes (E) y consecuentes (R) y de la cual podía determinarse su frecuencia y duración.

En la década de los veinte, a partir de los trabajos de Watson y Rayner (1920) sobre el condicionamiento de una fobia en “el pequeño Albert”, la ansiedad se conceptualiza como una respuesta emocional condicionada negativa, aprendida según los principios del condicionamiento pauloviano y que se produce por medio de la asociación de una situación, en principio neutra (FC), con una experiencia desagradable (FI). Tras varios emparejamientos el FC

adquiere un valor negativo similar al EJ siendo capaz de producir respuesta de ansiedad.

Más tarde, con la introducción del Condicionamiento Instrumental de la mano de Skinner, la ansiedad pasa a ser un estado tras la presentación de un estímulo aversivo que da lugar a una disminución en la conducta. De esta forma, un estímulo que precede a un reforzador negativo evoca una conducta condicionada por la reducción de la amenaza de la situación, provocando, a su vez, respuestas emocionales.

Posteriormente, otros muchos autores estudiarán la ansiedad siguiendo los paradigmas del condicionamiento clásico y/o instrumental. En esta línea, Mowrer (1939) asume en un primer momento la ansiedad como una conducta aprendida por un proceso de condicionamiento clásico. Posteriormente, Mowrer (1960) reconoce que para explicar la aparición y fundamentalmente el mantenimiento de gran parte de la ansiedad y los miedos que presentan los humanos no es suficiente con los principios del condicionamiento clásico, motivo por el que introduce un segundo proceso explicativo, el condicionamiento instrumental u operante. Así, en su teoría conocida como Teoría Bifactorial señala la existencia de dos procesos o componentes en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad. El componente clásico podría explicar en muchos casos la aparición de la ansiedad o el miedo, y sería responsable de la motivación para la evitación del estímulo temido, mientras que el componente instrumental respondería más bien del mantenimiento de la ansiedad por medio del refuerzo de las respuestas motoras de evitación que reducen la ansiedad y que impiden la extinción.

En la misma línea de Mowrer destacan los trabajos de Miller (1948, 1951), Costello (1976) y Corey (1977). Muchas serán las teorías que años más tarde, dentro de nuestro segundo periodo de estudio, se formulan siguiendo la línea marcada por los paradigmas clásico y operante del aprendizaje. Eysenck (1968, 1979, 1985), en su Teoría de la Incubación intenta explicar cómo una respuesta de ansiedad puede ser

reforzada al asociarse la desaparición del FC con la finalización de la RC de ansiedad, provocando un incremento en dicha respuesta de ansiedad.

Seligman (1971) desarrolla su Hipótesis sobre la Preparación por medio de la cual intenta explicar por qué ciertos estímulos pueden ser condicionados más rápidamente que otros. En este sentido, defiende que no todos los estímulos ambientales tienen la misma capacidad de ser condicionados o asociados a estímulos incondicionados de miedo o ansiedad, sino que, aquellos que filogenéticamente han sido asociados con amenazas para el bienestar del individuo, serán condicionados más rápidamente y serán a su vez más resistentes a la extinción.

Desde esta línea la ansiedad será conceptualizada de dos formas (Bermúdez y Luna, 1980): - Como una respuesta condicionada clásicamente. - Como un drive que impulsa la conducta del organismo.

El conductismo refiere que las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a momentos favorables o desfavorables tomando así un tipo de respuesta y afrontamiento condicionado por sucesos desarrollados en la vida del individuo. Según surge esta teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la ansiedad asociada a la amenaza o peligro.

En la cual se dice que la ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno pudiendo ser padres, familiares o cercanos del entorno social donde la persona desarrolla su vida. Siendo la ansiedad una respuesta mecánica aprendida por diversos factores desarrollados en la vida de las personas los cuales son de origen significativo

Teoría del Enfoque Experimental Motivacional

Existe una serie de autores que tratan la ansiedad bajo el prisma experimental basándose en las aportaciones de las teorías de la emoción y la motivación, e integrando los hallazgos recientes de las teorías del aprendizaje.

Uno de los autores más destacados dentro de este enfoque experimental motivacional es Hull (1921, 1943, 1952). Su trabajo se caracteriza por el énfasis en los aspectos metodológicos y el rigor formal. Según Hull, el concepto clave para explicar la motivación de toda conducta será el “impulso” o “drive”. De esta forma, conceptualiza la ansiedad como un “drive” motivacional que permite al sujeto dar respuesta ante un estímulo. Para Hull, y más tarde para Spence (1958), la conducta no puede ser explicada por la simple coincidencia temporal entre el estímulo y la respuesta sino, sobre todo, por la mediación de un nuevo proceso: la reducción del impulso.

Las características más importantes que Hull atribuyó al impulso fueron: su dependencia de los estados fisiológicos y organísmicos antecedentes, su carácter energizador con respecto a la conducta, su independencia con respecto al hábito, su poder reforzador cuando es reducido y su especificidad Tobal (1985). La base final de la motivación para Hull, será la necesidad corporal. En definitiva, Hull acepta el refuerzo como una reducción del impulso. Esta Teoría de la Reducción del Impulso fue desarrollada por Dollar y Miller (1950) e influyó en autores como Spence y Taylor (1951).

Dollar y Miller (1950), asumiendo las aportaciones de la teoría de Hull, conceptualizan la ansiedad como un “drive” secundario que se adquiere por medio del aprendizaje y que es asociado a diferentes fenómenos. Su origen, desarrollo y mantenimiento serán explicados respectivamente por procesos como el conflicto, la generalización y el refuerzo. En trabajos llevados a cabo hasta la mitad de los años 60, estos autores se centran en la interacción de la ansiedad con otros elementos integrantes de la

personalidad, tratando de incidir en ella terapéuticamente por medio de las denominadas técnicas de reducción del “drive”.

Para Spence y Taylor la ansiedad es equiparable al grado de excitación general del sujeto o “drive” motivacional. En una amplia serie de trabajos (Spence y Taylor, 1951; Taylor, 1951; Taylor y Spence, (1952; 1956; 1966) centrados en la ansiedad y el rendimiento, estos autores suponen la existencia de una relación entre la ansiedad causada por la prueba y el grado de dificultad de la tarea a ejecutar, de forma que una respuesta condicionada sencilla (tarea sencilla) es aprendida con mayor facilidad por sujetos que tienen un nivel de ansiedad alto mientras que, aquellos cuyo nivel de ansiedad es menor, encuentran mayor dificultad en aprender esta tarea. En tareas de mayor complejidad se encuentra el efecto contrario, es decir, son aprendidas con mayor facilidad por sujetos que presentan un nivel más bajo de ansiedad o activación.

Estos autores refieren que la ansiedad se produce por un “drive” una alteración en la motivación de los individuos en la cual atraviesan una serie de procesos de conflictos, donde la ansiedad da origen a su existencia en relación a la prueba y grado de dificultad que se presentan para desarrollar ciertas actividades en cuanto sea mayor la dificultad de las tareas este tendrá un mayor efecto bajo la ansiedad. Esta se origina por un aprendizaje, por la falta de refuerzos y motivación estos son factores desencadenados de la personalidad de cada individuo.

Teoría del Enfoque de la Personalidad: Primeras teorías Rasgo-Estado

Spielberger (1966, 1972, 1989) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad y por ello propuso la teoría de Ansiedad Estado-Rasgo. El primer intento sistemático para distinguir entre ansiedad rasgo y ansiedad estado fue realizado por Cattell, R y Scheier, I (1958, 1961), desde un enfoque psicométrico-factorial. En esta primera teoría rasgo-estado, se

define el rasgo de ansiedad como la disposición interna o la tendencia temperamental que tiene un individuo a reaccionar de forma ansiosa, independientemente de la situación en que se encuentre. Esta ansiedad rasgo se basa en las diferencias individuales, relativamente estables, en cuanto a la propensión a la ansiedad. Desde esta perspectiva, la ansiedad sería un factor de personalidad. Frente al rasgo, Cattell defiende el estado de ansiedad como una condición o un estado emocional transitorio que fluctúa en el tiempo. En el estado de ansiedad se dan cambios fisiológicos tales como aumento de la presión sistólica, aumento del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, descenso del pH salivar~, etc.

Estos cambios, según Cattell, distinguen el estado de ansiedad de otros patrones de respuesta asociados al esfuerzo, al miedo, etc. En esta primera distinción rasgo-estado de Cattell, ambos factores no son excluyentes ni opuestos, sino que cada sujeto tiene un rasgo propio de ansiedad que, en función de las situaciones (variables situacionales) y del propio organismo (variables organísmicas), fluctúa como estado. En cualquier caso, el concepto fundamental de la teoría de Cattell es el de rasgo, pero sin olvidar los procesos motivacionales que él denomina “rasgos dinámicos”. Esta primera formulación tuvo una gran repercusión en la Teoría Rasgo Estado de Spielberger, autor que ha desarrollado una de las teorías de mayor difusión en el campo de la ansiedad.

La ansiedad-estado, según Spielberger (1972), es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo.

Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado

de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante.

Los mecanismos de defensa influyen en el proceso psicofisiológico de tal manera, que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. De esta forma y en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán cómo menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad. Asimismo, y de forma general, los sujetos con altos valores de ansiedad rasgo perciben las situaciones y contextos evaluativos como más amenazantes que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad-rasgo:

Su teoría fue descrita en 2 maneras de responder ante situaciones que se presentan. La ansiedad rasgo: es la disposición que tiene el individuo para reaccionar de manera ansiosa frente a la situación que se presente en el cual este tiene respuestas y reacciones a base de nuestra personalidad y la ansiedad estado: es una condición o un estado transitorio que fluctúa en el tiempo en el cual se dan cambios fisiológicos y psicológicos en los individuos.

Teoría Cognitiva

Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977), centradas en el concepto de ansiedad y los procesos de afrontamiento, acentúan la importancia de los procesos cognitivos. La mayor aportación del enfoque cognitivo ha sido desafiar el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado para explicar la ansiedad. Los procesos cognitivos aparecen

entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite el sujeto. Desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. Las situaciones que eliciten una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas, pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación. Algunas veces, el individuo reconoce que tal situación no es una amenaza objetiva, a pesar de lo cual no puede controlar voluntariamente su reacción de ansiedad. En definitiva, el eje cognitivo del individuo muestra los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que acompañan a la ansiedad; estos pensamientos inductores de ansiedad giran en torno al peligro de una situación determinada o al temor ante una posible amenaza. En la mayoría de los casos, funcionan de forma automática, es decir, el individuo a penas se da cuenta de cuando se ponen en marcha, por lo que no los puede controlar y cree firmemente que no están bajo su dominio. La persona con ansiedad interpreta la realidad como amenazante, pero esto no es totalmente cierto porque la situación que él percibe puede no constituir una amenaza real; dicha percepción suele venir acompañada de una sensación subjetiva de inseguridad, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, infravaloración de la capacidad de afrontamiento, disfunción de la capacidad de memoria y concentración, etc.

En la actualidad, la ansiedad de carácter clínico se caracteriza por presentar una serie de factores entre los que se cuenta que la emoción sea recurrente y persistente, que la respuesta emocional emitida sea desproporcionada en relación a la situación, que sea evocada en

ausencia de algún peligro ostensible; además, el individuo puede quedar paralizado por un sentimiento de desamparo o se muestra incapaz de realizar conductas adaptativas a la situación con objeto de eliminar dicha ansiedad. Por otra parte, el funcionamiento psicosocial o fisiológico también resulta deteriorado (Akiskal, 1985). Por último, Beck y Clark (1997) describen en su modelo de la ansiedad y el pánico una secuencia de procesamiento de la información basada en procesos cognitivos automáticos, por un lado, y controlados por otro, al tiempo que consideran el papel crucial que la anticipación juega en la ansiedad.

Teoría cognitivo-conductual

Bowers (1973), Endler (1973) y Magnusson (1976), aunando las aportaciones del enfoque cognitivo y del conductual. Así, la conducta quedaría determinada a partir de la interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan. Cuando un individuo siente o afirma tener ansiedad, intervienen en dicho proceso distintas variables, por lo que ninguna de ellas debe ser despreciada para el estudio del mismo; se trata de variables cognitivas del individuo (pensamientos, creencias, ideas, etc.) y variables situacionales (estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta). Según esto, la ansiedad pasa de ser concebida como rasgo de personalidad a ser considerada como un concepto multidimensional, existiendo áreas situacionales específicas asociadas a diferencias relativas al rasgo de personalidad. A partir de ahí surge la teoría interactiva multidimensional.

Endler, Magnusson, Ekehammar y Okada, (1976); concuerdan con la hipótesis de la congruencia propuesta por Endler en 1977, la cual defiende que es imprescindible la congruencia entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante para que la interacción entre ambos dé lugar al estado de ansiedad.

Teorías De Psicósomáticas

A principios de la década de los años 1920, el fisioterapeuta Edmund Jacobson (1888 - 1983) creó un método para el tratamiento del control de la reactividad cuya finalidad es disminuir la ansiedad y provocar un estado de tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares asociadas a la ansiedad. El argumentaba que, ya que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular

Estar expuesto de manera permanente a un estado de tensión puede ocasionar una tendinitis o una contractura, ya que los músculos están unidos al esqueleto por medio de los tendones, siendo así los responsables de la ejecución del movimiento corporal. La propiedad de contraerse, esto es, de poder acortar su longitud como efecto de la estimulación por parte de impulsos nerviosos provenientes del sistema nervioso central y autónomo. El cuerpo humano contiene aproximadamente 650 músculos. Los estados de ansiedad se presentan simultáneamente con estados de tensión muscular. Una tensión muscular excesiva es a la vez una reacción al stress y una fuente de stress. La ansiedad es una respuesta emocional de carácter displacentero que involucra aspectos corporales, fisiológicos y psicológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso periférico (reactividad), que pueden derivar en un comportamiento poco adaptativo.

Según el propio Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos.

Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la

relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales" Bernstein y Brokovec (pag.14).

2.2.2. Programa de relajación muscular

Las investigaciones que respaldan estos resultados de la investigación, se encuentran en las teorías del conductismo en especial en el enfoque de la personalidad sobre la ansiedad rasgo y ansiedad estado fue propuesto por Spielberger (1972), y la Fisiología de Edmund Jacobson, el cual sustenta que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, y que uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular presente en ciertas partes del cuerpo. En este proceso se utilizó música relajante, con el seguimiento de las indicaciones que el presentaba, lo cual permite buscar un estado de relajación profunda permitiendo establecer un control voluntario de la tensión y relajación , revisando antecedentes se puede observar los resultados que se obtuvo en las investigaciones, ya que estos resultados son similares y efectivos se considerara técnicas cognitivas para así reducir los pensamientos errados que están presentes en la muestra , esto permite afirmar la efectividad de la aplicación del programa de relajación muscular sobre el cual se intervendrá en los niveles de ansiedad severo y moderado. Este mismo brinda una estrategia innovadora e implementa una solución al problema universitario de la ansiedad; La técnica de relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento de control de estrés y ansiedad del control de la activación que retorna los años 20.

Consiste en usar técnicas musculares de contracción – Distensión. En la cual se contrae un musculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular el cual es el objeto del ejercicio debido a esto Jacobson argumentaba que,

ya que la tensión muscular acompaña la ansiedad uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión Muscular

En la cual se divide en 3 fases

- 1) Fase de tensión – relajación: se trata de tensionar y luego relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo
- 2) Fase de Mentalizar: consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo
- 3) Fase de Relajación mental: en la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco (relajar la mente y el cuerpo).

2.3. Definiciones conceptuales

2.3.1. Ansiedad

Hace referencia a un estado emocional transitorio o a una condición del organismo humano que varía en intensidad y duración. Se experimenta ante situaciones que el individuo percibe como amenazantes o peligrosas, y se caracteriza por ser subjetiva, por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo, lo que da lugar a una gran variedad de cambios fisiológicos o corporales.

Niveles de ansiedad

Se dice al nivel o grado en que se sitúa respecto a la intensidad y variabilidad de síntomas que se puede presentar en una persona referente a la ansiedad. Pudiendo este tener diferentes diagnósticos y categorizaciones de acuerdo al CIE- 10 Y DSM V

Dimensión Somática:

Hacen referencia aquellas expresiones corporales u orgánicas que aparecen de manera evidente o no. Las marcas somáticas son entendidas como uno de los modos que tiene el cuerpo para mostrar el

estado anímico o emocional cuando el individuo no expresa sus sentimientos y sensaciones de manera racional.

Dimensión cognitiva

Es la creación y estructuración de conocimientos a partir de la interpretación de la realidad. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje social o a la experiencia, logrando así posibilidad de transformaciones

2.3.2. Relajación muscular y técnicas cognitivas

Los programas de relajación muscular se centran en técnicas psicoterapéuticas en las cuales se trabaja con determinados grupos musculares, tensando y relajando el musculo sistemáticamente entendiendo y discriminando las sensaciones resultantes de estos se puede eliminar completamente las contracciones musculare y experimentar una sensación de relajación profunda reduciendo notablemente los niveles de estrés y ansiedad presentado en los pacientes Se basa en estudios de fisiología clínica en la cual su procedimiento básico incluye la relajación de quince grupos musculares, así mis para poder ver mejoría en la parte cognitiva se aplicara técnicas cognitivas las cuales facilites el control de sus pensamientos y se pueda reestructurar dichos pensamientos.

Universidad

Se le define a como una institución de enseñanza superior formada por diversas facultades y que otorga distintos grados académicos. Estas instituciones pueden incluir, además de las facultades, distintos departamentos, colegios, centros de investigación y otras entidades.

Estudiante universitario

Persona los cuales viven procesos adaptativos, tienen un fin e interés académico así mismo cursa o ha cursado estudios de enseñanza superior

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

HG El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas Disminuye los niveles de ansiedad en los estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

HG₀ El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas no Disminuye los niveles

de ansiedad en estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

2.4.2. Hipótesis Específica

Hi₁ El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas Disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva en los estudiantes de la universidad de Huánuco – 2019.

H0₁ El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas no Disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva en estudiantes de la universidad de Huánuco – 2019.

Hi₂ El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas Disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión somática en estudiantes de la universidad de Huánuco – 2019.

H0₂ El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas no Disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión somática en estudiantes de la universidad de Huánuco – 2019.

2.5. Variable

2.5.1. Variable independiente:

Programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas

2.5.2. Variable dependiente

Ansiedad en estudiantes universitarios

2.6. Operacionalización de variables

Operacionalización de variable independiente

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas	Dicha técnica fue creada y propuesta por Edmund Jacobson, el que la ansiedad viene acompañada de la tensión muscular, así que aprendiendo a tensar y relajar las partes de tu cuerpo podrías llegar a un estado de relajación pleno Edmund Jacobson (1888-1983) técnicas cognitivas fue propuesta por la corriente psicológica cognitiva conductual en donde trabajar con las cogniciones es método eficaz para tratar distintos problemas	La variable del programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas , en base a las dimensiones tensión , relajación y cogniciones utiliza la técnica de Jacobson conjuntamente con música relajante y un ambiente adecuado para el desarrollo de las sesiones para intervenir en el desarrollo de determinadas sesiones se aplicara técnicas cognitivas para poder trabajar con los pensamientos distorsionados que se puedan presentar en los universitarios y así disminuir los niveles de ansiedad en universitarios de LA Universidad de HUANUCO	Tensión Relajación Cogniciones

Operacionalización de variable dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA DE MEDICION
Ansiedad en alumnos universitarios	La ansiedad rasgo es una característica de la personalidad relativamente estable (que se mantiene igual sea la situación que se presente). se refiere a la manera de reaccionar del individuo hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad.	La ansiedad está en función al promedio de los puntajes obtenidos en el Inventario de Ansiedad y está conformado por 40 ítems separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. (Spielberger, et al 1984).	<p>Ansiedad rasgo</p> <p>Cognitiva</p> <p>Ansiedad estado</p> <p>Somática</p>	<p>nominal</p> <p>Nivel:</p> <p>Bajo 25</p> <p>Medio 26-50</p> <p>Alta 51-80</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de de investigación

Para poder formular y desarrollar la presente investigación se utilizó el método analítico, de tipo experimental, en su variable cuasi experimental Sampieri, R. y otros (2006)

3.2. Método y diseño de la investigación

3.2.1. Método de investigación

En la presente investigación realizada se utilizó el método hipotético deductivo, que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos, En el cual se usa un Procedimiento complejo, que consiste en establecer la comparación de variables entre grupos de estudio y de control sin aplicar o manipular variables. En la cual se propone una hipótesis que el investigador quiere probar Ruiz. R (2006).

3.2.2. Diseño de investigación

El diseño fue el cuasi experimental, con pre prueba y post prueba y grupos intactos uno de ellos es grupo control y el otro grupo experimental (Hernández, Fernández, y Baptista 2010). Permitted introducir un tratamiento en el grupo experimental previamente dividido en 2 subgrupos (experimental y control) para estudiar su efecto sobre la variable de respuesta. El esquema se representó de la siguiente manera:

Leyenda:

O₁: Pretest

GE: Grupo Experimental

X: Tratamiento

GC : Grupo Control

O₂: Posttest

<i>GE</i>	<i>X</i>	<i>O₂</i>
<i>GC</i>	-	<i>O₂</i>

3.3. Tipo y nivel de la investigación

3.3.1. Tipo de investigación

Según Hernández. S. Es de tipo experimental, en su variante cuasi experimental, explicar que el estudio es de tipo experimental. El investigador introduce cambios deliberados con el fin de observar los efectos que producen. Hernández (2014). Se aplicó el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas, con el fin de disminuir los niveles de ansiedad rasgo que presentaban los estudiantes de psicología del I al V ciclo de la universidad de Huánuco cambios con la ejecución del programa en los estudiantes universitarios.

3.3.2. Nivel de investigación

Nivel experimental: Está integrado por los tipos de investigación que contemplan acciones directas por parte del investigador sobre el asunto en estudio, es decir, que el investigador actúa con el propósito de modificar, confirmar o evaluar.

Izquierdo (2008), nos indica que la investigación experimental permite establecer relaciones de causa y efecto

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población concepto y autor

La población está conformada por 247 estudiantes matriculados en el programa académico de psicología de primer a quinto ciclo en la universidad de Huánuco.

El siguiente cuadro muestra la distribución de la población de estudio:

Tabla N° 1 Población universitaria de alumnos del 1° – 5° ciclo del programa académico de psicología.

Ciclo	Sexo		Edad	Total
	Femenino	Masculino		
1°A	77	26		
2°A	53	19		
3°A	39	11		
4°A	19	7		
5°A	22	5		
Total	210	68		278

Fuente: Nómina de matrícula

Elaboración: Propia

Obtenemos una muestra conformada por 278 universitarios, que cursan del 1 al 5 ciclo de la Universidad de Huánuco, en los horarios de mañana y tarde.

3.4.2. Muestra

La muestra será determinada mediante el muestreo no probabilístico, la cual no se conoce la probabilidad o posibilidad de cada uno de los elementos de una población de poder ser seleccionado en una muestra. Es un tipo de muestreo que es usado muy frecuentemente por la factibilidad que puede obtenerse una muestra; aun así, se desconozcan las bases para su aplicación. Sánchez (1998).

Está constituido por 40 alumnos en total los cual se dividirá 20 en el grupo experimental y 20 en el grupo control, se les aplicará pre test a ambos grupos antes de la aplicación del programa y un post test después de la aplicación del programa

Tabla N° 2 Muestra de los alumnos de estudio Grupo Experimental

Ciclo	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
1"A"	5	3	
2"A"	3	2	
3"A"	2	1	
4"A"	1	1	
5"A"	2	0	
Total	13	7	20

Fuente: Nómima de matricula

Elaboración: Propia

Tabla N° 3 Muestra de los alumnos de estudio Grupo Control

Ciclo	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
1"A"	4	2	
2"A"	2	3	
3"A"	3	2	
4"A"	1	1	
5"A"	1	1	
Total	11	9	20

Fuente: Nómima de matricula

Elaboración: Propia

Se utilizará criterios de inclusión y exclusión para determinar la muestra:

- Criterios de Inclusión:

- Se seleccionará a los alumnos que tengan mayor grado de ansiedad estado, según los resultados del inventario IDARE
- Se seleccionará estudiantes universitarios entre las edades de 16 – 25 años
- Se seleccionará estudiantes universitarios de ambos sexos
- Se seleccionará estudiantes del 1 ° al 5 ° ciclo de la UNIVERSIDAD DE HUANUCO
- Alumnos regulares e irregulares

- Criterios de Exclusión:

- Alumnos con diferencias de puntuación muy similares en el grado de ansiedad
- Alumnos con puntajes bajos de ansiedad
- Alumnos que no estén en el rango de edad
- Alumnos que estén tomando algún tipo fármaco para reducir la ansiedad recetado por el psiquiatra

3.5. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

3.5.1. Técnicas, instrumentos

Para el presente trabajo de investigación vamos a utilizar las siguientes técnicas e instrumentos:

MÉTODO	TECNICAS	INSTRUMENTOS
Recolección de Datos.	TEST	Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)
Procesamiento y presentación de datos.	estadística descriptiva	Cuadros estadísticos Gráficos Estadísticos

Test: “Con el término ‘test’ se designan las técnicas de investigación, análisis y estudio que permiten apreciar una característica psicológica o el conjunto de la personalidad de un individuo. Tales técnicas pretenden organizar los datos extraídos de la investigación de la conducta sin intención de explicar causas o consecuencias, sino más bien limitándose a describir el comportamiento en la dimensión que persigue en sus objetivos (por ejemplo inteligencia, aptitudes, personalidad, etc.), conforme a un encuadre situacional y genético. Ander-Egg E., “Técnicas de investigación social”, Hvmanitas, Buenos Aires, 1987, 21 edición, pág. 293-294.

Estadística Descriptiva: Es la rama de la estadística, la cual orienta y formula recomendaciones de cómo resumir, de forma clara y sencilla, los datos de un estudio o investigación en cuadros, tablas, figuras o gráficos. Antes de realizar un análisis descriptivo es primordial retomar el o los objetivos de la investigación, así como identificar las escalas de medición de las distintas variables que fueron registradas en el estudio. El objetivo de las tablas o cuadros es proporcionar información puntual de los resultados.

MÉTODO	INSTRUMENTO
Programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas	Ambiente cómodo Cd música Sabanas Hojas

3.5.2. Procedimientos y recolección de datos

En esta etapa los datos recopilados iniciaremos nuestra evaluación con la aplicación del instrumento Inventario de Ansiedad Rango- Estado (IDARE) en el cual se realizará un “Pre test” al grupo control y al grupo experimental, se evaluará los niveles de ansiedad en universitarios de 1 a 5 ciclo del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, a horas 12.00 pm, con la finalidad de conocer como finalizan al termino de sus clases.

Posterior a la aplicación del pre test podremos seleccionar al grupo control, lo cual serán nuestra muestra aquellos alumnos que arrojen como resultados ansiedad marcada.

La Ejecución del programa constará de 9 sesiones, se aplicará una vez por semana; con un tiempo de duración de 45 minutos por sesión

- Desarrollo de la sesión- Anexo Pg. 52

3.6. Técnicas para el procesamiento y presentación de datos

Los resultados de la presente investigación serán procesados utilizando los programas Excel y SPSS Versión 22 los cuales permiten plasmar los resultados, indicar, especificar a través de tablas y gráficos mediante este programa.

Según la estadística aplicada nos proporciona información científica respecto a la presentación de resultados.

Se utilizará la estadística descriptiva y la prueba del chi cuadrado para aplicar y detallar en porcentaje los resultados obtenidos

Prueba chi-cuadrado

Esta prueba se puede utilizar incluso con datos medibles en una escala nominal. La hipótesis nula de la prueba Chi-cuadrado postula una distribución de probabilidad totalmente especificada como el modelo matemático de la población que ha generado la muestra.

Para realizar este contraste se disponen los datos en una tabla de frecuencias. Para cada valor o intervalo de valores se indica la frecuencia absoluta observada o empírica (O_i). A continuación, y suponiendo que la hipótesis nula es cierta, se calculan para cada valor o intervalo de valores la frecuencia absoluta que cabría esperar o frecuencia esperada ($E_i = n \cdot p_i$), donde n es el tamaño de la muestra y p_i la probabilidad del i -ésimo valor o intervalo de valores según la hipótesis nula). El estadístico de prueba se basa en las diferencias entre la O_i y E_i y se define como:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}.$$

Este estadístico tiene una distribución Chi-cuadrado con $k-1$ grados de libertad si n es suficientemente grande, es decir, si todas las frecuencias esperadas son mayores que 5. En la práctica se tolera un máximo del 20% de frecuencias inferiores a 5.

Si existe concordancia perfecta entre las frecuencias observadas y las esperadas el estadístico tomará un valor igual a 0; por el contrario, si existe una gran discrepancia entre estas frecuencias el estadístico tomará un valor grande y, en consecuencia, se rechazará la hipótesis nula. Así pues, la región crítica estará situada en el extremo superior de la distribución Chi-cuadrado con $k-1$ grados de libertad.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

Niveles de Ansiedad en la dimensión cognitiva en los estudiantes del grupo experimental antes y después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas en estudiantes de la universidad de Huánuco 2019

Tabla N° 4 Niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva

NIVELES DE ANSIEDAD EN LA DIMENSION COGNITIVA	EVALUACION			
	PRE TEST		POST TEST	
	fi	%	Fi	%
Sin Ansiedad	0	0	9	45
Ansiedad Baja	0	0	6	30
Ansiedad Media	4	20	3	15
Ansiedad Alta	16	80	2	10
TOTAL	20	100	20	100

Fuente: Inventario de Autoevaluación Pre y Post Test.

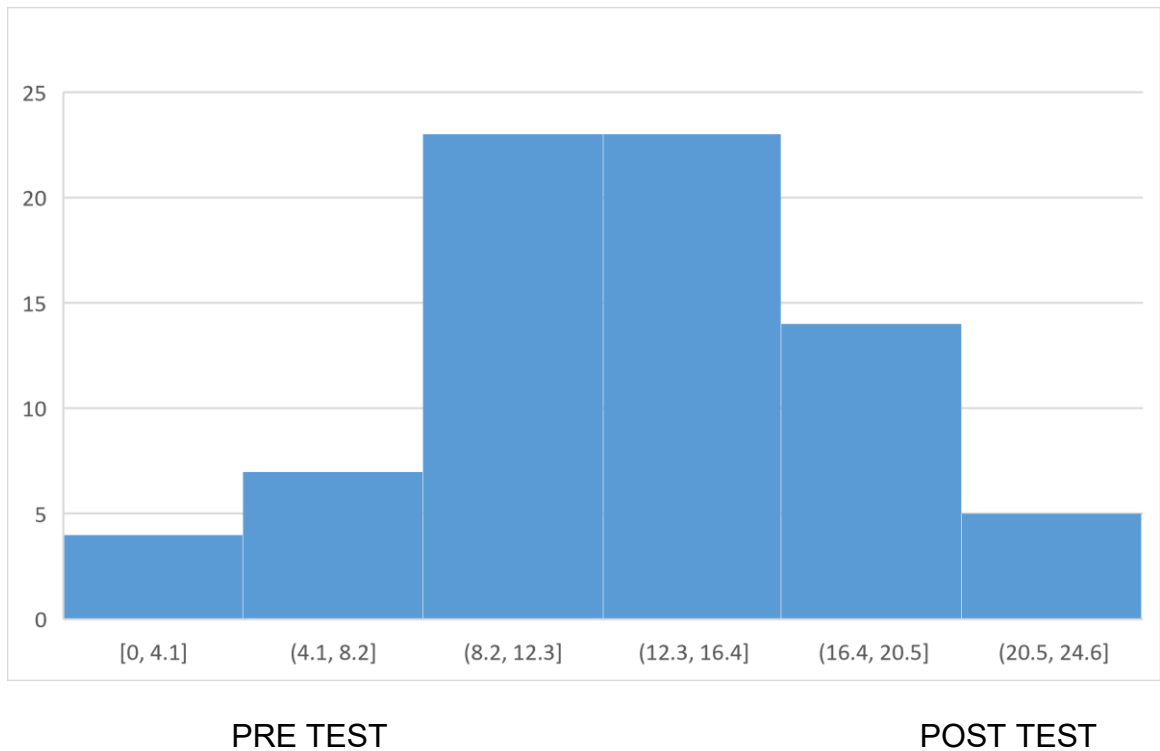


Gráfico N° 1 Niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva

- a: Sin Ansiedad
- b: Ansiedad Baja
- c: Ansiedad Media
- d: Ansiedad Alta

INTERPRETACION

La tabla y grafico muestran que, un 80% (16) de estudiantes del grupo experimental evaluados con un pre test antes de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas mostraron un nivel de ansiedad alta en la dimensión cognitiva y, el 20% (4) presentaron un nivel de ansiedad media. De los cuales, después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas, evaluado con un post test, un 45% (9) estudiantes no presentaron ansiedad en la dimensión cognitiva, el 30% (6) presentaron ansiedad aja, el 15% (3) presentaron ansiedad media y, el 10 % (2) ansiedad alta.

Niveles de Ansiedad en la dimensión somática en los estudiantes del grupo experimental antes y después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas en estudiantes de la Universidad de Huanuco-2019

Tabla N° 5 Niveles de ansiedad en la dimensión somática

NIVELES DE ANSIEDAD EN LA DIMENSION SOMATICA	EVALUACION			
	PRE TEST		POST TEST	
	Fi	%	Fi	%
Sin Ansiedad	0	0	9	45
Ansiedad Baja	0	0	5	25
Ansiedad Media	7	35	4	20
Ansiedad Alta	13	65	2	10
TOTAL	20	100	20	100

Fuente: Inventario de Autoevaluación Pre y Post Test.

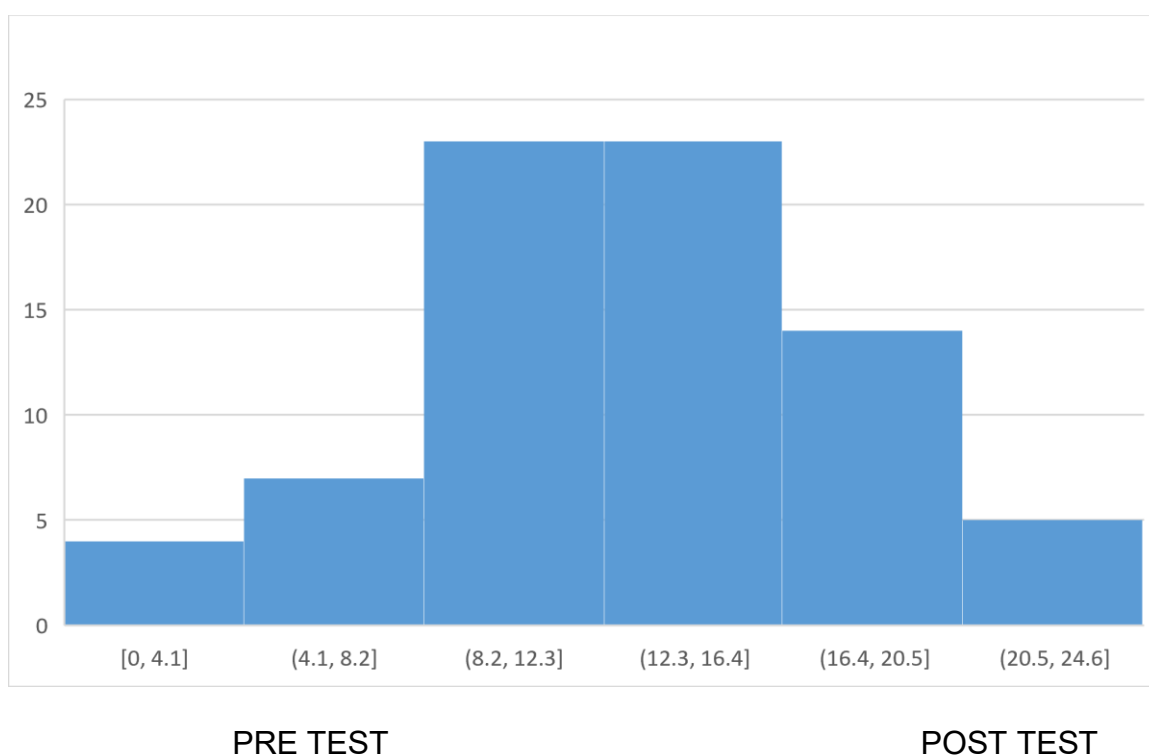


Gráfico N° 2 Niveles de ansiedad en la dimension somatica

- a: Sin Ansiedad
- b: Ansiedad Baja
- c: Ansiedad Media
- d: Ansiedad Alta

INTERPRETACION

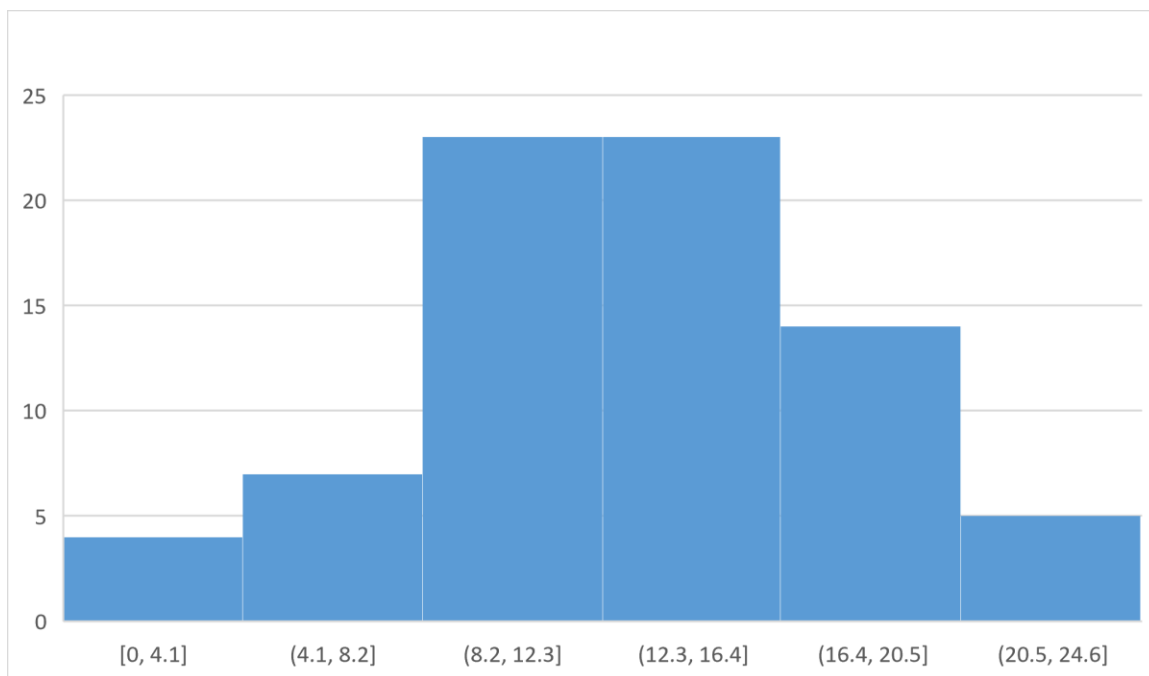
La tabla y grafico : INDICAN QUE, UN 65% (13) de universitarios del grupo experimental evaluados con un pre test antes de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas presentaron un nivel de ansiedad alta en la dimensión somática y, el 35% (7) presentaron un nivel de ansiedad media. Por lo tanto; después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas fue evaluado con un post test, un 45% (9) de estudiantes no presentaron ansiedad en la dimensión somática, el 25% (5) presentaron ansiedad baja, el 20% (4) presentaron ansiedad media y, el 10% (2) presentaron ansiedad alta.

Niveles de Ansiedad en los estudiantes del grupo experimental antes y después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas en estudiantes de la Universidad de Huanuco-2019

Tabla N° 6 Niveles de ansiedad

NIVELES DE ANSIEDAD	EVALUACION			
	PRE TEST		POST TEST	
	Fi	%	Fi	%
Sin Ansiedad	0	0	8	40
Ansiedad Baja	0	0	6	30
Ansiedad Media	6	30	4	20
Ansiedad Alta	14	70	2	10
TOTAL	20	100	20	100

Fuente: Inventario de Autoevaluación Pre y Post Test.



PRE TEST

POST TEST

Gráfico N° 3 Niveles de ansiedad

- a: Sin Ansiedad
- b: Ansiedad Baja
- c: Ansiedad Media
- d: Ansiedad Alta

INTERPRETACION

En la tabla grafica; se puede observar que, un promedio general de 70% (14) estudiantes del grupo experimental estudiados y evaluados con un pre test antes de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas presentaron un nivel de ansiedad alta y, el 30% (6) presentaron un nivel de ansiedad media, De los cuales, después de aplicar el programa de relajación muscular de Jacobson y técnicas cognitivas evaluados con un post test, un promedio de 40% (8) de estudiantes no presentaron ningún nivel de ansiedad, el 30% (6) presentaron un nivel de ansiedad baja, el 20% (4) presentaron un nivel de ansiedad media y, el 10 % (2) presentaron un nivel de ansiedad alta.

Nivel de Ansiedad en los estudiantes del grupo control evaluados con un pre test y post test en estudiantes de la universidad de Huánuco - 2019.

Tabla N° 7 Niveles de ansiedad

NIVELES DE ANSIEDAD	EVALUACION			
	PRE TEST		POST TEST	
	Fi	%	Fi	%
Sin Ansiedad	0	0	2	10
Ansiedad Baja	4	20	6	30
Ansiedad Media	9	45	7	35
Ansiedad Alta	7	35	5	25
TOTAL	20	100	20	100

Fuente: Inventario de Autoevaluación Pre y Post Test.

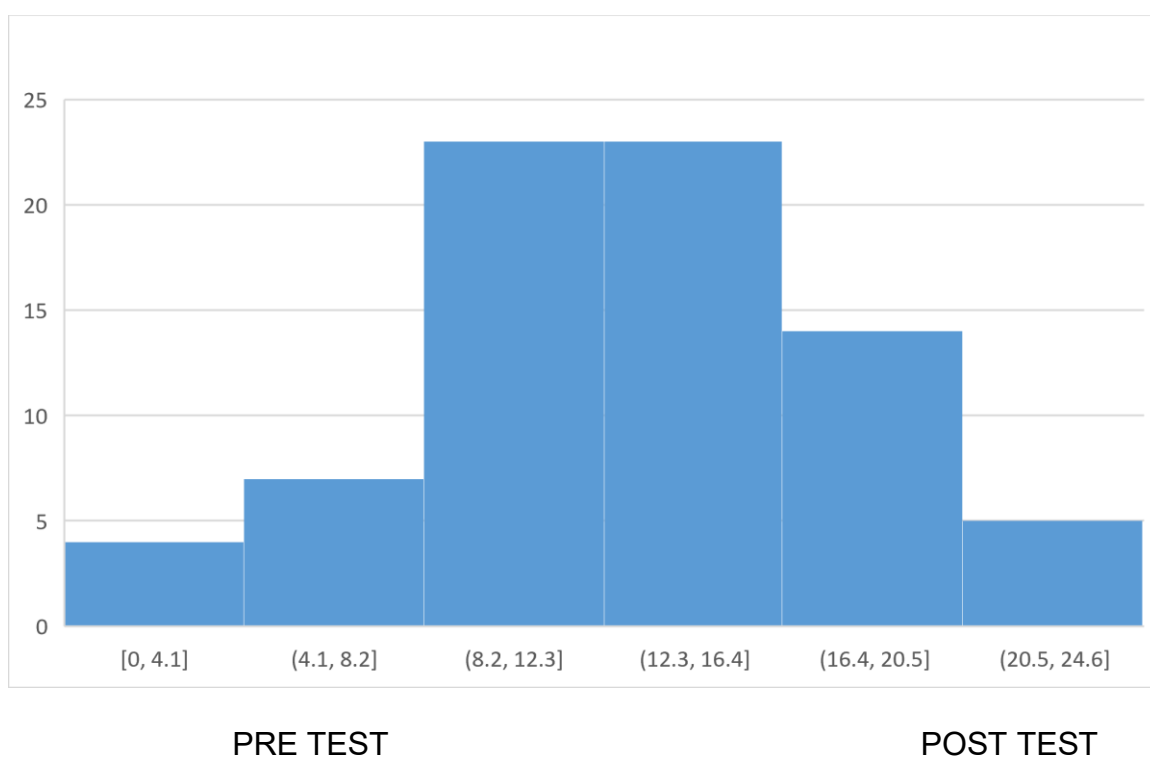


Gráfico N° 4 Niveles de ansiedad en la dimension somatica

- a: Sin Ansiedad
- b: Ansiedad Baja
- c: Ansiedad Media
- d: Ansiedad Alta

INTERPRETACION

En la tabla grafica ; QUE 45% (9) de estudiantes del grupo control evaluados con un pre test presentaron un nivel de ansiedad media, el 35% (7) presentaron un nivel de ansiedad alta, el 20% (4) presentaron un nivel de ansiedad baja. De los cuales, después de evaluar con un post test, un 35% (7) de estudiantes presentaron un nivel de ansiedad media, el 30% (6) un nivel de ansiedad baja, el 25% (5) un nivel de ansiedad alta y , el 10% (2) no presentaron ansiedad.

4.2. Contrastación de hipótesis y prueba de hipótesis

Contrastación y prueba de Hipótesis según la estadística no paramétrica de la significancia del Chi Cuadrado: $X^2: \frac{E(f_o - f_e)^2}{f_e}$

Fe

Donde:

X^2 : ¿?

E: Sumatoria

Fo: Frecuencia observada

Fe: Frecuencia esperada

Tabla N° 8 Evaluación niveles de ansiedad

EVALUACION	NIVELES DE ANSIEDAD				TOTAL
	S/A	AB	AM	AA	
PRE TEST	0	0	6	14	20
POST TEST	8	6	4	2	20
TOTAL	8	6	10	16	40

La tabla de contingencia representa a 2x4 (2-1 =1) (4-1=3) =3 grados de libertad a alfa x2 c=0.05(7.82) =Fo-

Luego se realizó el siguiente calculo estadístico

Pre test : 20 0.5
 Post test : 20 0.5
 40 1.0

Luego para estimar la frecuencia esperada (Fe) se hizo la siguiente operación:

$$8 \times 0.5 = 4 \quad 6 \times 0.5 = 3 \quad 10 \times 0.5 = 5 \quad 16 \times 0.5 = 8$$

$$8 \times 0.5 = 4 \quad 6 \times 0.5 = 3 \quad 10 \times 0.5 = 5 \quad 16 \times 0.5 = 8$$

Para facilitar el cálculo del Chi Cuadrado a partir de la fórmula se utiliza la siguiente tabla de trabajo.

Tabla N° 9 Relacion

RELACION	Fo	Fe	(Fo - fe) ²	$\frac{(Fo-Fe)^2}{Fe}$
Pre - S.A	0	4	16	4.0
Post - S.A	8	4	16	4.0
Pre - A.B	0	3	9	3.0
Post - A.B	6	3	9	3.0
Pre - A.M	6	5	1	0.2
Post - A.M	4	5	1	0.2
Pre - A.A	14	8	36	4.5
Post - A.A	2	8	36	4.5
	40	40		23.4s ²

Por tanto: $x^2 c=7.82 < x^2=23.4$ entonces se rechaza la Ho y se acepta la Hi, que afirma; El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión cognitiva en los estudiantes de la Universidad de Huánuco.

Tabla N° 10 Evaluación dimensión cognitiva

EVALUACION	DIMENSION COGNITIVA				TOTAL
	S/A	AB	AM	AA	
PRE TEST	0	0	6	14	20
POST TEST	8	6	4	2	20
TOTAL	9	5	4	15	40

La tabla de contingencia presenta a 2×4 ($2-1=1$) ($4-1=3$) = 3

Grados de libertad a alfa $\alpha = 0.05$ (7.82) = F_0

Luego se realizó el siguiente calculo estadístico

$$\begin{aligned} \text{Pre Test} & : 20 \quad 0.5 \\ \text{Post Test} & : \frac{20}{40} \quad \frac{0.5}{1.0} \end{aligned}$$

Luego para estimar la frecuencia esperada (F_e), se hizo la siguiente operación

$$9 \times 0.5 = 4.5 \quad 5 \times 0.5 = 2.5 \quad 4 \times 0.5 = 2.0 \quad 15 \times 0.5 = 7.5$$

$$8 \times 0.5 = 4 \quad 6 \times 0.5 = 3 \quad 4 \times 0.5 = 2 \quad 2 \times 0.5 = 1$$

Para facilitar el cálculo del Chi cuadrado a partir de la formula se utiliza la tabla de trabajos

Tabla N° 11 Relación

RELACION	F_o	F_e	$(F_o - f_e)^2$	$\frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$
Pre – S.A	0	4.5	20.25	4.5
Post – S.A	8	4.5	20.25	4.5
Pre – A.B	0	2.5	6.25	2.5
Post – A.B	6	2.5	6.25	2.5
Pre – A.M	6	2.0	25.00	12.5
Post – A.M	4	2.0	4.00	2.0
Pre – A.A	14	7.5	30.25	4.03
Post – A.A	2	7.5	30.25	4.03
	40	40		36.56x ²

Por tanto $\chi^2_{c} = 7.82 < \chi^2 = 36.56$ entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , que afirma: el programa de relajación muscular y técnicas cognitivas disminuye los niveles de ansiedad en la dimensión somática en los estudiantes de la Universidad de Huánuco -2019

Tabla N° 12 Evaluación dimensión somática

EVALUACION	DIMENSION SOMATICA				TOTAL
	S/A	AB	AM	AA	
PRE	0	0	7	13	20
TEST	9	5	4	2	20
POST					
TEST					
TOTAL	9	5	4	15	40

La tabla de contingencia presenta a 2×4 $(2-1=1)$ $(4-1=3) = 3$

Grados de libertad a alfa $\chi^2_{c} = 0.05$ $(7.82) = F_0$

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Presentación y contrastación de resultados del trabajo del campo

De acuerdo a los procedimientos de la investigación realizados, se obtuvo los resultados de que: El programa de relajación muscular y técnicas cognitivas disminuyen los niveles de ansiedad en los estudiantes de la universidad de Huánuco; con una prueba de ($\chi^2 c=7.82 < \chi^2 = 23.4$). De esta manera, llegando a la siguiente conclusión: Un porcentaje promedio general de 70% de estudiantes del grupo experimental evaluados antes de aplicar el programa de relajación muscular y técnicas cognitivas presentaron un nivel de ansiedad alta y, el 30% nivel de ansiedad media. Después de aplicar el programa de relajación y las técnicas cognitivas dio un promedio de 40% de estudiantes no presentaron ansiedad evaluados con un post test y, el 30% presentaron ansiedad baja. Así mismo, un 45% de estudiantes del grupo control evaluados con un pre test presentaron un nivel de ansiedad media y, e 35% ansiedad alta.

Deduciendo dichos resultados, Asnar, (2014) mostro en su estudio que existe diferencias significativas entre el pretest y el post test el grupo de intervención en todas las variables; reduciendo su nivel de sensibilidad a la ansiedad, la sintomatología ansiosa, el afecto negativo y sintomatología del trastorno por estrés y post traumático. Donde mediante la aplicación de un programa para reducir y prevenir la ansiedad, puede reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastorno de ansiedad, Datos que muestra Asnar presenta alguna relación a los resultados encontrados dentro de nuestra investigación

Según, Wulf, (2006) encontró en un estudio, de que los resultados estadísticos no muestran una diferencia significativa; es decir, que el nivel de ansiedad no se redujo. Donde los ejercicios de relajación muscular

progresiva no deben ser auto aplicados, ya que se requiere la supervisión de un profesional que tengan resultados positivos. Por tanto, dichos resultados que acreditan Wulf contra resta a las conclusiones encontrados en nuestro estudio; donde propone del programa utilizado que deben ser manejado por expertos o profesionales capacitados en dicha evaluación sobre ansiedad

Al respecto, Huertas, (2005) en su estudio encontró una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la disminución de síntomas de la ansiedad después de haber aplicado las técnicas de relajación muscular progresiva, con los cuales demostró tener un efecto altamente significativo en la reducción del mismo. Datos que acreditan a muestran Huertas, Complementa resultados encontrados en nuestro estudio ya que las técnicas de relajación utilizada tienen relación para la disminución de los niveles de ansiedad en ambos estudios.

Según, Netura, (2009), demuestra en el área afectiva el pre test, el puntaje de ansiedad generalizada fue de 6.7 con una desviación estándar de 2.6 y en post test de 4.1, con una desviación estándar de 1.9 observándose que se puede evidenciar diferencias significativas entre ambos momentos ($t = 4.2 < .001$) en la cual podemos observar cambios en esta área después de la intervención cognitivo conductual. En el área cognitiva en el pre test el puntaje de ansiedad generalizada fue de 3.8 con una desviación estándar de 1.9 observándose que las diferencias son significativas entre ambos momentos ($t = -.06 < 0.550$), lo cual nos indica que se evidencio cambios en esta área con la aplicación del programa de intervención cognitivo conductual. Resultados que comenta Ventura tiene alguna relación con los datos encontrados en nuestro estudio; por tanto, amerita que dicho programa utilizado por ambos estudios da crédito para una evaluación en personas que presenta ansiedad.

Al respecto, Zevallos, (2015) en su estudio han encontrado resultados importantes disminuyendo significativamente los niveles de ansiedad del grupo experimental en comparación el grupo control. En el primero,

disminuye significativamente el nivel de ansiedad en 46,8 puntos puntos de un total de 63 puntos, ósea 74.3% en las tres dimensiones: fisiológicas, emocional y cognitiva. Tal como Jacobson autor de técnicas de relajación progresiva, sustenta al afirmar que pensando y relajando sistemáticamente y aprendiendo a entender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y a distensión muscular, la persona puede disminuir casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación. Esta situación permite que la aplicación de dicho programa disminuye significativamente los niveles de ansiedad de alumnos universitarios de Huánuco. Resultados que informan Zevallos presentan los mismos procesos de evaluación frente a los resultados que señalamos en nuestro estudio; donde el Programa de Jacobson es importante para la reducción de los niveles de ansiedad.

Por tanto, existe una serie de investigadores que denominan la ansiedad bajo la prima experimental basándose en los aportes de las teorías de la motivación y emoción, integrando y consolidando los hallazgos recientes de la teoría del aprendizaje.

CONCLUSIONES

Según los objetivos planteado e investigados el estudio presenta las siguientes conclusiones:

- Desde la perspectiva del estudio, se evidencio que un porcentaje de 80% de estudiantes que conforman el grupo experimental evaluados antes de aplicar el programa de relajación muscular y técnicas cognitivas presentaron un nivel de ansiedad alta en la dimensión somática. Después de la aplicación de dicho programa un 45% de estudiantes no presentaron ansiedad y el 30% un nivel de ansiedad baja.
- Según los procesos de la investigación general, se evidencio que un porcentaje promedio de 70% de estudiantes del grupo experimental estudiados y evaluados antes de aplicar el programa de relajación y técnicas cognitivas mostraron un nivel de ansiedad alta, el 30% un nivel medio. de los cuales, después de la aplicación de dicho programa un porcentaje de 40% no presentaron ansiedad y, el 30% presentaron un nivel de ansiedad baja.
- Deduciendo el estudio, un porcentaje 45% de estudiantes del grupo control fueron evaluados con un pre test y evidenciaron un nivel medio de ansiedad y, el 35% un nivel de ansiedad alta. Por tanto; después de una nueva evaluación post test un 35% de estudiantes presentaron ansiedad media y, el 25% un nivel de ansiedad alta.
- Según la contrastación y prueba de Hipótesis, se tuvo el resultado de (χ^2 $c=77.82 < \chi^2=23.4$): afirmando la Hipótesis general: El programa de relajación muscular y técnicas- cognitivas disminuyen los niveles de ansiedad en los estudiantes de la universidad de Huánuco.

RECOMENDACIONES

1. Los docentes y los Profesionales de la Salud mental, deben realizar actividades creativas y motivadoras, integrando el uso de programas terapéuticos para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes de todos los niveles educativos.
2. Los profesionales de Psicología deben idear estrategias, para así facilitar, complementar, promover en los estudiantes el desarrollo de capacidades para mejorar las resoluciones de problemas de ansiedad a través de aplicaciones de programas y métodos terapéuticos adecuados.
3. Poner en práctica técnicas de relajación muscular y técnicas cognitivas para disminuir y evitar los niveles de ansiedad en estudiantes y público general.
4. Planear, organizar y ejecutar estudios de investigación similares con otras situaciones educativas de nivel primaria, secundaria y superior en la región de Huánuco con la finalidad de verificar y comparar los resultados y tener como antecedentes para otros estudios

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arco, J. L; López, S; Heilborn, V. Y Fernández, D. (2005). "Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608
- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). "Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios" . *International Journal of Psychological* , 1(1), 34-39.
- Atjell, R. 8. y Scheier, H (1961). "Significado y relación de neurotismo y ansiedad". New York: Ronald.
- Ayuso, B (2003); *Revista malestar y subjetividad de /fortaleza / V. III / N. 1 / P. 10 - 59 / MAR. 2003*256
- Barreto. M. (2015) "Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. Universidad Nacional de Tumbes" -Lima- Perú
- Bermúdez, J. y Luna, M. D. (1980). "Ansiedad. En Fernández Trespalacios" (Ed.), *Psicología General II*. Madrid: IJNIED.
- Camacho. J (2010) "Efecto del programa "vida sin estrés" en estudiantes del quinto grado de secundaria sección "V" de la institución educativa príncipe illatupa" – Huánuco
- Cattell, R ; Scheier, H. (1958). "La naturaleza de la ansiedad: una revisión de 13 multivariados análisis comparativos 814 variables. *Reportes Psicológicos*", New York 5, 351-388.
- Correché, M. y Labiano, L. (2003). "Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés Universidad Nacional de San Luis". *Revista Fundamentos de humanidades* 1, año IV - número I/II (7/8) / 2003.

- Epstein, B (1967). "Hacia una teoría unificada de la ansiedad, Programada En Personalidad experimental" . Investigación, vol 4. New York: Academic Press Inc.
- Fonseca, E.; Pino, M; Sierra, S; Lemos, S. y Muñiz, J. (2012). "Propiedades psicométricas del cuestionario de ansiedad estado- rasgo (STAI) en universitarios". España. Psicología Conductual. 20, (3), 547-561.
- Goldstein, K. (1939). "El organismo, un enfoque holístico – Biológico". New York: American Book.
- Hernandez S. (1992), "Metodología de la investigación ", McGraw – Hill, México
- Huertas, M. (2005). "Efectividad de la Relajación Progresiva en profesionales sometidos a estrés y ansiedad". Universidad Rafael Landívar, Guatemala
- Hull, C. L. (1921). "Aspectos cuantitativos en la evolución de conceptos". Un estudio experimental. Monografías Psicológicas
- Hull, C. L. (1943) "Principios del comportamiento". New York: Appleton Century-Crofts.
- Hull, C. L. (1952). "Un sistema de comportamiento". New Haven: Yale University Press3
- Lozano, A. y Vega, J. (2013). "Evaluación psicométrica y desarrollo de una versión reducida de una nueva escala de ansiedad en una muestra hospitalaria de Lima, Perú". Revista Salud Pública. 30 (2), 212-9.
- Maldonado, M. (2000). "Diseño de un programa para la adhesión terapéutica a la técnica de relajación. Sevilla España Revista de Enseñanza universitaria". Recuperado en línea: http://institucional.us.es/revistas/universitaria/extra2000/art_10.pd
- May, R. (1950). "El significado de la ansiedad". New York: Ronals Press

- Milguel J. y Cano, A. (1988). "Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad" -ISRA-. Segunda edición revisada con inclusión de rasgos específicos de ansiedad. Madrid-España
- Milguel J. y Cano, A. (1991). "Ansiedad y resolución de problemas en sujetos normales y Psicofisiológicamente desordenados ". II Budapest (Hungría), 8-12
- Moreno. P. (2010)." 5 claves Para eliminar las crisis de ansiedad y la agorafobia". Murcia- España.
- Mowrer, O. H. (1939). "Un análisis estímulo respuesta de la ansiedad y su papel como un agente de refuerzo Psicológico" . Revisión II, 46, 553-556.
- Mowrer, O. H. (1960). "Aprendiendo la teoría y el comportamiento ansioso". New York: John Wiley.
- Dollar J. y Miller, N. E. (1950). "Personalidad y psicoterapia: un análisis en términos de aprendizaje, pensamiento y cultura" . New York: McGraw-Hill.
- Polo A, Hernández JM, POZO C. (1996) "Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y Estrés" ;2(2-3):159-72.
- Portocarrero, J. (2015), "Efecto del programa de relajación muscular de Jacobson y música de Vivaldi sobre los niveles de ansiedad en alumnos universitarios". Huánuco- Perú
- Rogers, C. R. (1951). "Terapia centrada en clientes". Boston: Houghton Mliffin.
- Rogers, C. y Kinget, M. (1967). "Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva". Alfaguara
- Spielberger, C. (1972). "La ansiedad en un estado emocional". New York: Academica Press.

- Spielberger C. (1972) Ansiedad en el comportamiento (pp. 23-49). New York: Academica Press.
- SpielbergeR, C. (1989). "Ansiedad en los deportes una perspectiva interpersonal ". New York: Hemisferio corporación.
- Spielberger C, Gorsuch R, Lushene R. STAI, "Manual para el inventario de ansiedad Estado Rango (Evaluación, cuestionario del self)". California. Consultaría de psicología.. TEA Ediciones S.A. 1982.
- Sullivan, H. 5. (1953). "Teoría interpersonal de psiquiatría " Nueva York: Norton.
- Vallejos C. (2004). "PLAN NACIONAL DE SALUD MENTAL", Minsa. Lima-Perú,
- Lozano, A. y Vega, J. (2013). "Evaluación psicométrica y desarrollo de una versión reducida de una nueva escala de ansiedad en una muestra hospitalaria de Lima, Perú." Revista Salud Pública. 30 (2), 212-9.
- Ventura. M (2009). "Eficacia de un programa de intervención grupal cognitivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del Puesto de Salud Las Dunas-Surco". Lima-Perú
- Watson, J. E. y Rayner, R. (1920). "Reacciones emocionales condicionadas". Revista de psicología experimental, 3, 144.
- Wulf, J. (2006). "La autoaplicación de la Relajación Progresiva Muscular de Edmund Jacobson para reducir los niveles de ansiedad en un grupo de mujeres y en un grupo de hombres que laboran en una oficina del estado" Guatemala.

ANEXOS

FICHA TÉCNICA

Nombre : Estandarización del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE).

Autor : Estandarizado por Psic. Yanina Joyce Candelario Saravia y Psic. Gira matos Villanueva

Aplicación : Individual y colectivo.

Tiempo de Aplicación: En estudiantes universitarios generalmente requieren de 15 minutos.

Los evaluados que presenten menor nivel educativo y, o con perturbación emocional, pueden requerir 20 minutos para desarrollar ambas escalas.

Ámbito de aplicación: Adolescentes de 16 años 21 años.

Calificación : Manual con plantilla o programa de IBM N° 1230.

Material : Protocolo de respuestas tanto de la escala A-Estado y la escala A-Rasgo y Plantilla de corrección. (Anexo 1a y 1b).

Puntuación : Las cuatro categorías en la escala A-Estado son: 1. No en lo absoluto. 2. Un poco. 3. Bastante y 4. Mucho. Las categorías para la escala A-Rasgo son: 1. Casi nunca. 2. Algunas veces. 3. Frecuentemente y 4. Casi siempre. La Escala A-Estado de la prueba IDARE está balanceada con la finalidad de evitar la respuesta indiscriminada mediante 10 reactivos con una calificación directa y 10 reactivos con calificación directa y 10 reactivos con una calificación invertida (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20). La escala A-Rasgo del IDARE tiene 7 reactivos invertidos (1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19) y 13 reactivos de calificación directa. Así pues, el valor numérico de la calificación para las respuestas marcadas 1, 2, 3 o 4, en el caso de los reactivos inversos, viene a ser de 4, 3, 2 y 1 respectivamente.

Fundamento Teórico : Inventario De Ansiedad Rasgo-Estado (Idare Versión En Español Del Stai [State Trait-Anxiety Inventory]).

El IDARE está conformado por dos escalas separadas de auto evaluación, los cuales se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: 1. denominada Ansiedad-Rasgo (A-Rasgo), y 2. denominada Ansiedad-Estado (A-Estado).

La escala A-Rasgo, consiste de veinte ítems que son afirmaciones en las que se pide a los evaluados describir cómo se sienten generalmente. La escala A-Estado también consiste en veinte afirmaciones, en donde los sujetos indican cómo se siente en un momento dado. La escala A-Estado es designada SXE y la escala A-Rasgo es designada SXR.

La escala A-Rasgo también se puede utilizar como instrumento de investigación en la selección de individuos que varíen en su disposición de responder a la tensión psicológica con niveles de intensidad distintos de A-Estado.

La escala A-Estado se puede utilizar para investigar los niveles reales de intensidad de A-Estado inducidos por procedimientos experimentales de tensión, o bien como un índice del nivel de pulsión, demostrándose que las calificaciones obtenidas en dicha escala, se incrementan en respuesta a numerosos tipos de tensión y disminuyen como resultado del entrenamiento en relajación.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESCALAS: ANSIEDAD – ESTADO Y DE ANSIEDAD – RASGO.

La Ansiedad – Estado (A-Estado) es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

La Ansiedad – Rasgo (A-Rasgo) se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, es decir, a las diferencias entre las personas en las tendencias a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad Estado.

Los conceptos de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo puede formularse como análogos, a los terminos de energía cinética y potencial en la física. La Ansiedad – Estado, así como la energía cinética, se determina a un proceso empírico de reacción que se realiza en un determinado momento y en un determinado grado de intensidad. La Ansiedad-Rasgo, así como la energía potencial, denota las diferencias de grado de una disposición latente al manifestar un cierto tipo de reacción/respuesta. Los individuos que tiene obtienen puntaje alto en A-Rasgo, exhibirán elevaciones de A-Estado más a menudo que las personas que califican bajo en Ansiedad-Rasgo, ya que los primeros tienden a reaccionar a un mayor número de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes, así como en situaciones que implican las relaciones interpersonales que amenazan a la autoestima. Pero el hecho de que los evaluados que difieren en A-Rasgo muestren o no diferencias correspondientes en la A-Estado, depende según el grado en el que una variante o situación específica es percibida por una persona, como amenazante o peligrosa y eso es influida de manera considerable por la experiencia pasada de un individuo.

Propiedades Psicométricas del IDARE Estandarizado

Para la Estandarización del Inventario Ansiedad: Rasgo – Estado IDARE, se realizó un estudio tecnológico descriptivo psicométrico, en una muestra probabilística estratificado conformada por 275 estudiantes universitarios, de ambos géneros: masculino (120) y femenino (155), cuyas edades oscilan entre 16 y 20 años. Inicialmente, mediante el Criterio de Jueces los ítems originales fueron inicialmente adecuados lingüísticamente a la realidad socio-cultural con la intención de mejorar la comprensión semántica. Modificándose 09 reactivos de la escala Ansiedad Rasgo (AR) y 07 reactivos de la escala Ansiedad Estado (AE). En un segundo momento, se halló la Validez de Contenido mediante el método de Criterio de Jueces con un coeficiente V de Aiken de 0.945 para AR y de 0.955 para AE, con resultados significativos entre 0.05 a 0.001, alcanzando así los reactivos un nivel de significación aprobatorio. El estudio de Validez de Constructo del IDARE se realizó mediante el análisis factorial cuyos resultados en el factor 1 reproducen un contraste entre los 23 reactivos directos con un peso factorial promedio de 0.683 de grado marcada y los 17 reactivos inversos con un peso factorial promedio de 0.562 de grado moderada. Para la Confiabilidad se utilizó el Método de División por Mitades para medir la consistencia utilizando la ecuación de Spearman – Brown, encontrándose un coeficiente de confiabilidad de 0.5438 correspondiente a una consistencia moderada. Con el coeficiente alfa de Cronbach un valor de $\alpha = 0,5290$ para los 40 reactivos de fiabilidad moderada y con un estadístico t de Student 8,9989 y 8,6522 mayores que el valor crítico de 1,645 afirmando un coeficiente altamente significativo de consistencia interna.

También fue necesario contrastar los resultados de AR y AE en función de la edad en género llegando a la conclusión que no influye significativamente; la AE en relación a las dimensiones del IDARE, el AR es diferente entre los varones y mujeres y el AE si es igual entre los varones y mujeres es decir, no hay diferencia significativa en ambas .Finalmente se presenta un baremo percentilar que incluye ambas dimensiones correspondiente a cada género, por encontrarse diferencias significativas en las medias de la Escala Ansiedad Rasgo (AR). Proponiendo un diagnóstico cualitativo en base al baremo percentilar.

BAREMACION PERCENTILAR

INVENTARIO ANSIEDAD RASGO - ESTADO (IDARE)

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN MEDRANO -HUÀNUCO

<i>Pc</i>	VARONES		MUJERES		<i>Pc</i>
	ESTADO RASGO		ESTADO RASGO		
99	56 – 80	59 – 80	60 – 80	64 – 80	99
98	55	58	55 – 59	63	98
97	54	57	54	62	97
96	---	56	53	61	96
95	53	---	52	59	95
90	51	54	50	58	90
85	49	52	49	56	85
80	---	51	48	54	80
75	48	---	47	53	75
70	47	50	46	51	70
65	---	---	45	---	65
60	46	49	---	50	60
55	---	48	44	---	55
50	45	47	---	49	50
45	---	---	43	48	45
40	44	46	42	47	40
35	43	45	---	---	35
30	42	44	41	46	30
25	---	---	40	45	25
20	41	43	---	44	20
15	40	42	39	43	15
10	---	---	38	42	10
5	37	40	37	41	5
4	36	---	36	39	4
3	35	---	---	---	3
2	33	39	35	---	2
1	20 – 32	20 – 38	20 – 34	20 – 38	1
N	120	120	155	155	N
Med.	44,94	47,49	43,95	49,26	Med.
D.Es.	4,6802	4,6073	4,8875	5,8027	D.Es.

TABLA N °1
BAREMO PERCENTILAR CUALITATIVO

PERCENTIL	CATEGORIA
25	Ansiedad Baja
26- 50	Ansiedad Media
51 – 80	Ansiedad Alta

ANEXO No.01 SXE

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Nombre:.....

Fecha:.....

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*.

No en lo Absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
-------------------	---------	----------	-------

1. Me siento calmado(a)	4	3	2	1
2. Me siento seguro(a)	4	3	2	1
3. Estoy tenso(a), estresado(a)	1	2	3	4
4. Estoy confundido (a)	1	2	3	4
5. Estoy a gusto	4	3	2	1
6. Me siento alterado(a)	1	2	3	4
7. Estoy preocupado(a) actualmente por un posible problema	1	2	3	4
8. Me siento descansado(a), calmado(a)	4	3	2	1
9. Me siento ansioso(a)	1	2	3	4
10. Me siento cómodo(a)	4	3	2	1
11. Tengo confianza en mí mismo(a)	4	3	2	1
12. Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
13. Me siento agitado(a)	1	2	3	4
14. Me siento “a punto de explotar”	1	2	3	4
15. Me siento relajado (a), tranquilo (a)	4	3	2	1

16.	Me siento satisfecho(a)	4	3	2	1
17.	Estoy preocupado(a)	1	2	3	4
18.	Me siento muy intranquilo y confundido	1	2	3	4
19.	En este momento me siento bien	4	3	2	1
20.	Me siento bien	4	3	2	1

ANEXO No.02 SXR

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Nombre:.....

Fecha:.....

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se *siente generalmente*.

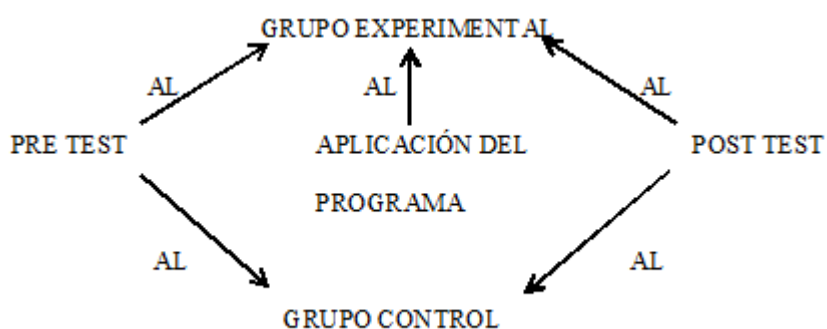
	Casi nunca	A Veces	Frecuente mente	Casi siempre
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente(a)	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros lo son	1	2	3	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme pronto	1	2	3	4
26. Me siento descansado(a), tranquilo(a)	1	2	3	4
27. Soy una persona “tranquila, serena y calmada”	1	2	3	4
28. Siento que los problemas se me acumulan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Tomo las cosas muy en serio		1	2	3
4				
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	2	3	4	

33	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35	Me siento triste	1	2	3	4
36	Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
37	Algunos pensamientos poco importantes pasan por mi mente y me Incomodan	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en mis preocupaciones me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

IV. METODOLOGIA

La metodología es vivencial, el cual se realizará con el grupo experimental se les ubicara en un lugar tranquilo, recostados en alfombras buscaran la posición más cómoda para ellos, se pondrá música relajante, serán sometidos a un proceso de relajación en determinadas sesiones se trabajará también con las cogniciones de los participantes, en el cual el desarrollo de cada sesión tendrá un tiempo de duración de 45 - 50 minutos.

V. ESQUEMA DE FLUJO



VI. PROCEDIMIENTO

Se aplicará en su totalidad 9 sesiones las cuales se utilizarán técnicas Psicoeducativas, de relajación muscular y técnicas cognitivas. Se realizará 1 por semana. Con la finalidad de comprobar los efectos del programa aplicado en los participantes

SESION N° 1

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Presentación de los participantes del grupo y planteamiento de sus expectativas con respecto al programa
2. Presentación de los objetivos del programa, técnicas que se van a emplear y compromisos que conlleva la integración en el programa
3. Charla del monitor, condiciones ambientales y personales, facilitadoras del estudio
4. Entrenamiento de relajación
 - 4.1 charla del monitor: explicación de la técnica
 - 4.2 realización de ejercicio practico
 - 4.3 opiniones del grupo: comentarios

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Presentación de los participantes del grupo y planteamiento de sus expectativas con respecto al programa

Para iniciar con la sesión se dará un turno de palabra a los integrantes del taller, para así brindar una oportunidad de que interactúen entre ellos y puedan conocerse, así mismo que comenten entre ellos, cuáles son sus expectativas con respecto al programa.

Para que puedan interactuar mejor y facilitar la comunicación , se iniciará con una dinámica de presentación “la tela de araña”, este ejercicio sirve para que los participantes interactúen entre sí y puedan conocerse,

romper el hielo y simboliza el crear lazos de unión, de trabajo y de conexión entre las personas que participan en este grupo.

A los integrantes del taller, sentados o de pie, se les pedirá que formen un círculo. Se explicará las instrucciones al grupo sobre la actividad realizada. Seguidamente se enseñará a los participantes un ovillo de lana. Se les indicará que al recibir el ovillo de lana el participante deberá presentarse y decir su nombre, lugar de nacimiento, descripción breve de ellos en la cual tendrán que decir una virtud. El organizador se acercará a uno de los participantes y le dará un rodillo de lana. En ese momento, el/la participante se presenta en voz alta. Luego sujetando una punta del ovillo de lana, lo arrojará a otra participante del círculo y este a su vez deberá presentarse y sujetar el hilo de lana al tiempo que arroja el ovillo a otro participante, así sucesivamente. El ir y venir del ovillo hace que los hilos se entrecrucen formando una telaraña.

Se les contará una metáfora relacionada a la ansiedad la cual consistirá en la tela de araña que se formó en el desarrollo de la dinámica,
TIEMPO APROXIMADO (15 MINUTOS)

2. Exposición de los objetivos del programa, técnicas que se van a emplear y obligaciones que conlleva la integración en el programa

El monitor informa a los integrantes del programa sobre de los objetivos que se pretenden desarrollar y cubrir con dicho programa. Así mismo mencionar de cuantas sesiones consta este, cuanto tiempo de duración tendrán las sesiones. Y que técnicas van a ser utilizadas. A la vez se aclarará y mencionara que es necesaria la asistencia, puntualidad

y compromiso en el desarrollo de las sesiones, así como el desarrollo y cumplimiento por parte de todos los integrantes en las actividades y tareas que se les han sido encargadas

“el programa de relajación muscular. Está dirigido, a proporcionar una serie de técnicas o estrategias encaminadas a combatir la ansiedad que experimentan al enfrentarnos a las situaciones cotidianas. De tal forma que se pueda afrontar de la forma adecuada este tipo de situaciones.

Este programa se divide en un total de nueve sesiones de una duración de 45 minutos cada una, se va a llevar a cabo a razón de unas sesiones por semana con el cual tendrá una duración de 9 semana; Durante estas sesiones llevaremos a cabo el entrenamiento en una serie de técnicas que, como decíamos anteriormente, servirán para afrontar las situaciones que nos causan ansiedad es fundamental en primer momento informarles de la sintomatología y características de la misma, esto ayudará en ellos a identificar las conductas, consecuencias físicas y psicológicas para que de esta manera el desarrollo de las sesiones no se vea afectado por la ansiedad que experimentas.

TIEMPO ESTIMADO (10 MINUTOS)

3. Charla del monitor condiciones ambientales y personales

A continuación pasaremos a brindar información acerca de algunas características ambientales y personales facilitadoras del estudio, así como la necesidad de una buena planificación y el establecimiento de las metas y objetivos a cumplir en cada sesión de trabajo

TIEMPO APROXIMADO (10 MINUTOS)

4. Entrenamiento de relajación en este último periodo de la sesión se entrena a los participantes en el método de relajación de Jacobson

4.1 explicación de la técnica:

En esta se explicará los grupos musculares y las fases

- Grupo Muscular 1 manos y brazos
- Grupo Muscular 2 nuca y hombros
- Grupo Muscular 3 ojos, cejas y frente
- Grupo Muscular 4 cuello y labios
- Grupo Muscular 5 tronco y pecho
- Grupo Muscular 6 Piernas y caderas

Este método tiene tres fases:

La primera fase, es denominada de tensión-relajación. En la cual se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en su cuerpo, con la finalidad de que aprenda a identificar y reconocer la diferencia existente entre el estado de tensión muscular y el estado de relajación muscular. Esto permite que así se pueda lograr un estado de relajación muscular que paulatina y progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. En la práctica se debe tensionar entre cinco y diez segundos, luego soltar los músculos y relajarlos lentamente.

La segunda fase, se revisa mentalmente los pares de grupos de musculares trabajados, comprobando que se hayan relajado parcialmente o al máximo.

La tercera fase designada como relajación mental. Primeramente, se debe imaginar una escena agradable y positiva, en todo caso de no poder imaginarse, se indica que se mantenga la mente en blanco, con la finalidad de relajar la mente conjuntamente va relajando todo su cuerpo.

4.2 Realización de ejercicio practico

A continuación, se pasa a la realización de los ejercicios prácticos de relajación guiando a los participantes en la auto ejecución de estos mismos hasta que dominen el ejercicio. El monitor del grupo realiza los mismos ejercicios funcionando como un espejo para que los participantes del grupo aprendan la forma adecuada de efectuar los movimientos de tensión y relajación de los grupos musculares, y corrigiendo las malas posturas que puedan llevar a cabo los participantes del grupo. Antes de empezar con los ejercicios se explicará algunas condiciones para llevar el entrenamiento de relajación, Antes de comenzar, es necesario que tengan en cuenta que existe una serie de condiciones que van a facilitar llegar al estado de relajación, estas condiciones se refieren al lugar donde se van a llevar a cargo la relajación y la postura que van a adoptar. la manera ideal de realizar la relajación. Es estar recostado en el suelo con una toalla o sabana. Recuerden que para el desarrollo de las sesiones es importante llevar ropa cómoda para poder realizar los ejercicios con libertad. Otro punto importante que el periodo del entrenamiento se guíe de la serie de instrucciones: que se les brindara, si en algún momento del desarrollo de la sesión tiene alguna necesidad de comunicarse conmigo levante su mano y me acercare a su persona. Por favor cumpla lo que se le indica, al momento que se le pida tensar hágalo del mismo modo cuando se le

pida relajar. Por ser esta vez la primera sesión y no contar con el tiempo completo se realizará los ejercicios en sus asientos estos serán de una manera explicativa y corta.

Se recuerda en el programa que habrá un intervalo de unos minutos de relajación después de tensar ciertos grupos musculares

- Ejercicios de tensión – relajación de manos y brazos

Cierra los puños lo más fuerte que puedas durante unos segundos (5-10 segundos). Hasta que diga relaja.

Parte anterior de los brazos: ahora dobla las manos y brazos hacia los codos para tensar la parte anterior de estos de la misma manera mantendremos tensado (por 5 – 10 segundos) hasta que te diga relaja

Parte posterior de los brazos: en esta ocasión doblaremos los brazos como si quisiéramos tocarnos los hombros tensaremos (por 5 – 10 segundos) y luego relajamos

- Ejercicios de tensión – relajación de nuca y hombro

Empezaremos por los hombros. Los elevamos hacia arriba todo lo fuerte que puedas. Aguantamos (durante 5 segundos) y los relajamos

Músculos de la nuca apretamos la parte posterior de la cabeza contra la espalda (durante 5 segundos), nota la tensión que se produce en la zona de la nuca y lo relajamos lentamente

En este momento deja que se relajen todos los grupos musculares que ya hemos trabajado. Hombros, nuca, brazos y manos

- Ejercicios de tensión – relajación de ojos, cejas y frente

Frente y cuero cabelludo: para tensar estos grupos musculares debes elevar las cejas como en un signo de sorpresa las vamos a mantener por (5 segundos) pasamos a relajarlo lentamente

Ojos y cejas: la forma de tensar estos grupos musculares es frunciendo el entrecejo y cerrando los ojos todo lo fuerte que puedas durante (5 segundos)

Luego relajamos

- Ejercicios de tensión – relajación de cuello y labios

Los labios y el rostro se pueden tensar sonriendo, la sonrisa más grande que puedas durante (5 segundos) relajamos lentamente.

Mandíbula: para tensar la mandíbula debes apretar fuertemente los dientes durante (5 segundos) después los relajamos lentamente.

Cuello: los músculos del cuello deben tensarse presionando la punta de la lengua contra el paladar fuertemente hacia arriba, por un periodo de (5 segundos) luego los dejamos relajar y hacemos un descanso, recordamos los grupos musculares trabajados

- Ejercicios de tensión – relajación de tronco y pecho

Tórax: para relajar el pecho es necesario respirar profundamente, al momento de la inspiración lo retenemos unos segundos siendo esta la

tensión y la de la expiración con la relajación, esta debe ser torácica y no abdominal

Estomago: apretamos los músculos del estómago, preparándolos como si fuéramos a recibir un golpe sentimos la sensación de tensión muscular mientras los músculos están contraídos durante (5 segundos) luego los relajamos lentamente

- Ejercicios de tensión – relajación de Piernas y caderas

Piernas: para tensar estos músculos vamos a apretar fuertemente los muslos, extendemos las piernas hacia delante y doblamos los dedos de los pies hacia abajo. Mantenemos esta posición durante (5-10 segundos) después relajamos las piernas y notamos como la tensión va desapareciendo.

Una vez que se ha terminado la técnica y el recorrido por los grupos musculares. Se recuerda a los participantes que existen algunos movimientos que son incompatibles (por ejemplo, no pueden realizar ejercicios de tensión de la frente y a la vez la tensión de los ojos. Ni tampoco se debe tensar a la vez los bíceps y los tríceps)

Ahora se pasará a realizar la relajación de todos los grupos musculares. Para ello tenemos que tensar sistemáticamente todos los grupos musculares que hemos visto, durante un periodo de 10 segundos. Una vez hecho esto debemos relajar todo el cuerpo y mantenernos en ese estado de relajación durante tres minutos, sintiendo y entrando a una sugestión guiada que se le indicara a los participantes

TIEMPO APROXIMADO (20 MINUTOS)

4.3. Opiniones del grupo:

Para iniciar se dará un turno la palabra a cada uno de los participantes, para que todos del grupo pregunten sobre sus posibles dudas que hayan surgido acerca del procedimiento de relajación. También se les se le entregará una ficha de control el cual servirá para ver el nivel de relajación que han alcanzado.

SESION N° 2

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de fichas de control
2. Entrenamiento de relajación
3. Charla y Comentarios
4. Tarea para la casa

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Revisión de fichas de control

En este momento de la sesión se procederá al comentario. Lo más cauteloso posible, se revisará las fichas de control de los participantes de la sesión anterior con la finalidad de aclarar posibles dudas, comentar posibles problemas y plantear soluciones.

TIEMPO ESTIMADO (8 MINUTOS)

2. Entrenamiento de relajación

Iniciamos con la técnica de relajación muscular; Se le guiará una serie de instrucciones: si en algún momento del desarrollo de la sesión tiene alguna necesidad de comunicarse conmigo levante su mano y me acercare a su persona. Por favor cumpla lo que se le indica, al momento que se le pida tensar hágalo del mismo modo cuando se le pida relajar.

Bueno, para empezar, Tienen que recostarse, buscar una posición cómoda, para que pueda relajar su cuerpo completamente o al máximo posible.

Muy bien comencemos, cerramos los ojos empezamos a respirar de forma lenta y pausada, sienta su respiración lenta, tranquila.

Vamos a empezar a tensar el grupo muscular de la mano y el antebrazo, le pido que cierre la mano derecha manténgalo cerrado, cada vez apriételo más y más fuerte, observemos la tensión que se desarrolló en la mano y en el antebrazo.

Ahora relájate y siente la flacidez de tu mano derecha, ahora siente y compara con la tensión que hace un momento sentías

Muy bien ahora tensaremos el antebrazo, hacemos un puño con nuestra mano derecha y la doblamos tan fuerte como podamos, fuerte cada vez más fuerte y lo soltamos lentamente.

Continuamos tensando el brazo derecho doblamos y tensamos los bíceps, ténsalo tanto como puedas fuerte, cada vez más fuerte. Ahora soltamos lentamente, estiramos nuestro brazo suavemente. ¿Puedes sentir la diferencia entre la tensión y relajación de tu cuerpo?

Muy bien ahora Vamos a repetir estos ejercicios, pero esta vez con la mano izquierda, ténsalo la mano izquierda fuerte cada vez más fuerte ¡Apriétela! Ahora aflojamos nuestra mano y siente la flacidez de tu mano izquierda.

Bien ahora tensamos el antebrazo izquierdo, hacemos un puño con nuestra mano derecha y la doblamos tan fuerte como podamos, fuerte cada vez más fuerte y lo soltamos lentamente.

Muy bien, ahora tensamos los músculos de nuestro brazo izquierdo doblamos y tensamos nuestros bíceps, ténsalo tanto como sea posible aguantamos unos segundos y soltamos lentamente, estiramos nuestro brazo y sentimos la diferencia.

¿Puedes sentir la diferencia entre la tensión y relajación?

Bien, centra tu atención hacia la cabeza empezaremos con los grupos musculares de la frente, ahora te pediré que arrugues, y lo tenses

levantando las cejas tanto como puedas, fuerte cada vez más y más fuerte, ahora relájate y suéltala lentamente. “Siente como la piel de tu frente se está poniendo lisa y suavemente”.

Ahora, aprieta los ojos fuertemente, sienta la tensión, relájalos y déjalos que descansen suavemente ¿Puedes sentir que tus músculos están suaves?

Muy bien, ahora pasaremos a Nariz la arrugamos fuertemente así obtendremos tensión en la parte central de nuestra cara, ahora lo relajamos lentamente ¿Siente la tensión en su cara?

Vale muy bien, pasamos a tensionar los músculos de la boca, para tensar nuestros labios sonreímos ampliamente todo lo que podamos, relajamos suavemente. Una vez que hayas relajado sentirás a tus labios ligeramente separados. ¡Aprecia el contraste real entre el estado de tensión y relajación!

Ahora presiona la lengua contra el paladar siente la tensión que crea en la parte posterior de tu boca, relájalo suavemente

Bien, pasamos a tensionar los músculos de la mandíbula, ciérrala apriétala fuertemente, sienta la tensión que se produce en toda la zona, ahora dejamos que descansen suavemente ¿Puedes sentir los músculos de tu cara más relajados?

Permite que todo el cuerpo se afloje se suelte liberas toda la tensión del cuerpo, te sientes en calma y descansado, te relajas vas liberando todos los músculos de tu cuerpo y dejas que la tensión y el malestar se vayan poco a poco te dejas llevar.

Bueno, después que hemos terminado de tensionar y relajar los músculos faciales relajaremos los del cuello, el cuello es una zona muy sensible, para comenzar a tensar el cuello voy a pedirle inclinar nuestra cabeza, apretando la barbilla hacia el pecho como si quisiéramos tocarlo, relajamos suavemente.

Bien, ahora le pido flexionar nuestra cabeza hacia nuestra espalda tensionamos y lo soltamos lentamente.

Muy bien, ahora pasaremos a tensar los músculos de nuestros pecho, espalda y hombros, empezaremos tensionando los músculos de nuestro hombro lo tensionamos hacia arriba como si quisiéramos tocar las orejas, apretamos fuertemente y lo soltamos ¿puede sentir como la tensión de nuestro cuerpo se libera?

De acuerdo ahora pasaremos a tensar los músculos de nuestra espalda para tensar la zona de la espalda vamos a impulsar nuestros brazos hacia atrás intentando juntar nuestros hombros todo lo que podamos contenemos la respiración soltamos relajando.

Bien ahora vamos a inspirar y llenar el aire de tus pulmones sostén la respiración siente la tensión que se produce, ahora lentamente suelta el aire haciendo que el tórax se relaje lentamente continúate relajándote, y haz paulatinamente que la respiración se produzca de manera espontánea y relajada observa que toda tensión va desapareciendo tu cuerpo se va aflojando a medida que el aire va saliendo expirado, más y más flojo escuchas esta música y sientes que tus músculos cada vez está más relajados tienes una paz y calma interior te hundes a una relajación más y más ¿ Puedes sentir la diferencia entre tensión y relajación?

Ahora tensa el estómago fuerte, cada vez más fuerte contenemos la respiración siente la tensión, bien ahora exhalamos lenta y suavemente ¿puede sentir como la tensión de nuestro cuerpo ha desaparecido?

Después de relajar los grupos músculos de tu estómago. Relajaremos los de los muslos, piernas y pies.

Bien pido apretar los muslos fuertemente uno contra otro aguantamos la tensión y soltamos lentamente.

Muy bien ahora pasaremos con los músculos de la pierna vamos a tensar la pierna derecha, fuerte cada vez más fuerte y los relajamos lentamente.

Bien ahora para tensar nuestras pantorrillas debemos impulsar nuestro pie hacia arriba fuertemente, sentimos la tensión y lo relajamos lentamente.

Continuamos tensando nuestro pie empezaremos impulsando nuestro pie y dedos hacia abajo los tensamos y relajamos lentamente.

Muy bien vamos a repetir los ejercicios, pero esta vez en la pierna izquierda, empezamos a tensar la pierna izquierda fuertemente cada vez más fuerte y lo relajamos lentamente.

Bien ahora pasamos a nuestras pantorrillas debemos impulsar nuestro pie hacia arriba fuertemente, sentimos la tensión y lo relajamos lentamente.

Muy bien ahora continuamos tensando nuestro pie empezaremos impulsando nuestro pie y dedos hacia abajo lo tensamos fuertemente y lo relajamos lentamente la relajación se va haciendo profunda más y más profunda.

Una vez finalizado la sesión nos levantaremos lenta y pausadamente.

Repasamos mentalmente todas y cada una de las partes de los grupos musculares que hemos ido tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Recordemos, que espero que libere inmediatamente la tensión que soporta y acumula en los grupos musculares cuando se le indique. No deje que la tensión se disipe y reduzca gradualmente. Tomando como ejemplo, cuando ha estado tensando los músculos del estómago u otro musculo, le pediré que se relaje y cuando le de esa indicación me gustaría que usted descargue usted completa o inmediatamente la tensión de esos músculos.

Una vez que hemos terminado con la relajación de un grupo muscular, se recomiendan que estos no se muevan, no tema moverse, no haga movimientos innecesarios durante el desarrollo de la sesión, también se

le pediré amablemente que no converse durante el desarrollo de la sesión, se comunicara conmigo mediante señales de la mano. TIEMPO ESTIMADO (30 MINUTOS)

3. Comentarios y charla

Se comentará y explicará sobre los beneficios del programa de relajación muscular. Se abrirá un turno de palabras con el fin del grupo intenten resolver cualquier duda que pueda surgir. En ellos se les preguntara ¿cuál es el aspecto más importante que ellos quisieran mejorar? y se comentara sobre cómo se sintieron en el desarrollo de esta sesión. Para poder recopilar esos datos se les entregará una hoja de control que servirá para poder almacenar el progreso de los participantes TIEMPO ESTIMADO (8 MINUTOS)

4. Tarea para la casa

Se explicará a los participantes cuales son las actividades que deben realizar en casa, los cuales constan en ejercicios diarios de entrenamiento en tensión y relajación, de manera que lleguen a un dominio tal del procedimiento, que sean capaces de poder tensar y relajar los grupos musculares en el orden establecido

SESION N°3

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Charla para la detección de pensamientos inadecuados
2. Aprendiendo a cuestionar nuestros pensamientos
3. Ubicando nuestros pensamientos
4. Charlas y comentarios

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1) Charla para la detección de pensamientos inadecuados

Se explicará a los participantes como detectar los pensamientos desadaptativos, relacionados con las situaciones de estudio y exámenes, que están incidiendo negativamente en el estado de ánimo y el rendimiento académico de ellos.

Los pensamientos inadecuados o desadaptativos, se mantienen por la perpetuación de aprendizajes erróneos, son pensamientos repetitivos y negativos que no se adaptan a la realidad, son improductivos y en su mayoría producen ansiedad. Estos pensamientos pueden tomar la forma de una duda referida a uno mismo “Jamás seré capaz de aprobar el curso” “Todo me va a salir mal” o también pueden ser en forma de miedo “si no apruebo mis padres me van a castigar” estos ejemplos de pensamientos se caracterizan por:

- Son mensajes Específicos, compuestos de unas pocas y concretas palabras o una imagen visual breve. Habitualmente se presenta de dos formas. De la primera manera, materializados en la palabra “SUSPENSO” y por otro lado aparece como una “IMAGEN RELAMPAGO” que se presenta un incierto final e imprevisibles consecuencias. Imágenes de nuestros padres enfadados o que nos jalamos un curso. Se considera esto a cada vez que tengamos una visualización particular generadora de ansiedad
- Son ilógicos; sin importar lo irracionales que sean o se presentan casi siempre son creídos. Por ejemplo, cuantas veces no pensaste ciclo pasado suspendí el curso, yo sé que este año la voy a volver a

suspender porque dicta el mismo profesor u otro como la vida debería ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que yo quiero pensamientos de este tipo son sometidos sin dar oportunidad de someter un análisis lógico mediante el cual podríamos encontrar oportunidad de erradicarlos y conseguir que no influyan de manera negativa nuestro nivel de ansiedad

- Son espontáneos: entran forzosamente a nuestra mente, son engañosos y a veces determinan estereotipos de juicios que creemos verdaderos
- A menudo se expresa con términos de “HABRIA” de “TENDRIA QUE” o “DEBERIA DE” a veces complicamos y torturamos nuestros pensamientos con expresiones como “debería aprobar” “tendría que ser así las cosas” los cuales causan sentimientos de culpabilidad y provocan ansiedad
- Tienen a dramatizar: las dramatizaciones conforman la mayor fuente de ansiedad. Estos pensamientos predicen catástrofes ben peligro en todas partes y se crean suposiciones de lo peor
- Son idiosincráticos: cada pensamiento se basa en una única manera de ver la situación del estímulo, y provoca una emoción diferente e intensa para cada persona y situación
- Son difíciles de desviar: debido a que son creíbles y reflexivos, se combinan a través del flujo del dialogo interno. También actúan como señales de otros pensamientos. Todos, alguna vez, vivimos la experiencia de un pensamiento negativo que dispara una larga cadena de pensamientos deprimentes
- Son aprendidos: todas las personas han sido de alguna manera condicionadas por la familia, por los amigos y los medios de información para interpretar los acontecimientos de alguna forma
- Son negativos: son pensamientos que no son precisos ni se ajustan a la realidad, por lo que son una fuente causal de problemas pudiendo ser ansiedad, depresión y estrés

TIEMPO ESTIMADO (10 MINUTOS)

2) Aprendiendo a cuestionar nuestras ideas y pensamientos

Para poder adquirir y aprender la habilidad de afrontar productivamente a las emociones de ansiedad es necesario seguir una serie de pasos

1 ¿Qué me pasa? Describimos la emoción que sentimos, con dos palabras una correspondiente a la intensidad de la emoción (poco, muy, algo, etc.) y la otra palabra correspondiente al tipo de emoción que sentimos triste tenso con miedo, etc.).

2 ¿Qué acontecimiento me hace sentir así? Describimos brevemente el suceso que nos perturba (ej.: bronca con un alumno o regaño de un compañero) y también la interpretación que hacemos del acontecimiento (“mi amigo no me ha llamado, ya no le interesa mi amistad)

Preguntas para cuestionar mis pensamientos

- ✓ Busca evidencias
 - ¿Dónde está la evidencia de que esto es como yo lo pienso?
 - ¿Puedo probar esto que me estoy diciendo?
 - ¿Puedo demostrarlo?
 - ¿Por qué es esto verdad?
- ✓ Analiza las consecuencias
 - Suponiendo que lo que pienso es cierto ¿sería tan terrible?
 - ¿Por qué sería tan terrible?
 - ¿Qué ocurría si...?
 - ¿Puedo estar contento incluso si no tengo lo que quiero?
- ✓ Analiza la rentabilidad
 - ¿Me es rentable pensar cómo pienso?
 - Si pienso así ¿soluciono mis problemas?
 - ¿Qué soluciono yo pensando así?

- 3 ¿Qué otras interpretaciones pueden haber de este acontecimiento?
Cuando contemplemos otras interpretaciones del suceso, pensaremos fríamente en el máximo de interpretaciones que pueden hacerse del acontecimiento que nos perturba y que, por supuesto, sean distintas a las que nosotros hemos hecho en primer lugar
- 4 ¿Cuál de estas interpretaciones me parece más realista?
- 5 ¿Cómo me siento ahora? Evalúa la diferencia
- TIEMPO ESTIMADO (20 MINUTOS)

3) Ubicando nuestros pensamientos

En este punto se les dará un tiempo para que puedan ubicar sus pensamientos distorsionados, y un papel en el cual los participantes escribirán sus pensamientos distorsionados

TIEMPO ESTIMADO (15 MINUTOS)

4) Charla y comentarios

En este punto se sedera unos minutos de tiempo con la finalidad de aclarar posibles dudas, comentar posibles problemas y plantear soluciones

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

SESION N ° 4

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de fichas de control
2. Aplicación de la técnica de Reestructuración cognitiva grupal
3. Charla y comentarios

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1) Revisión de fichas de control

En este momento de la sesión se procederá al comentario. Lo más cauteloso posible, se revisará las fichas de control de los participantes de la sesión anterior con la finalidad de aclarar posibles dudas, comentar posibles problemas y plantear soluciones

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

2) Aplicación de la técnica “RESTRUCTURACION COGNITIVA GRUPAL”

Para la aplicación de la siguiente técnica cognitiva a nivel grupal se entregará hojas a los participantes en el cual estarán detalladas las preguntas que ellos deberán plantearse y responder estas tendrán Que identificarse a) los pensamientos inadecuados y creencias surgen de estos, b) evaluación, análisis y debate de los pensamientos y c) buscar pensamientos alternativos

Reestructuración Cognitiva Grupal

Es una terapia que ayuda a resolver situaciones precarias, así mismo a tener un autocontrol emocional, para eliminar los pensamientos espontáneos que producen ideas distorsionadas y así poder tener un estado de ánimo positivo. Lo cual busca poder analizar, identificar y modificar las interpretaciones o las ideas distorsionadas que se experimenta en diversas situaciones sobre uno mismo o sobre los demás.

Donde el individuo, con la guía del psicoterapeuta identifica, cuestiona sus ideas y pensamientos distorsionados, con la finalidad que puedan sustituirlos por otros adecuados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y conductual.

En resumen, el objetivo es crear en los individuos habilidades de afrontamiento que les permiten vivenciar perspectivas más razonables sobre las situaciones perturbadoras. Para llevar a cabo esta técnica, se aplica algunos pasos que se detallaran:

a) Identificación de los pensamientos distorsionados y creencias

Los pensamientos y creencias en algunas situaciones pueden hacerse automáticos; y a menudo se les imposibilita estar continuamente pendiente de estos. Por ello, si estos afectan negativamente en la manera de sentir o actuar, es necesario e indispensable identificarlos rápidamente para evitar que invadan y actúen con rapidez.

b) Evaluación, análisis y debate de los pensamientos

Una vez identificados los pensamientos distorsionados, se hace un análisis; por medio de preguntas; que inviten al individuo a un proceso de reflexión. Estas preguntas deben ir orientadas en tres ámbitos.

- Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad (Objetividad)
(Siempre haciéndonos preguntas sobre el hecho en cuestión)
 - ¿Tienes evidencias/pruebas suficientes?
 - ¿Qué información confirma lo que estás pensando?
 - ¿Te hace falta información?
 - ¿Tu interpretación es totalmente completa?
 - ¿Te parece que exageras?
 - ¿Te responsabilizas en exceso?

- Analizar las consecuencias de los pensamientos (Siempre haciéndonos preguntas sobre los propios pensamientos)
 - ¿Te sirve de algo darle vueltas a lo mismo?
 - ¿Cómo afecta tu forma de pensar en tus relaciones sociales/familiares? ¿En tu centro de estudios? ¿En tu estado de ánimo?

- Analizar qué sucedería si lo que se imagina fuese cierto (Relativizar)
- Me gustaría que las cosas fuesen de esta manera, pero... ¿sería trascendente para ti?
- ¿Sería un contratiempo o sería una cosa realmente grave?
- ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?
- ¿Te afectaría durante un periodo de tiempo (un mes, dos meses, un año) o durante toda tu vida?
- ¿Te podría pasar cosas más graves? ¿Cuáles?

Al finalizar el análisis y consecuencias de los pensamientos procedemos al debate en el cual cuestionaremos los pensamientos originados con preguntas como:

- ¿Dónde están las pruebas de que...?
- ¿Porque esto tiene que ser así?
- ¿Te trae algo positivo pensar de esta manera?
- ¿Tu vida, felicidad depende de...?
- ¿Has logrado algo pensando de esa manera?
- ¿Dónde está escrito o donde está la ley que dice...?
- ¿Por qué necesariamente esto tiene que ser así?
- ¿Acaso sentirte o estar así significa que no hay solución o no tienes derecho a nada?
- ¿Pensando y actuando de esa manera ganas algo?

C) Búsqueda de pensamientos alternativos

Con la finalidad de buscar pensamientos favorables se debe utilizar una serie de ideas, que reflejen de manera inadecuada la realidad, para que las personas tomen conciencia y puedan afrontarlas con pensamientos adecuados Y así, obtener un control sobre estos. Auto instruirse facilitara ver la realidad de una forma más objetiva.

Auto aceptación. La autoaceptación es una autoevaluación cognitiva que realizamos de nuestras conductas, sentimientos, creencias, motivaciones e historias de vida. Por ello debemos aceptar todo lo positivo y negativo; y así afrontar los retos y desvalorizaciones que nos

llevaran a equilibrar nuestra autoestima, siendo el sentimiento que hace a partir de la autovaloración que permitirá proyectarse de una manera diferente para encontrar pensamientos alternativos pueden ser de utilidad las siguientes preguntas:

- ¿Acaso es la única forma de interpretar la realidad?
- ¿Hay otras maneras de hacerlo? ¿Cuáles conoces tú?
- ¿Qué le dirías a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?
- ¿Qué crees que te diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?
- ¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo que darle vueltas al mismo tema una y otra vez ¿qué cosa harías?
- ¿Qué probabilidades hay que estas formas sean las más adecuadas?
- ¿Tienen más probabilidades de ayudarme a conseguir mis objetivos que la forma para plantearme una solución?
- ¿Tienes más probabilidades de conseguir mejorar tu estado de ánimo? ¿Por qué?

TIEMPO APROXIMADO (40 MINUTOS)

3) Charla y comentarios

En este punto se sedera unos minutos de tiempo con la finalidad de aclarar posibles dudas, comentar posibles problemas y plantear soluciones

TIEMPO APROXIMADO (5 MINUTOS)

SESION N° 5

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de fichas de control
2. Comentarios sobre la aplicación de la sesión anterior
3. Aplicación de la técnica bloqueo de pensamiento
4. Charla y comentarios
5. Tarea para la casa

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1) Revisión de fichas de control

En este momento de la sesión se procederá al comentario. Lo más cauteloso posible, se revisará las fichas de control de los participantes de la sesión anterior con la finalidad de aclarar posibles dudas, comentar posibles problemas y plantear soluciones

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

2) Comentarios Sobre la aplicación de la sesión anterior

Se dará un tiempo para que cada uno de los participantes del grupo nos mencionen y comenten sobre la práctica de la reestructuración cognitiva realizada en la sesión anterior. en los cuales se hablará sobre las dificultades presentadas en la aplicación de ella, los beneficios que sintieron, y en modo de reseña que cuenten de manera corta la experiencia que tuvieron. Para poder plantear posibles problemas y reforzar la técnica “Reestructuración cognitiva” con la practica en el salón si fuera necesario de ello

TIEMPO ESTIMADO (15 MINUTOS)

3) Aplicación de la técnica de “BLOQUEO DEL PENSAMIENTO”

Ensayar el pensamiento o imagen alternativa: este es un entrenamiento para mentalizar un pensamiento el cual pueda ser usado de sustitución. Luego esta imagen o pensamiento debe ser opuesto, de tal forma que si el pensamiento negativo es... “todo va a salir mal” lo remplazamos por “seguro que podre” ..., recordando, mentalizando y

visualizando al mismo tiempo alguna situación gratificante. Si este pensamiento negativo le produce a la persona ansiedad entonces intentara mentalizar y recordar una situación relajante. Si el pensamiento negativo le genera miedo o preocupación, debe pensar en una situación en la cual haya tenido el control. Se intenta oponer a la vez, tanto el pensamiento como la imagen visualizada.

Identificar el pensamiento negativo: primero la persona tiene que identificarlo porque aparecerá en los momentos en que este más ansioso, alterado o cuando las cosas no salen bien. cuando lo identifica pasara a describirlo de la forma más detallada posible.

Interrumpir el pensamiento negativo: en dada situación que la persona este realizando cualquier tarea y se presente el pensamiento. En ese instante somos conscientes de su aparición, diremos ¡basta! ¡alto! ¡stop!. Sin necesidad de decirlo en voz alta, pero si debe interiorizar la palabra de forma dinámica, energética y autoritaria. En ese mismo momento también podría imaginarse que, está dando una palmada fuerte en una mesa.

Remplazar por otro pensamiento: o imagen alternativa, intentar mantener este pensamiento o imagen durante un minuto, si las circunstancias se lo permiten.

TIEMPO ESTIMADO (20 MINUTOS)

4. Charla y comentarios

Se preguntará a los participantes sobre las técnicas aplicadas en esta sesión y la sesión anterior, en modo de comentarios sobre sus experiencias y aclarar algunas dudas o dificultades que se presenten

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

5. Tarea para la casa

Se recordará a los participantes del grupo que realicen los procedimientos de relajación aprendidos en casa, de modo que lleguen a

un domino del procedimiento, y puedan llegar a un estado de relación en cualquier circunstancia, situación y momento presente

SESION N° 6

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de las fichas de control
2. Entrenamiento de relajación muscular
3. Entrenamientos en relajación rápida
4. Entrenamiento en relajación pasiva
5. Actividades a realizar en casa

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Revisión de las fichas de control

En este momento de la sesión se revisará las fichas de control de los participantes. De las sesiones anteriores con la finalidad de observar los efectos que tuvieron (si es que los hay) . Así mismo ceder un tiempo para poder compartir experiencias de los participantes, plantear problemas y posibles soluciones

2. Entrenamiento de relajación

Para comenzar las técnicas de relajación se le guiará una serie de instrucciones: si en algún momento del desarrollo de la sesión tiene alguna necesidad de comunicarse conmigo levante su mano y me acercare a su persona. Por favor cumpla lo que se le indica, al momento que se le pida tensar hágalo del mismo modo cuando se le pida relajar
TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

Bueno, para empezar, Tienen que recostarse, buscar una posición cómoda, con la finalidad que su cuerpo pueda relajarse en su totalidad

Muy bien comencemos, cerramos los ojos empezamos a respirar de forma lenta y pausada, sienta su respiración lenta, tranquila

Vamos a empezar a tensar los grupos musculares de la mano y el antebrazo, por favor cierre la mano derecha manténgalo cerrado, cada vez tense y apriete más y más fuerte, observemos la tensión que se desarrolló en la mano y en el antebrazo

Ahora relájate y siente la flacidez de tu mano derecha y compárala con la tensión que sentías hace unos segundos.

Muy bien ahora tensaremos el antebrazo, hacemos un puño con nuestra mano derecha y la doblamos tan fuerte como podamos, fuerte cada vez más fuerte y lo soltamos lentamente.

Continuamos tensando el brazo derecho doblamos y tensamos los bíceps, ténsalo tanto como puedas fuerte, cada vez más fuerte. Ahora soltamos lentamente, estiramos nuestro brazo suavemente. ¿Puedes sentir la diferencia entre la tensión y relajación de tu cuerpo?

Muy bien ahora Vamos a repetir estos ejercicios, pero esta vez con la mano izquierda, ténsalo la mano izquierda fuerte cada vez más fuerte ¡Apriétela! Ahora aflojamos nuestra mano y siente la flacidez de tu mano izquierda.

Bien ahora tensamos el antebrazo izquierdo, hacemos un puño con nuestra mano derecha y la doblamos tan fuerte como podamos, fuerte cada vez más fuerte y lo soltamos lentamente.

Muy bien, ahora tensamos los músculos de nuestro brazo izquierdo doblamos y tensamos nuestros bíceps, ténsalo tanto como sea posible aguantamos unos segundos y soltamos lentamente, estiramos nuestro brazo y sentimos la diferencia ¿Puedes sentir la diferencia entre la tensión y relajación?

Bien, dirige tu atención hacia la cabeza empezaremos con la frente, le pediré que arrugue, tense levantando las cejas tanto como puedas, fuerte cada vez más y más fuerte, ahora relájate y suéltala lentamente. “Siente como la piel de tu frente se está poniendo lisa y suavemente”.

Ahora, aprieta los ojos fuertemente, sienta la tensión, relájalos y déjalos que descansen suavemente ¿Puedes sentir que tus músculos están suaves?

Muy bien, ahora pasaremos a Nariz la arrugamos fuertemente así obtendremos tensión en la parte central de nuestra cara, ahora lo relajamos lentamente ¿Siente la tensión en su cara?

Vale muy bien, pasamos a tensionar los músculos de la boca, para tensar nuestros labios sonreímos ampliamente todo lo que podamos, relajamos suavemente. Una vez que hayas relajado sentirás lentamente que tus labios están suavemente separados. ¡Aprecia el contraste real entre el estado de tensión y relajación!

Ahora aprieta la lengua contra el paladar siente la tensión que se produce en la parte posterior de la boca, relájalo suavemente.

Bien, pasamos a tensionar los músculos de la mandíbula, ciérrala apriétala fuertemente, sienta la tensión producida en todo el lugar, ahora dejamos que descansen suavemente ¿Puedes sentir los músculos de tu cara más relajados?

Permite que todo el cuerpo se afloje se suelte liberas toda la tensión del cuerpo, te sientes en calma y descansado, te relajas vas liberando todos los músculos de tu cuerpo y dejas que la tensión y el malestar se vayan poco a poco te dejas llevar.

Bueno, después que hemos terminado de tensionar y relajar los músculos faciales relajaremos los del cuello, el cuello es una zona muy sensible, para comenzar a tensar el cuello voy a pedirle inclinar nuestra cabeza, apretando la barbilla hacia el pecho como si quisiéramos tocarlo, relajamos suavemente.

Bien, ahora le pido flexionar nuestra cabeza hacia nuestra espalda tensionamos y lo soltamos lentamente.

Muy bien, ahora pasaremos a tensar los músculos de nuestros pecho, espalda y hombros, empezaremos tensionando los músculos de nuestro hombro lo tensionamos hacia arriba como si quisiéramos tocar las orejas, apretamos fuertemente y lo soltamos ¿puede sentir como la tensión de nuestro cuerpo se libera?

De acuerdo ahora pasaremos a tensar los músculos de nuestra espalda para tensar la zona de la espalda vamos a impulsar nuestros brazos hacia atrás intentando juntar nuestros hombros todo lo que podamos contenemos la respiración soltamos relajando.

Bien ahora vamos a inspirar y llenar completamente tus pulmones, mantén la respiración siente la tensión que se produce ahora suelta el aire lentamente haciendo que el tórax se relaje lentamente continúate relajándote y así lentamente tu respiración se producirá de manera espontánea y relajada observa que toda tensión va desapareciendo tu cuerpo se va aflojando a medida que el aire va saliendo expirado, más y más flojo escuchas esta música y sientes que tus músculos cada vez está más relajados tienes una paz y calma interior te hundes a una relajación más y más ¿ Puedes sentir la diferencia entre tensión y relajación?

Ahora tensa el estómago fuerte, cada vez más fuerte contenemos la respiración siente la tensión, bien ahora exhalamos lenta y suavemente ¿puede sentir como la tensión de nuestro cuerpo ha desaparecido?

Después de relajar los grupos músculos de tu estómago. Continuaremos con los de los muslos, piernas y pies.

Bien, ahora aprieta los muslos fuertemente uno contra otro aguantamos la tensión y soltamos lentamente.

Muy bien ahora pasaremos con los músculos de la pierna vamos a tensar la pierna derecha, fuerte cada vez más fuerte y los relajamos lentamente.

Bien ahora para tensar nuestras pantorrillas debemos impulsar nuestro pie hacia arriba fuertemente, sentimos la tensión y lo relajamos lentamente.

Continuamos tensando nuestro pie empezaremos impulsando nuestro pie y dedos hacia abajo los tensamos y relajamos lentamente.

Muy bien vamos a repetir los ejercicios, pero esta vez en la pierna izquierda, empezamos a tensar la pierna izquierda fuertemente cada vez más fuerte y lo relajamos lentamente.

Bien ahora pasamos a nuestras pantorrillas debemos impulsar nuestro pie hacia arriba fuertemente, sentimos la tensión y lo relajamos lentamente.

Muy bien ahora continuamos tensando nuestro pie empezaremos impulsando nuestro pie y dedos hacia abajo lo tensamos fuertemente y lo relajamos lentamente la relajación se va haciendo profunda más y más profunda.

Una vez finalizado la sesión nos levantaremos lenta y pausadamente.

Repasaremos mentalmente el trabajo que hemos realizado y recordaremos todos los grupos musculares que hemos tensionado y relajado para corroborar que cada parte sigue relajada, y ahora relaja aún más cada una de ellas.

Recordemos que espero que sigas mis indicaciones y que cuando se te pida que relajes tus músculos, sueltes inmediatamente la tensión que acumula en los grupos musculares cuando se le indique. Por favor no deje que la tensión se disipe gradualmente. Por ejemplo, cuando ha estado tensando los músculos de las manos u otro musculo, le pediré que se relaje y cuando le de esa indicación me gustaría que usted descargue usted completa o inmediatamente la tensión de esos músculos.

Una vez que hemos terminado con la relajación de un grupo de músculos lo recomendable es que, no se muevan; no tema moverse, no realices movimientos innecesarios durante el desarrollo de la sesión, también se le pide amablemente que no converse durante la sesión, se comunicara conmigo mediante señales de la mano.

TIEMPO ESTIMADO (25 MINUTOS)

3. Entrenamiento en Relajación Rápida

En un primer momento realizara una relajación rápida, tensando y destensando todos los grupos musculares trabajados a la vez. Se indicará que se debe alargar el periodo de relajación después de la tensión muscular y se pedirá que se concentren y perciban la diferencia entre la tensión muscular y la relajación muscular. Se les mencionara que deben mantener una respiración lenta y pausada. se les recordara que es indispensable que asocien la imagen mental agradable a su estado de relajación.

Seguidamente se comentará de manera positiva el desarrollo de la relajación en los individuos. se preguntará a los participantes acerca del ejercicio, reforzando logros, haciendo notar lo inadecuado por ejemplo (mala postura, etc.) y resolviendo posibles problemas que se puedan originar.

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

4. Entrenamiento De relajación Pasiva

Continuando con el entrenamiento se hará el entrenamiento de relajación pasiva

“para iniciar, intentaremos lograr el estado de relajación muscular sin necesidad de tensar ningún grupo muscular. Cierren los ojos, concentrarnos en la sensación de relajación y poder sentir el sonido de la música. Sentir que tus muscules se relajan y pesan cada vez más y más.

Una vez que se sientan relajados asociaremos con una imagen mental el cual les resulta placentera.

Una vez terminado el ejercicio se preguntará a los participantes sobre posibles dificultades que se hayan podido originar en la práctica de la relajación pasiva. Manteniendo un dialogo para resolver dichos problemas

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

5. Actividades a realizar en casa

Se comentara con los participantes del grupo las tareas que deben realizar en casa (en este caso deben continuar la realización del

entrenamiento en relajación progresiva). Se hace una recomendación especial de practicar en lo que tengan más dificultades

SESION N° 7

Actividades a desarrollar en la sesión

1. FeedBack y Evaluación de resultados obtenidos del bloqueo de pensamiento y reestructuración cognitiva
2. Entrenamiento en Relajación pasiva
3. Entrenamiento en Relajación diferencial
4. Comentarios y opiniones
5. Tarea para la casa

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. FeedBack , Evaluación de resultados obtenidos del bloqueo de pensamiento y reestructuración cognitiva

Se realizará un repaso sobre las técnicas cognitivas ya realizadas con anterioridad en el desarrollo de las sesiones dichas técnicas son “Reestructuración Cognitiva” y “Bloqueo de pensamiento”, con el fin de poder reforzar, encontrar algunos problemas y plantear soluciones, así mismo poder conocer las experiencias y cambios realizados en los participantes a nivel cognitivo.

TIEMPO ESTIMADO (15- 20 MINUTOS)

2. Entrenamiento en Relajación pasiva

Continuando con la práctica del entrenamiento de relajación pasiva de días anteriores, hoy se realizará la relajación pasiva, es decir relajarse sin necesidad de tensar ningún grupo muscular. Es posible que algunos participantes todavía no controlen esta técnica. Se les aconsejara e insistirá a los participantes que no controlen la técnica, que deben practicarla en casa hasta que consigan su dominio.

Bueno, empezamos, la sesión anterior realizamos esta técnica, ahora intentaremos nuevamente llegar a un estado de relajación sin necesidad de tensar los grupos musculares. Cierra los ojos y concéntrense en la sensación de relajación, siente que sus músculos se relajan y pesan cada vez más. Una vez que se sientan relajados. Intenten asociar con una imagen mental que les resulte agradable

TIEMPO ESTIMADO (15 MINUTOS)

3. Entrenamiento en Relajación diferencial

Este entrenamiento consiste en mantener relajadas determinados grupos musculares de tu cuerpo mientras otras permanecen en su estado de activación, se les pedirá a los participantes que relajen de forma pasiva, es decir sin tensar los grupos musculares, una vez que estén relajados. Se les pedirá que muevan determinadas zonas concretas de su cuerpo. En primer momento se les pedirá que levanten el dedo índice mientras continúan en estado de relajación; posteriormente se les pedirá que abran los ojos y sigan manteniendo ese estado de relajación, primero manteniendo la vista fija en un punto concreto y después haciendo recorrido con la vista por toda la habitación. Pasados unos minutos se les pedirá que vuelvan a su estado normal de activación. Y se les explicara sobre la relajación

TIEMPO ESTIMADO (15 MINUTOS)

4. Comentarios y opiniones

Una vez terminado el entrenamiento en relajación correspondiente al día de hoy, se dialogará con los participantes sobre las dificultades y posibles situaciones problemas que hayan podido presentar en el desarrollo de los ejercicios de relajación. Se les indicara y pedirá que comenten al grupo el nivel de relajación que han podido desarrollar y alcanzar, así mismo que mencionen logros que paulatinamente van consiguiendo (si los hay)

TIEMPO ESTIMADO (10 MINUTOS)

5. Tarea para la casa

Se informará a los participantes cuales son las actividades que van realizar en casa. Los cuales constan en ejercicios desarrollados en la sesión, de manera que puedan tener un dominio tal de las técnicas, que sean capaces poder relajar los grupos musculares en cualquier situación y lugar donde ellos se encuentren.

SESION N° 8

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de la ficha de control
2. FeedBack y Aplicación de las técnicas de relajación muscular
3. Opiniones del grupo

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Revisión de las fichas de control

En este momento de la sesión se revisará las fichas de control de los participantes. De las sesiones anteriores con la finalidad de observar los efectos que tuvieron (si es que los hay). Así mismo ceder un tiempo para poder compartir experiencias de los participantes, plantear problemas y posibles soluciones referentes a las tareas desarrolladas en casa

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

2. FeedBack de las técnicas de relajación muscular

Se realizará un feed back a nivel teórico y práctico en el cual se mencionarán las técnicas de relajación ya aplicadas en el desarrollo de las sesiones para poder retroalimentar el aprendizaje obtenido. Con el fin de poder plantear posibles problemas y posibles soluciones. Después de revisar todo lo acuerdo a nivel teórico se pasará a realizar las técnicas de relajación muscular aprendidas en el desarrollo de las sesiones

TIEMPO ESTIMADO (30 – 45 MINUTOS)

3. Opiniones del grupo

Se les brindara un tiempo para que puedan comentar con el desarrollador de las sesiones. Sobre las experiencias y algunas dudas que puedan surgir en último minuto

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

SESION N° 9

Actividades a desarrollar en la sesión

1. Revisión de la ficha de control
2. Recomendaciones sobre como generalizar los resultados de la técnica
3. Charla final del monitor: Resumen general de todo lo visto en el programa
4. Evaluación final, Charla a nivel grupal sobre los resultados finales a nivel individual de los participantes

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Revisión de las fichas de control

En esta última sesión se revisará las fichas de control de los participantes. Con la finalidad de observar los efectos que tuvieron (si es que los hay).

TIEMPO ESTIMADO (5 MINUTOS)

2. Recomendaciones sobre como generalizar los resultados de la técnica

Con la finalidad de que los sujetos puedan generalizar los resultados de la técnica, se les alentara a que la practiquen en situaciones que puedan resultarse ansiógenas. Se les recomendara que cuando descubran algún síntoma referente a la ansiedad ejerciten de la forma en que se les ha guiado para el tema.

- a) Traten de detectar el pensamiento inadecuado inmediatamente antes de la sensación no deseada
- b) Búsqueda de pensamiento positivo alternativo
- c) Guiarse de las técnicas cognitivas aprendidas
- d) Guiarse de las técnicas de relajación muscular aprendidas
- e) Entrenar durante todos los días, el periodo que sea necesario para erradicarlo

Para finalizar, el Monitor del programa indicara que la clave para poder manejar estas técnicas con éxito es el convencimiento de que son dueños de sus pensamientos y que estos influyen en su forma de comportarse y de sentir. Si se mantienen pensamientos positivos serán positivos.

Cualquier pensamiento por persistente que parezca. Es factible y eficaz erradicarlo con una detección precisa y un entrenamiento adecuado.

TIEMPO ESTIMADO (10 MINUTOS)

3. Charla final del monitor: Resumen general de todo lo visto en el programa

Como último punto del programa, el monitor recapitula cuales han sido los objetivos principales del programa. Por otro lado, el recordatorio de todo lo visto a lo largo de las 9 sesiones, para asegurar su utilización en el futuro.

TIEMPO ESTIMADO (15 MINUTOS)

4. Evaluación final

Finalizado el programa se recuerda a los sujetos la necesidad de realizar una evaluación final con el propósito de conocer los cambios realizados en los participantes, después de la aplicación del programa. Se les brindara un tiempo a los participantes del. Con la finalidad de poder comentar en forma grupal, sus experiencias, dificultades, mejoras que tuvieron en el desarrollo del programa de relajación muscular y técnicas cognitivas. Así se puedan hacer un análisis de la intervención que ellos tuvieron

TIEMPO ESTIMADO (20 MINUTOS)

VII. RECURSOS

Materiales

- Alfombra o Toallas
- Cojines individuales
- Ropa cómoda (buzo)
- Música relajante

- Fichas de asistencia
- Hojas

VIII. EVALUACIÓN

Se aplicará un pre test y un post test con el inventario de ansiedad Rango- Estado IDARE con el fin de poder observar los resultados de la aplicación del programa.

Se tomo anotaciones de cada integrando de la muestra experimental a fin de registrar cambios notorios o alguna observación que se pueda registrar, con el fin de poder optimizar los resultados finales de la investigación, para ello se usó la siguiente ficha.

FICHA INDIVIDUAL DE EVALUACION DE SESION DE RELAJACION

Nombre y Apellidos.....

Edad Sexo Ciclo

SESIONES	Nada Relajado	Poco Relajado	Bastante Relajado	Muy Relajado
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				