



ESCUELA DE POSTGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Programa “Me relajo con éxito” en el manejo de la
ansiedad ante los exámenes en estudiantes de
Secundaria, Lima- 2016.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTOR:

Bach. Flor de María Noemí García Minauro

ASESOR:

Dr. Carlos De La Cruz Valdiviano

SECCIÓN:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ – 2017

Dra. Nancy Elena Cuenca Flores
Presidente

Dr. Yolvi Ocaña Fernández
Secretario

Mg. Mercedes Nagamine Miyashiro
Vocal

Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a mis seres queridos, quienes en todo momento me dieron su apoyo y comprensión para lograr el grado de Maestría y salir adelante en mi formación profesional.

La Autora

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento:

A la Universidad César Vallejo por darme a conocer nuevos conocimientos, a través de su escuela de Postgrado, el cual me permitió realizar mis metas personales.

A mí distinguido asesor por su constante apoyo a lo largo de mi trabajo de investigación.

A mis colegas por su comprensión, paciencia y apoyo, y compartir momentos gratos y difíciles.

A mí querida familia por su comprensión y apoyo incondicional en todo momento.

La autora

Declaración Jurada

Yo, **Flor de María Noemí García Minauro**, estudiante del Programa de la Escuela de Postgrado, Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad, presentada, en folios para la obtención del grado académico de Magister en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 27 de Octubre 2016

Bach. Flor de María Noemí García Minauro

DNI: 41187464

Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad “César Vallejo” para optar el grado de Magister en Psicología Educativa, presento el trabajo de investigación aplicada denominada: Programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria, Lima- 2016.

La investigación tiene la finalidad de determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria, Lima- 2016.

La presente investigación está dividida en siete capítulos: En el Capítulo I Introducción: incluye antecedentes y fundamentación científica, técnica o humanística, justificación, problema, hipótesis y los objetivos. Capítulo II Marco Metodológico: considera las variables, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis de datos. Capítulo III resultados. Capítulo IV discusión. Capítulo V conclusión. Capítulo VI recomendaciones. Capítulo VII referencias bibliográficas.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

La Autora

Índice

Carátula	i
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración jurada	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística	17
1.3 Justificación	28
1.4 Problema	31
1.5 Hipótesis	33
1,6 Objetivos	34
II. Marco metodológico	36
2.1 Variables	37
2.2. Operacionalización de variables	37
2.3. Metodología	39
2.4. Tipos de estudio	39
2.5. Diseño	39
2.6. Población, muestra y muestreo	40
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
2.8. Métodos de análisis de datos	44
2.9. Aspectos éticos	44

III. Resultados	46
IV. Discusión	66
V. Conclusiones	69
VI. Recomendaciones	72
VII. Referencias bibliográficas	74
Apéndice	79
Apéndice A Matriz de consistencia	80
Apéndice B Instrumentos	83
Apéndice C Documentos de validación	88
Apéndice D Programa	95
Apéndice E Base de datos de la confiabilidad de variables	170
Apéndice F Base de datos del estudio	172

Lista de tablas

Figura 1.	Matriz de operacionalización de variable ansiedad ante los exámenes	33
Figura 2.	Distribución de los alumnos de tercero de secundaria	35
Figura 3.	Escalas y baremos de la variable dependiente ansiedad ante exámenes	
Figura 4.	Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad ante los exámenes	
Figura 5.	Análisis de fiabilidad del cuestionario de ansiedad ante los exámenes	
Figura 6.	Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	47
Figura 7.	Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	48
Figura 8.	Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	49
Figura 9	Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	50
Figura 10	Ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	52
Figura 11	Preocupación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	54
Figura 12	Respuestas fisiológicas. Grupo de control y experimental según pretest y postest	57
Figura 13	Situaciones. Grupo de control y experimental según pretest y postest	59
Figura 14	Respuestas de evitación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	62

Lista de figuras

Figura 1.	Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	47
Figura 2.	Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	48
Figura 3.	Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	49
Figura 4.	Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	50
Figura 5.	Puntuaciones de ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	53
Figura 6.	Puntuaciones de preocupación de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	56
Figura 7.	Puntuaciones de Respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	58
Figura 8.	Puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	61
Figura 9	Puntuaciones respuestas de evitación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	64

Resumen

El objetivo fue: Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria de la I. E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016. De enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativa, con un diseño cuasiexperimental, mientras el método adoptado fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 128 alumnos, se usó un muestreo de tipo no probabilístico y la muestra fue de tipo intencionada, es decir se consideró de acuerdo a los objetivos de la investigadora. Se diseñó una prueba objetiva, de manera que la confiabilidad del instrumento se midió con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose para ansiedad 0.890, en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos.

Efectuado el contraste de la hipótesis general, según el análisis estadístico de comparación realizado a través de la Prueba Estadística U Mann Withney, se encontró que en la fase de posttest, el programa “Me relajo con éxito”, influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo de la ansiedad de los alumnos del 3ero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres.

Palabras clave: programa “Me relajo con éxito”, ansiedad ante los exámenes, estudiantes del 3er grado de secundaria.

Abstract

Had as general problem What is the effect of the program "I relax with success" for the management of test anxiety in high school students I. E Antonia Moreno de Cáceres. Lima - 2016 general objective: to determine the influence of the "I relax with success" for the management of test anxiety in high school students I. E Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

The research was quantitative approach, applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the deductive hypothetical. The population consisted of 128 students, a sampling of non-probabilistic was used and the sample was intentional type, ie it was considered according to the objectives of the research. An objective test, so that the reliability of the instrument was measured with the Alfa Cronbach, yielding to anxiety 0.890, while the validity of the instrument was verified by the technical expert judgment .

Made the contrast of the general hypothesis, according to the statistical comparison analysis conducted through the test statistic U Mann Whitney test, it was found that in the phase of post-test, the "I relax successfully" positively influences in anxiety of the students in third high degree of El Antonia Moreno de Cáceres.

Keywords: program "I relax with success", the management of test anxiety, students in third high degree.

I. Introducción

1.1 Antecedentes

Antecedentes internacionales

Habiéndose indagado en la literatura científica a nivel internacional y nacional acerca de estudios similares a las variables materia de estudio, se hallaron los siguientes antecedentes:

Gaytán (2014) presentó la tesis de grado titulada: *“Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes dirigido a los estudiantes del centro educativo Núcleo Familiares educativos para el desarrollo - Nufed No. 40 de la aldea de San Lorenzo El Cubo. Guatemala”*. El objetivo de esta investigación fue aplicar un programa terapéutico orientado a contrarrestar los efectos de la ansiedad ante los exámenes como resultado del bajo rendimiento de los estudiantes del tercero básico del Centro Educativo Núcleo Familiares educativos para el desarrollo Nufed No. 40 de la Aldea de San Lorenzo el Cubo, del municipio de Ciudad Vieja. En la recolección de datos se empleó el cuestionario Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) de Valero (1999) El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, en el cual se consideró una muestra de 30 adolescentes entre las edades de 13 a 18 años de edad, para el cual se implementó un programa terapéutico consistente en 4 sesiones. En la comparación de las fases de pretest y posttest, se utilizó la prueba t de Student con el cual se efectuó el contraste de hipótesis. Una de las conclusiones relevantes fue: Existe diferencia estadísticamente significativa entre la evaluación pre-test y la evaluación pos-test, luego de la aplicación del “Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro Núcleo Familiares educativos para el desarrollo - Nufed No. 40 de la Aldea de San Lorenzo el Cubo (p. 57).

Es decir, se colige que el programa aplicado si produjo efectos positivos entre los participantes del grupo experimental.

Furlan (2013), presentó la investigación titulada: *“Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos”*. Esta investigación estuvo centrada en evaluar la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante los exámenes en

estudiantes universitarios. El diseño de la investigación usado fue el cuasiexperimental. La población consistió en 38 alumnos de las carreras de medicina y psicología de los cuales se seleccionaron 19 alumnos (13 mujeres y 6 hombres). El programa de intervención consistió en desarrollar 12 sesiones a razón de dos horas de duración en las que se empleó técnicas de relajación. Se utilizaron diversos instrumentos, entre los que cabe destacar el cuestionario de ansiedad ante los exámenes, para el cual el autor empleó la adaptación del inventario German Test Anxiety Inventory (GTAI- A) de Heredia, Furlan, Sánchez, Piemontosi y Illbele (2008). En el contraste de hipótesis se empleó la prueba de Wilcoxon. En cuanto a los resultados, el investigador refiere que en lo que compete a ansiedad ante los exámenes, se hallaron diferencias significativas en la fase de postest. Una conclusión relevante fue la siguiente:

La implementación del programa produjo resultados favorables, puesto que los participantes que lo completaron, en términos generales, 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 (p. 86)

Esto es, la aplicación del programa si produjo resultados significativos al disminuir los efectos de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios.

Avila-Toscano, Hoyos, Gonzalez y Cabrales (2011), presentaron el artículo de investigación: "*Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico*", en dicho artículo los investigadores recalcaron que la investigación estuvo orientada a evaluar la ansiedad en universitarios de diferentes carreras con relación a los exámenes, asimismo los tipos de pruebas y su rendimiento académico. Se consideró una muestra de 200 estudiantes de una universidad particular, asimismo el diseño de investigación fue correlacional, razón por la cual se empleó la prueba Chi cuadrado. Al efectuarse el contraste de hipótesis general, se comprobó que existe correlación. Demostrando con ello que los trabajos grupales, exámenes tipo debates, las pruebas argumentativas, entre otras, se relaciona significativamente ($p < 0.05$) con los síntomas ansiosos. Concluyendo, que la ansiedad ante los exámenes afecta significativamente a

estudiantes universitarios, detectando se esta manera una problemática que requiere atención.

Antecedentes nacionales

Entre los estudios realizados en nuestro país y que resultan afines a la investigación, destacan las siguientes:

Barreto (2015), presentó la tesis titulada: “*Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. Universidad de Tumbes*”, para optar el grado académico de doctora en Psicología por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo de la investigación fue determinar los efectos el programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. El diseño de la investigación fue cuasi experimental con una fase de pretest y de posttest. La población estuvo conformada por 179 estudiantes ingresantes a las escuelas de psicología (52), Educación (23), Hotelería y Turismo (60) y Ciencias de la Comunicación (44). Mientras la muestra fue de 101 estudiantes distribuidos entre los de psicología (27), Hotelería y Turismo (32), Educación Inicial (18) y Ciencias de la Comunicación (24), con los cuales se establecieron el grupo de control y el experimental. Asimismo, la unidad de análisis consistió en adolescentes cuyas edades estuvieron entre los 16 a 19 años. Para la medición de la variable ansiedad se empleó e Inventario de Ansiedad-Rasgo (IDARE) de autoría de Spielberger y Díaz-Guerrero (1975). En los resultados se utilizó como estadístico de comparación la prueba U Mann Withney. De esta forma en el contraste de hipótesis se confirma la hipótesis general. De manera que la conclusión relevante consistió en: Los estados de ansiedad en ingresantes en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, antes de la aplicación del tratamiento de relajación, obtuvieron puntajes de 20 a 75 (Escala Media y alta), variaron después de la aplicación del tratamiento de relajación a los puntajes de 19 a 55 (Escala media y baja) (p. 91).

Esto quiere decir que el programa basado en las técnicas de relajación influyó de forma significativa en el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes.

Vargas (2010), presentó la tesis titulada: *“Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009 – I”*, para optar el grado académico de Magister. El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones, en los estudiantes del primer año de la Facultad de Educación. Esta investigación fue de diseño no experimental correlacional. Además se consideró una población de 301 estudiantes ingresantes, mientras que la muestra fue de 169 ingresantes. El instrumento que se usó para recolectar los datos fue la ansiedad ante los exámenes. Considerándose para tal efecto los niveles de ansiedad ante los exámenes: Baja, media y alta. Para establecer la relación entre las variables observadas se utilizó la prueba de Chi Cuadrado ($X^2 = 26,942$; $p = 0,000$). Entre la conclusión relevante cabe destacar: El nivel de ansiedad en los estudiantes es alto en aquellos que tienen un rendimiento académico bajo y por contraste los estudiantes que tienen un nivel académico bajo muestran una ansiedad ante las evaluaciones en un nivel alto (p. 55).

Es decir, se constató una relación inversa y significativa entre el nivel de ansiedad alto y el rendimiento académico. Esto pone en también en evidencia la necesidad de hacer una intervención psicopedagógica entre los participantes.

1.2. Fundamentación científico técnica y humanística de la variable independiente “Programa

Seguidamente, con el fin de organizar el curso de la investigación se partió de las bases teóricas de las variables de estudio, en primer término con la definición de programa y luego una descripción específica del programa “Me relajo con éxito”.

Díaz (2009) indicó “el programa es elaborado por el docente responsable de impartir una asignatura (...), fundamentalmente, a partir del propio maestro del

análisis de su experiencia profesional y de las condiciones particulares en las que trabaja” (p.74).

Desde una perspectiva etimológica, la palabra programa deriva del latín *programma* pero originariamente encuentra su origen en un vocablo griego: *πρόγραμμα πρόγραμμα*. En la actualidad tiene múltiples acepciones.

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española (2010), el término programa tiene múltiples significados, destacando de entre de ellos “proyecto ordenado de actividades”, otro concepto es el de “serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto”. En ambos conceptos, lo común es que se caracterizan por implementar actividades que están encadenadas a un objetivo. De manera que un programa es la prefiguración planificada de actividades orientadas al cumplimiento de un objetivo. En este caso el programa es una poderosa herramienta metodológica que permite hacer viable actividades previamente planificadas cuya dirección es hacer cumplir un objetivo.

Sobre la base de esta aproximación conceptual el programa de intervención psicopedagógica. En primer lugar es preciso ubicar en su contexto el término psicopedagogía. Sobre el particular, Henao, Ramírez y Ramírez (2006) enfocó la pedagogía como “el fortalecimiento de las competencias, el desarrollo de las estrategias de aprendizaje y el incremento de los procesos motivacionales...” (p. 216).

Es decir, está orientado a una acción interventora sobre un objeto que son las personas o grupos de personas, además esta acción está dirigida a fortalecer saberes, actitudes y comportamientos, tomando como un aspecto primordial la motivación y estrategias pertinentes orientadas a la consecución del objetivo planificado y por ende, producir un cambio o modificación. Esta tarea se ve potenciada con el diseño de un programa de intervención psicopedagógica, permitiendo de esta forma modificar una situación diagnosticada como negativa o adversa.

Asimismo, Henao, Ramírez y Ramírez (2006), sostuvieron que el término intervención psicopedagógica ha tenido diversos nombres como: intervención psicoeducativa, pedagógica, psicológica, entre otros.

No obstante estos términos, Henao, *et al.* (2006) sostuvieron que se le debe concebir como “un proceso integrador e integral, supone la necesidad de identificar las acciones posibles según los objetivos y contextos a los cuales se dirige”. Es decir, se trata de sumar esfuerzos multidisciplinarios pero al mismo tiempo integrarlos en un todo coherente que permita cumplir con determinados objetivos que además deben ajustarse al contexto en el cual se va intervenir. Por esta razón, para desarrollar la acción psicopedagógica es preciso tener en cuenta algunos principios como el de la prevención, desarrollo y acción social

En ese sentido, se colige que un programa de intervención psicopedagógica es un proceso sinérgico que responde a determinados objetivos enmarcados dentro de un contexto concreto en el que urge medidas de cambio acorde con determinados objetivos que se han tomado en cuenta para lograr un cambio.

Sobre esta base definida, al detectarse un problema en una comunidad es preciso actuar a través de actividades pertinentes que permitan mejorar la calidad de vida de las personas. De esta forma intervenir en la escuela, de manera especial en los estudiantes de quinto grado de secundaria, conlleva plantear un programa con una identidad propia que sintetice los objetivos planteados, por ello se ha creído pertinente denominarlo “Me relajo con éxito” para manejar la ansiedad ante los exámenes, teniendo como eje transversal el desarrollo de talleres orientados a promover técnicas de respiración, relajación y cognitivas.

El programa de intervención psicopedagógica denominado “Me relajo con éxito”, consistió en la reunión de un conjunto de sesiones, y ejecutados a través de sesiones, estuvieron centrados en el desarrollo de técnicas de respiración, relajación y cognitivas orientadas a disminuir la ansiedad ante los exámenes. Fija como su objetivo general: Proporcionar al estudiante de técnicas de relajación para superar con éxito la ansiedad ante los exámenes; mientras que en los

objetivos específicos se tiene: Apropiarse de las técnicas de respiración, las técnicas de relajación de Jacobson y cognitivas.

El programa tuvo una duración de 16 sesiones de una hora pedagógica cada una aproximadamente.

Las sesiones se llevaron a cabo con dinámicas motivacionales y el empleo de algunas técnicas grupales orientadas a estimular las actividades de respiración, relación de Jacobson y cognitivas.

Se desarrollaron semanalmente los talleres del programa “Me relajo con éxito” con la participación activa de los estudiantes para que no se pierda la secuencia de los temas y, sobre todo lograr su efectividad.

Técnicas del programa

Los talleres a desarrollarse fueron: Técnicas de respiración y relajación de Jacobson.

Las técnicas de respiración

Constituyen importantes herramientas que ayudan al control de la ansiedad y la relajación; está ligada directamente con la respiración diafragmática. Según Navarro (2007) indicó que se trata de aquellos procedimientos que ayudan a “recuperar el control y la calma cuando las cosas van mal. Concéntrese en respirar bien y olvide los recuerdos atemorizantes del pasado y la ansiedad acerca del futuro” (p. 93). Es decir, consiste a través de la inspiración y espiración gradual relajar el cuerpo y la mente.

Giraldo (2008), en referencia la respiración diafragmática sostuvo que:

El objetivo de la Respiración Diafragmática es enseñar a los pacientes a relajar los músculos accesorios y usar más el diafragma para reducir el trabajo respiratorio, mejorar la ventilación y la disnea. Consiste en inspirar

con la mano sobre el abdomen tratando de desplazarla hacia fuera, exhalando luego con labios apretados utilizando los músculos abdominales para retornar el diafragma a una posición de reposo más funcional (cóncava) (p. 178).

Es decir, es el flujo constante de oxígeno y dióxido de carbono del cuerpo de una persona, haciendo que la respiración sea rítmica y relajante.

Otro elemento a considerarse son las técnicas de relajación, que de acuerdo con Renom y Violán (2002) señalaron que son procedimientos que “emplean menos de 20 minutos en condiciones de tranquilidad, confort y aislamiento. Su objetivo es doble aprender a relajar la mente y diversas partes del cuerpo y hacerlo a partir de cierta acción o señal, habitualmente una palabra clave”. (p. 95). Esto es, consiste en relajar la mente y el cuerpo de las ansiedades y tensiones.

Por su parte, Payne (2002) aborda en su trabajo los tipos de técnicas de relajación, algunas técnicas como: relajación “profunda “y breve”, y las técnicas físicas y mentales.

Sin embargo, la misma autora se concentra en los métodos físicos y psicológicos, consignando los siguientes métodos:

Métodos físicos

Relación muscular progresiva de Jacobson (1938), versión modificada de Bernstein y Borkvec (1973), relajación pasiva de Everly y Rosenfeld (1981), sólo liberación de Madder (1981), relajación aplicada de Ost (1987), entrenamiento de la relajación de la conducta de Popen (1988), el método Mitchell (1987), la técnica de Alexander (1932), relación diferencial, estiramientos, ejercicios, métodos de respiración (Payne, 2002, p. 20).

Métodos psicológicos

“Conocimiento de uno mismo, visualización, visualización dirigida hacia el objetivo, Entrenamiento autogénico (1969), Meditación, Respuesta de la relajación de Benson (1976)” (Payne, 2002, p. 20).

Para esta autora, tanto los métodos físicos como los psicológicos se inscriben en un solo cuerpo que ella denomina “técnicas de relajación”. De manera que para la aplicación del taller se considerará las técnicas de relajación como de respiración.

1.2.1 Fundamentación científica, técnica y humanística de la variable manejo de la ansiedad ante exámenes

En lo que compete a la variable ansiedad ante exámenes, resulta pertinente indicar que se debe partir de la definición de ansiedad; no obstante, la Real Academia Española, señala que la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa aflicción, inquietud o zozobra de ánimos, así como agitación. Esta alteración del estado de conciencia lleva a asumir una actitud defensiva ante el medio ambiente que lo rodea y se expresa en nerviosismo.

Por su parte, Papalia (1994) llegó a definir la ansiedad como “un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad y del tipo de amenaza a la que responden” (p. 312).

Es decir, la ansiedad es una respuesta emocional condicionada por el medio ambiente, que busca anticiparse y ajustarse al nuevo escenario donde se desenvuelve. Por tanto, es controlable, siendo necesario para ello del aspecto cognitivo.

Mientras Escalona y Tobal (1996) consideraron la ansiedad “estrechamente relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad, de las personas” (p. 195).

Es decir, se trata de una emoción que permite en determinadas situaciones o estados preservar el comportamiento de un sujeto ante su medio ambiente que le rodea.

Referente a la ansiedad ante los exámenes, Hernández, Pozo y Polo (1994), consideraron que “son respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales” (p. 18).

Es decir se trata de la activación del nerviosismo en el sujeto como resultado de un estímulo proveniente del medio ambiente.

Características de la Ansiedad

Aprensión

Schalatter (2003) restableció que es “Entendida como preocupaciones sobre calamidades venideras (tendencia a ponerse en lo peor), dificultades de concentración y pérdidas de memoria, sentimientos de encontrarse al límite, sensación de falta de realidad, etc.” (p. 76).

Tensión Muscular

Schalatter (2003) “La persona se encuentra inquieta y le cuesta mucho relajarse aunque quiera, con frecuentes cefaleas tensionales, temblores, necesidad de andar o de mover constantemente las piernas o jugar con algo en la mano, sensación de nudo en la garganta” (p. 76).

Síntomas del sistema nervioso autónomo o vegetativo aumentados

Schalatter (2003) indicó “este sistema nervioso funciona de manera autónoma no voluntaria y en este caso se trata de la respuesta fisiológica propia ante una situación de peligro o amenazante” (p.76).

Enfoques teóricos de la ansiedad

Modelos de la Ansiedad

Modelo del psicoanálisis de Freud: ansiedad y neurosis

El concepto de la ansiedad tiene un papel central en la teoría psicoanalítica de Freud y su modo de entender la neurosis. Este autor llega a la conclusión de elaborar hasta tres teorías a lo largo de su vida.

Su primera teoría, denominada “hipótesis de la transformación” defiende que la ansiedad se produce por la transformación de una energía en otra. Dice que cuando no se descarga la energía de la libido se acaba transformando en otra manifestación somática, que es la ansiedad. Al reprimir la libido, aparece la ansiedad. Llego a matizar que la ansiedad era proporcional a la libido reprimida. (Schalatter, 2003, pp. 42-43).

Freud realiza una serie de hipótesis el origen de la ansiedad; que surge de represiones en la infancia y se manifiesta como ansiedad en la edad adulta; pero a partir de su nueva teoría para entender el psique del individuo (el ello, yo y súper yo) nos dice que en el sujeto la ansiedad se manifiesta cuando reprime el deseos por afrontar el peligro donde automáticamente o una señal el organismo actuar en defensa o contrataque por el deseo.

Modelos Cognitivos – Conductuales

El supuesto principal de la mayoría de estas teorías es que la ansiedad es una respuesta aprendida. Por la complejidad de algunos de estos modelos vamos tan solo a describir de manera sintética lo más conocidos.

Una de las primeras teorías explicativas de la génesis de la ansiedad fue la planteada por el psicólogo norteamericano James y el filósofo Danes Lange. Según estos autores, las situaciones que generan emociones provocan un conjunto de respuestas fisiológicas, tales como temblor, sudor y aumento de la frecuencia cardiaca. A la vez, estas situaciones también producen algunas conductas como la de apretar los puños o la mandíbula, o lanzarse a la lucha. Así el cerebro captaría estas manifestaciones

filosóficas y conductuales, y serían estas las que desencadenarían la ansiedad: por eso cuando vemos que temblamos y nos sentimos mal, experimentamos miedo (Schalatter, 2003, p 44).

La teoría de Ohman

La presente teoría plantea el procesamiento de la información que actúa de forma rápida y la definió:

Se basa en el procesamiento de la información aplicada inicialmente en las fobias, según este autor tenemos dos formas de procesar los estímulos: un procesamiento automático que actúa de manera rápida e inespecífica, y el otro procesamiento que se denomina controlado y que requiere una atención consciente y voluntaria, y que será más lento, creativo y concreto. En principio un estímulo importante dispara el procesamiento automático con urgencia, lo que conlleva una respuesta fisiológica y unas conductas muy parecidas entre sí. Otros estímulos serán procesados de manera controlada, siguiendo dos pasos consecutivos: primero evaluamos las características del estímulo y posteriormente valoramos nuestra capacidad para hacer frente a esa situación. Para esta segunda evaluación podemos contar con experiencias vividas u oídas, así como los modos más o menos arraigados en que hemos afrontado con anterioridad situaciones similares (Schalatter, 2003.p. 49).

Bases teóricas de la ansiedad ante los exámenes

En lo que respecta a las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes, es preciso señalar desde el enfoque de Valero (1999), las siguientes dimensiones, las mismas que están ligadas a respuestas físicas, emocionales y cognitivas. Destacando los siguientes factores:

Dimensión preocupación

De acuerdo con Valero (1999), este factor “Viene dado por los pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen” (p. 227).

Los estudiantes manifiestan signos de preocupación en relación a los conocimientos sobre los exámenes.

Dimensión respuestas fisiológicas

Siguiendo con Valero (1999), concibió este factor como aquel que “Reúne las características fisiológicas que aparecen en las respuestas de ansiedad” (p. 227).

Los estudiantes manifiestan signos de ansiedad como sudoraciones, palpitaciones, entre otras; producto de la ansiedad fisiológica.

Dimensión situaciones

Sobre este particular, Valero (1999) señaló que este factor “Engloba las situaciones y tipos de exámenes propuestos” (p. 227).

Los estudiantes manifiestan síntomas de afrontamiento a los exámenes que se proponen.

Dimensión respuestas de evitación

Nuevamente Valero (1999), señaló que este factor hace alusión a “los comportamientos de evitación característicos de cualquier problema de ansiedad” (p. 227).

Los estudiantes manifiestan signos o conductas de escape que es una característica de la ansiedad a los exámenes.

Componentes esenciales que provocan sistema de respuesta

“La ansiedad al ser una emoción de alarma provoca una hiperactivación fisiológica en el cual todo se vive con miedos y temores y malos presagios, produciendo cuatro sistemas de respuesta” (Rojas, 2014, p. 26).

Los cuatro sistemas de respuestas producidos por la ansiedad son: (a) Respuestas físicas, (b) respuestas de conducta, (c) respuestas cognitivas, (d) respuestas asertivas. A continuación se verá cada una de ellas.

Respuestas físicas

De acuerdo con Rojas (2014) son aquellas “Manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo” (p. 26).

Es decir son respuestas de índole orgánica que manifiesta una persona, frente a un estímulo de alarma que percibe. Siguiendo con el autor citado, considera que los principales síntomas que se manifiestan son: (a) Taquicardia, (b) Pellizco gástrico / nudo en el estómago, (c) Dificultad respiratoria, (d) Opresión precordial, (e) sequedad de boca, (f) aumento del tono muscular, (g) Nauseas o deseos de vomitar, (h) Despeños diarreicos, (i) dificultad de tragar y, (j) vértigos o inestabilidad espacial.

Respuestas de conducta

Según Rojas (2014) lo definió como las “manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras” (p. 27).

Es decir, de movimiento y coordinación, las mismas que se expresan del modo siguiente: (a) Contracción de los músculos, (b) Temblores diversos: en manos, brazos, piernas, entre otros. (c) Bloqueo generalizado (como una cierta paralización motora). (d) Estado de alerta. (e) Irritabilidad, (f) Respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples. (g) Moverse de un sitio para otro (caminatas sin rumbo). (h) Cambios y altibajos en el tono de la voz. (i) Tensión mandibular. (j) Morderse las uñas o los padrastrós. (k) Jugar con objetos en las manos o necesitar tener algo entre las manos.

Respuestas cognitivas

Rojas (2014) considera que se “refiere al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia” (p. 27).

Es decir, se produce una alteración o se presenta incoherencias en el procesamiento de la información, inhabilitándolo momentáneamente para dar respuestas a las situaciones que se le presentan o tomar decisiones pertinentes. Entre los síntomas que señala Rojas (2014) se pueden señalar los siguientes: (a) Inquietud mental, (b) miedos, temores de anticipación de lo peor, (c) Preocupaciones obsesivas, (d) pensamientos negativos, (e) Pesimismo generalizado (sin base real). (f) Dificultades de concentración, (g) Cualquier noticia le afecta negativamente y (h) Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.

Respuestas asertivas

Continuando con el punto de vista de Rojas (2014) sostuvo que estas “hacen referencia al contacto interpersonal” (p. 28).

Es decir a las interacciones que sostienen las personas presentándose anomalías. Sus síntomas más sobresalientes son: (a) Le cuesta mucho iniciar una conversación con alguien que se encuentra, (b) Le cuesta mucho presentarse a sí mismo en una reunión social, (c) Le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo. (d) Bloqueo en las relaciones sociales. (e) Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él. (g) prefiere pasar desapercibido cuando esta con gente.

1.3 Justificación

Justificación social

El presente tema de la ansiedad adquiere relevancia social, porque en el plano del rendimiento académico de los estudiantes del tercero de secundaria se constata dificultades para enfrentar los cuadros de ansiedad, situación que los lleva a un bajo nivel de logro en diversas áreas. Esta situación corre el riesgo de agravar en un futuro inmediato cuando el estudiante acceda a la educación superior en el cual las exigencias son más duras y se requiere de competencias pertinentes para que el estudiante se vaya formando para la vida laboral.

Frente a esta problemática detectada se hace preciso, sobre la base del avance científico, implementar un programa de intervención psicopedagógico entre los estudiantes orientado a reducir los cuadros de ansiedad ante los exámenes que manifiestan los estudiantes, es decir la combinación de respuestas fisiológicas y cognitivas negativas en el sujeto y que se expresa en dos tipos de reacciones: situacional y anticipatoria y que muchas veces lleva al bloqueo mental.

En ese sentido, una respuesta meritoria que da la psicología educativa es anticiparse a las situaciones que debe enfrentar el sujeto al momento del examen, de allí que surja como imperativo la implementación de un programa con el nombre “Me relajo con éxito”, que es un conjunto de talleres en base a técnicas de respiración, relajación de Jacobson y cognitivas que permitan al sujeto saber conducirse de forma adecuada cuando enfrente ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, para el éxito del programa es también necesario emplear de modo pertinente la pedagogía, como una manera de garantizar los aprendizajes esperados en los participantes. En suma, se asume el enfoque psicopedagógico para garantizar el éxito del programa entre los participantes.

Pertinencia

En cuanto a la pertinencia del tema, el presente estudio está orientado a demostrar la eficacia del programa, es decir observar los efectos favorables que deben arrojar toda vez que se sustenta en el aporte científico de la psicología terapéutica y los propios avances de las ciencias pedagógicas, permitiendo convertirse dicho programa en una herramienta que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los participantes, esto es a ser beneficiarios directos, en la medida que en el plano de la evaluación de los estudiantes de secundaria se constata mucha ansiedad ante los exámenes. De modo que se hace preciso enseñarles a los estudiantes aprender a manejar de modo apropiado las emociones negativas a la hora de enfrentarse a los exámenes, esto es canalizarlas de forma asertiva con técnicas de relajación que le permitan tener el control de la situación. Además este aprendizaje les servirá de modo permanente

cuando accedan a niveles de educación superior o cuando tengan que enfrentar situaciones difíciles en el trabajo.

Teniendo como marco la relevancia social y pertinencia de la investigación, también es necesario relieves como aspectos justificatorios el científico, metodológico y práctico. En lo que respecta al ámbito científico, la ansiedad se aborda desde dos perspectivas: Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. Asimismo, el enfoque más adecuado para explicarlos es el cognitivo, porque se encarga de hacer una distinción entre lo que es la ansiedad y el miedo, mientras la ansiedad es un proceso emocional, el miedo en cambio es resultado de un proceso cognitivo. Por ello desde el enfoque cognitivo, se asume que la ansiedad juega un papel en el mundo emocional del ser humano, que lo lleva a asumir una línea de conducta frente a los estímulos del medio ambiente: movilización, inhibición y desmovilización. Estos aspectos cuando se conocen permiten ser controlados.

Justificación metodológica

En lo que compete a la parte metodológica, la presente investigación se justifica toda vez que la información que se va adquirir se sustenta en la medición de la intensidad de la ansiedad ante los exámenes, siendo necesario para ello aplicar un instrumento pertinente, estableciendo clara diferencia entre lo genérico y particular del concepto ansiedad y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del quinto grado de secundaria, para ello se empleará el cuestionario de ansiedad ante los exámenes de Valero (1997) conocido con las siglas de CAIX. De esta forma, permitirá ser un importante indicador de medición que permita determinar la efectividad del programa “Me relajo con éxito” que se aplicará en la unidad de análisis. Para el cual es preciso constatar la medición brindada por el cuestionario en dos fases: una de entrada denominada pretest y, otra de salida llamada posttest. La diferencia cuantitativa en ambas fases permitirá coleccionar importantes resultados.

Justificación práctica

La implementación del programa “Me relajo con éxito” para afrontar la ansiedad ante los exámenes, está orientado a ejercer una labor de prevención en el ámbito

emocional de los estudiantes, porque al ser plenamente consciente mediante el empleo de técnicas de relajación van a enfrentar en mejores condiciones sus temores, ejercer el control de la situación a la que se enfrentan. Además, la adquisición de este aprendizaje no solo se circunscribe al ámbito académico, sino que trasciende y se hace extensivo a lo laboral y social. Esto quiere decir, que la aplicación del programa es transversal a la vida de los estudiantes. Por tanto, en el plano práctico la aplicación del programa es sumamente beneficiosa para los participantes de un modo directo, y de forma indirecta para los docentes y padres de familia, porque los estudiantes estarán en mejores condiciones de lograr un buen rendimiento académico.

1.4 Problema

Seguidamente, se estableció el planteamiento del problema, consignándose la problemática referida a las variables de estudio.

Unos de los factores determinantes del bajo rendimientos en los alumnos es la ansiedad que se genera momentos previos al examen, estos exámenes son percibidos como situaciones amenazantes, para algunos estudiantes, teniendo como consecuencia la ansiedad, que se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación (Baurmeister, 1980). Se afirma que en situación de examen, se percibe como algo amenazante y causante, esto se relaciona con el hecho de salir mal ya que interfiere con lograr un objetivo (Spielberger, 1980).

La ansiedad frente a los exámenes se encuadra según e DSM IV TR, dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por una incapacidad de poder afrontar dicha situaciones. La clasificación internacional de enfermedades, versión décima versión (10) CIE 10 por su parte ubica a la Ansiedad frente a exámenes, como parte de las Fobias Específicas, las cuales son fobias restringidas a situaciones particulares.

El problema de ansiedad frente a los exámenes que presentan los estudiantes, es un problema que afecta a nivel internacional, nacional, regional e

institucional, donde las causas más comunes son: La ansiedad, la inseguridad, el desconocimiento de técnicas de autocontrol, entre otros.

A nivel internacional en Argentina los estudios epidemiológicos demuestran la prevalencia de los Trastornos de Ansiedad oscila entre 5.6% y 21% (Benjamín, Costello, Warren, 1990). Las niñas presentan una más alta frecuencia que los varones.

A nivel nacional según cifras del Ministerio de Salud (MINSA, 2014), el problema de Salud Mental afecta a más de 5 millones de habitantes. Sin embargo aproximadamente el 80% de ellas no recibe tratamiento especializado que necesitan, así lo indica las estadísticas del Instituto Nacional de Salud mental, Siendo los más frecuentes la depresión y la ansiedad. Siendo un millón doscientos mil las que padecen ansiedad. Ansiedad que perjudican las actividades diarias como la educativa.

En este momento los trastornos de Salud Mental, se ha convertido en un problema de salud pública porque son muy frecuentes, no solo en nuestro país, sino en el mundo entero.

A nivel local y particularmente en la Institución Educativa del distrito de San Juan de Lurigancho durante el año 2015, se ha observado la presentación de síntomas de ansiedad, frente a ser evaluados, siendo más frecuente en el nivel secundaria, resultándoles difícil lograr culminarlo satisfactoriamente. Por esta razón investigamos los efectos de la aplicación de técnicas de relajación, para el manejo de ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria, ya que observamos que es un problema actual que entorpece el normal proceso de evaluación. Lo que permite proponer el presente estudio con la siguiente formulación de problema.

Formulación del problema

Problema General

¿Cómo influye el Programa “Me relajo con éxito” en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del tercero de secundaria de la I. E Antonia Moreno de Cáceres, Lima- 2016?

Problemas Específicos

¿Cómo influye el programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres, Lima- 2016?

¿Cómo influye el programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres. Lima- 2016?

¿Cómo influye el programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016?

¿Cómo influye el programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres, Lima- 2016?

1.5 Hipótesis

Hipótesis General

El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Hipótesis Específicas

Hipótesis Específica 1

El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor preocupación *de la ansiedad* ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Hipótesis Específica 2

El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor respuestas fisiológicas de *la ansiedad* ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Hipótesis Específica 3

El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Hipótesis Específica 4

El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

1.6 Objetivos

Objetivo general

Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria Lima- 2016.

Objetivos específicos

Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria Lima- 2016.

Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero secundaria Lima- 2016.

Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria Lima- 2016.

Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” en el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria Lima- 2016.

II. Marco metodológico

2.1. Variables

2.1.1. Definición conceptual

Variable independiente: Programa “Me relajo con éxito”

Díaz (2009) indicó “el programa es elaborado por el docente responsable de impartir una asignatura (...), fundamentalmente, a partir del propio maestro del análisis de su experiencia profesional y de las condiciones particulares en las que trabaja”. (p.74), por lo que el presente programa consiste en la reunión de un conjunto de talleres, y ejecutados a través de sesiones, están centrados en el desarrollo de técnicas de respiración, relajación y cognitivas orientadas a disminuir la ansiedad ante los exámenes.

Variable dependiente: Ansiedad ante los exámenes

“Son respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales” (Hernández, Pozo y Polo, 1994, p. 18).

2.2. Operacionalización de variables

2.2.1. Definición operacional

Variable independiente: Programa “Me relajo con éxito”

Son sesiones en donde se consignaron actividades planificadas de respiración, relajación y visualización.

Variable dependiente: Ansiedad ante los exámenes

Es el conjunto de procedimientos para medir la variable ansiedad ante los exámenes, dimensionado en preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación, expresadas a través de un instrumento de escala ordinal.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variable ansiedad ante los exámenes.

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS
Preocupación	Sudoración Inseguridad	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39	0: No siento nada	Muy baja: [0- 11]
			1: Ligera ansiedad	Baja: [12- 22]
			2: Un poco intranquilo	Media: [23- 33]
			3: Bastante nervioso	Alta: [34 - 44]
			4: Muy nervioso	Muy alta: [45 - 56]
Respuestas fisiológicas	Manifestaciones somáticas	1,2,3,6,7,9,10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	5: Completamente nervioso	
			0: No siento nada	Muy baja: [0- 11]
			1: Ligera ansiedad	Baja: [12 – 23]
			2: Un poco intranquilo	Media: [24 - 35]
			3: Bastante nervioso	Alta: [36 - 47]
Situaciones	Afrontar los exámenes	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	4: Muy nervioso	Muy alta: [48 - 60]
			5: Completamente nervioso	
			0: No siento nada	Muy baja: [0- 11]
			1: Ligera ansiedad	Baja: [12- 22]
			2: Un poco intranquilo	Media: [23- 33]
Respuestas de evitación	Conductas de escape-evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	3: Bastante nervioso	Alta: [34 - 44]
			4: Muy nervioso	Muy alta: [45 - 56]
			5: Completamente nervioso	
			0: No siento nada	Muy baja: [0- 5]
			1: Ligera ansiedad	Baja: [6 - 11]
			2: Un poco intranquilo	Media: [12 - 17]
			3: Bastante nervioso	Alta: [18 - 23]
			4: Muy nervioso	Muy alta: [24 - 28]

Fuente: L. Valero (1997).

2.3. Metodología

En esta parte es necesario mencionar que se usó el enfoque cuantitativo, siendo su versión el método experimental puesto que se manipuló la variable Programa: “Me relajó con éxito”. En ese sentido, en la presente investigación se hizo uso del método experimental a decir de Sánchez y Reyes (2006) “Consiste en organizar deliberadamente condiciones, de acuerdo con un plan previo, con el fin de investigar los posibles, relaciones causa-efecto exponiendo a uno o más grupos experimentales a la acción de una variable experimental y contrastando sus resultados con grupos de control o de comparación“(p. 36). De la misma manera, se recurrió al método hipotético-deductivo, toda vez que se partió de la formulación de hipótesis y a partir de los resultados empíricos, deducir la validez de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, para arribar a conclusiones.

2.4. Tipo de estudio

El tipo de estudio adoptado en la presente investigación fue aplicada. Según Carrasco (2009, p. 43) este tipo de investigación, "se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad". (p. 49) Mientras por el nivel de conocimiento se trata de una investigación explicativa, toda vez que se trata de determinar la influencia de una variable independiente (Programa “Me relajó con éxito”) sobre otra variable dependiente (Ansiedad ante los exámenes).

2.5. Diseño

El diseño de la investigación es cuasi – experimental, ya que los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, son grupos intactos”. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p. 158).

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:

G.E.: O — X — O₃

G.C.: O₂ ————— O₄

Donde:

G.E.: El grupo experimental

G.C.: El grupo control

O₁ y O₂: Resultados del Pre test

O₃ O₄: Resultados del Post test

-X- : Estímulo o intervención

: Sin Estímulo o sin intervención

2.6. Población, muestra y muestreo

2.6.1. Población

La población del presente estudio quedo conformado por 128 estudiantes de ambos sexos de tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres.

2.6.2. Muestra.

La muestra fue constituida por 60 estudiantes. Para efectos de la muestra se formó un grupo de experimental (30 alumnos) y grupo control (30 alumnos).

Tabla 2

Muestra de los alumnos de tercero de secundaria.

Secciones	Grupo	Alumnos
A	Control	30
B	Experimental	30
Total		60

Fuente: Registro de matrícula 2016 de la I.E.

2.6.3. Tipo de Muestreo.

“Las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la

investigación o los propósitos del investigador” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 176).

De acuerdo a las características del estudio se adoptó como método de selección de la muestra el no probabilístico. En cuanto al tipo de muestreo se adoptó el Muestreo intencional. Finalmente, como el tipo de muestreo es no probabilístico, el criterio de selección de la muestra es de acuerdo a los objetivos de la investigadora.

Criterios de inclusión

Se incluyeron a todos los estudiantes de tercero de secundaria. de las secciones A y B

Se consideraron a varones y mujeres del tercero de secundaria de las secciones A y B

Se consideraron estudiantes de tercero de secundaria

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de encuesta

La técnica que se utilizó es la encuesta, dirigida a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

Instrumentos de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes

Ficha técnica del instrumento

Nombre: Cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes.
(C.A.I.X)

Autor: Luis Valero Aguayo (1999)

Administración: Colectiva

Área que investigan los reactivos: Respuestas motoras físicas, así como verbales y cognitivas que suelen ser indicadores de ansiedad ante los exámenes.

Rango de aplicación:	Adolescentes
Tiempo:	Variable, 30 minutos, aproximadamente
Áreas de evaluación:	
Área de las preocupaciones	
Área de respuestas fisiológicas	
Área de situaciones	
Área de respuestas de evitación	

Tabla 3

Escalas y baremos de la variable dependiente ansiedad ante exámenes

Cuantitativo					Cualitativo
Puntaje general de ansiedad	Puntaje preocupación	Puntaje Respuestas fisiológicas	Puntaje situaciones	Puntaje Respuestas de evitación	Categoría
(160 a 200)	(45 a 56)	(48 a 60)	(45 a 56)	(24 a 28)	Muy alta
(120 a 159)	(34 a 44)	(36 a 47)	(34 a 44)	(18 a 23)	Alta
(80 a 119)	(23 a 33)	(24 -35)	(23 a 33)	(12 a 17)	Media
(40 a 79)	(12 a 22)	(12 -23)	(12 a 22)	(6 a 11)	Baja
(0 a 39)	(0 a 11)	(0 – 11)	(0 a 11)	(0 a 5)	Muy baja

Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Permite reflejar un dominio específico de contenido de lo que se mide, dado que se buscó fundamentalmente la coherencia entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems; para ello los instrumentos fueron validados mediante juicio de expertos en relación a su claridad, pertinencia, relevancia y consistencia por tres docentes especializados en la temática de la investigación.

En ese sentido, el instrumento se sometió al juicio de expertos, en el cual, los ítems del cuestionario, permiten medir lo que deben medir. El instrumento de medición de la ansiedad ante los exámenes fue validado por la técnica de juicio de expertos, y se detallará en la siguiente tabla

Tabla 4

Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad ante los exámenes

Juez experto	Opinión de aplicabilidad	Promedio Valoración
Antón Talledo, Richard	Aplicable	Existe suficiencia
Cordero Ayala, Hernán	Aplicable	Existe suficiencia
Flores Mejía, Gisella	Aplicable	Existe suficiencia

Fuente: Certificado de Validación del Instrumento (ver Anexo)

3.8.2. Confiabilidad

Para la confiabilidad del cuestionario, se aplicó a 30 estudiantes, con un estudio piloto, los mismos que tendrán similares características que la muestra. La confiabilidad de estos instrumentos, se obtuvo mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, cuya fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_x^2} \right)$$

K: cantidad de preguntas del instrumento evaluativo

S_x^2 : Varianza de las calificaciones del instrumento evaluativo

S_i^2 : Varianza de la i-ésima pregunta del instrumento evaluativo

Tabla 5

Análisis de fiabilidad del cuestionario de ansiedad ante los exámenes

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,980	50

Como se puede observar en la tabla 5, el instrumento presenta Alta confiabilidad en la medida que se ha obtenido 0.980. En tal sentido, se puede afirmar que existen razones suficientes para aplicar el instrumento a la muestra de estudio.

En los que respecta a los procedimientos de recolección de datos, se puede decir que esta fase se caracterizó por las siguientes fases

Recolección de datos: Consiste en la aplicación del instrumento en la muestra seleccionada

Tabulación: Consiste en consignar los datos en una matriz de datos según participantes e ítems.

Análisis: Consiste en disgregar la información de la variable acorde con sus dimensiones, determinándose las puntuaciones directas para luego volverse a recategorizar de acuerdo con los niveles y rangos respectivos.

Presentación de resultados:

En esta parte se organizará la información en cuadros, tablas y gráficos.

2.8 Método de análisis de datos

En el presente trabajo se consideró los siguientes procedimientos de recolección de datos: 1) La selección del tipo de instrumento, 2) Aplicación de los instrumentos, 3) Codificación, 4) Análisis y, 5) Ordenamiento o tabulación.

Una vez que se estableció la tabulación de los datos se procedió a su respectivo análisis, mediante dos métodos estadísticos: 1) El descriptivo, mediante las distribuciones de frecuencia absolutas y porcentuales; y presentadas en gráficas de barras y de cajas; 2) La Inferencia estadística, el análisis se realizó con un nivel de significancia estadística de $p < .05$, se utilizó la prueba no paramétrica de U Mann Withney razón por el cual se empleó el programa informático SPSS, versión 22.0 para Windows.

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

2.9 Aspectos éticos

El presente trabajo se realizó considerando los siguientes criterios éticos: Se solicitó la autorización al director de la institución para poder realizar la investigación, luego se conservó el anonimato de los estudiantes encuestados. Se realizó el consentimiento informado de la investigación que permite desarrollar la investigación tomando en cuenta los aspectos éticos.

III. Resultados

3.1. Descripción de resultados

Tabla 6

Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	5	16,7
Bajo	2	6,7
Medio	0	0,0
Alto	11	36,7
Muy alto	12	40,0
Total	30	100

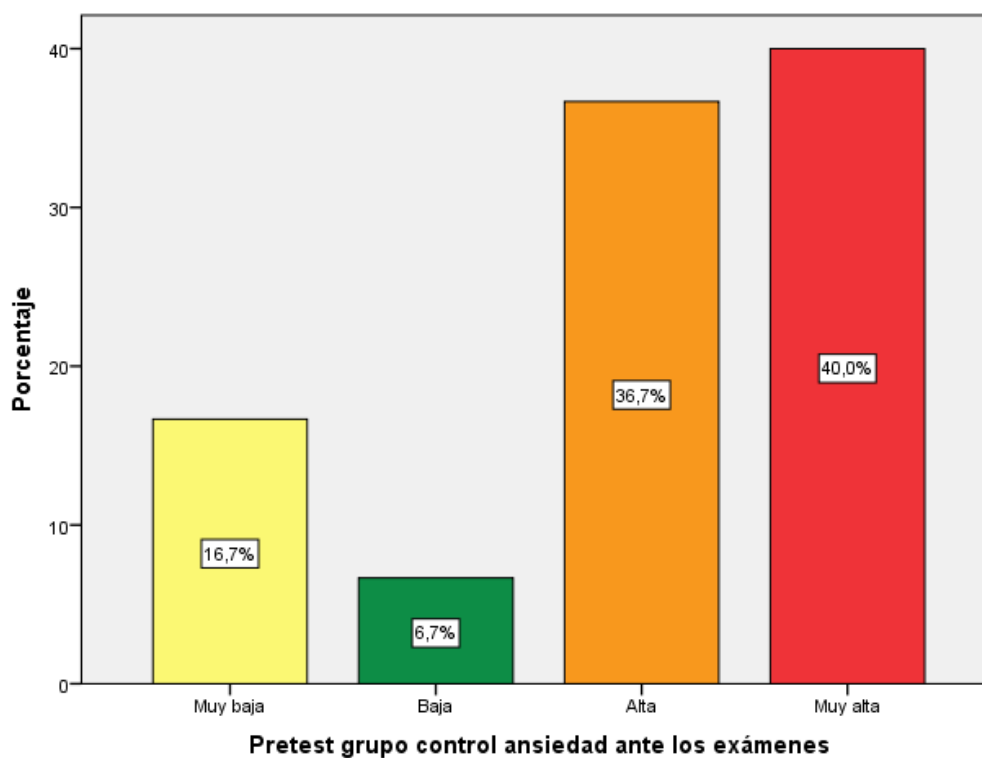


Figura 1. Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

En la tabla 6 y figura 1, se observan de una muestra de 30 estudiantes, en el pretest del grupo control presenta el 16.7% de un nivel de muy baja, el 6.7% presenta un nivel de baja, el 36.7% presenta un nivel de alta y el 40% presenta un nivel de muy alta ansiedad ante los exámenes.

Tabla 7

Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0,0
Bajo	5	16,7
Medio	2	6,7
Alto	12	40,0
Muy alto	11	36,7
Total	30	100

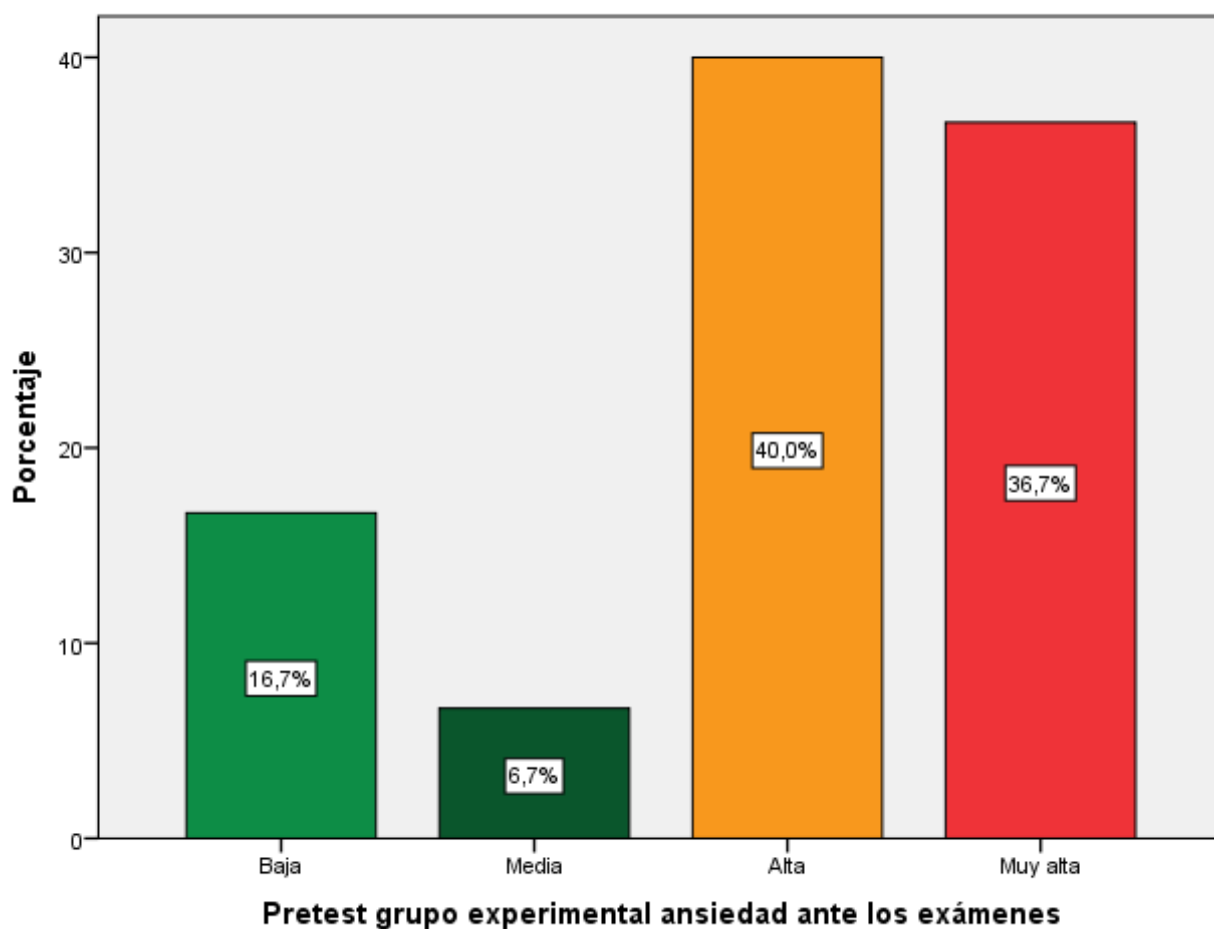


Figura 2. Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

En la tabla 7 y figura 2, se observan de una muestra de 30 estudiantes, en el pretest del grupo experimental presenta el 16.7% de un nivel de baja, el 6.7% presenta un nivel de media, el 40% presenta un nivel de alta y el 36.7% presenta un nivel de muy alta ansiedad ante los exámenes.

Tabla 8

Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	13,3
Bajo	1	3,3
Medio	20	66,7
Alto	5	16,7
Muy alto	0	0,0
Total	30	100

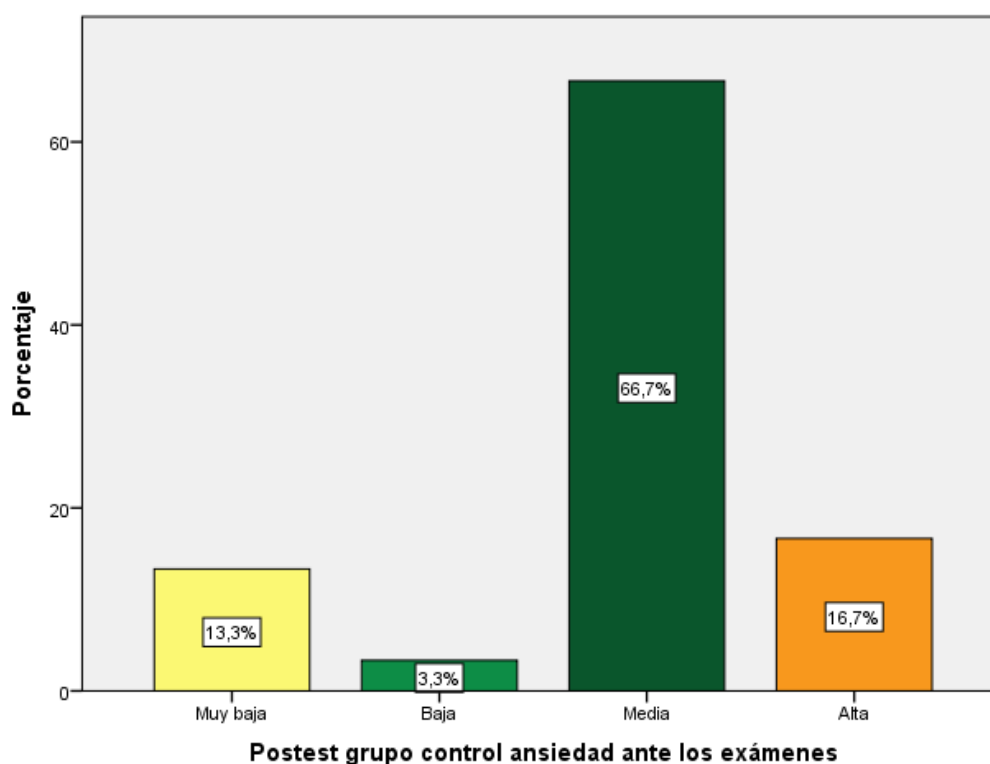


Figura 3. Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

En la tabla 8 y figura 3, se observan de una muestra de 30 estudiantes, en el postest del grupo control presenta el 13.3% de un nivel de muy baja, el 3.3% presenta un nivel de baja, el 66.7% presenta un nivel de media, y el 16.7% presenta un nivel de muy alta ansiedad ante los exámenes.

Tabla 9

Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	13	43,3
Bajo	15	50,0
Medio	2	6,7
Alto	0	0,0
Muy alto	0	0,0
Total	30	100

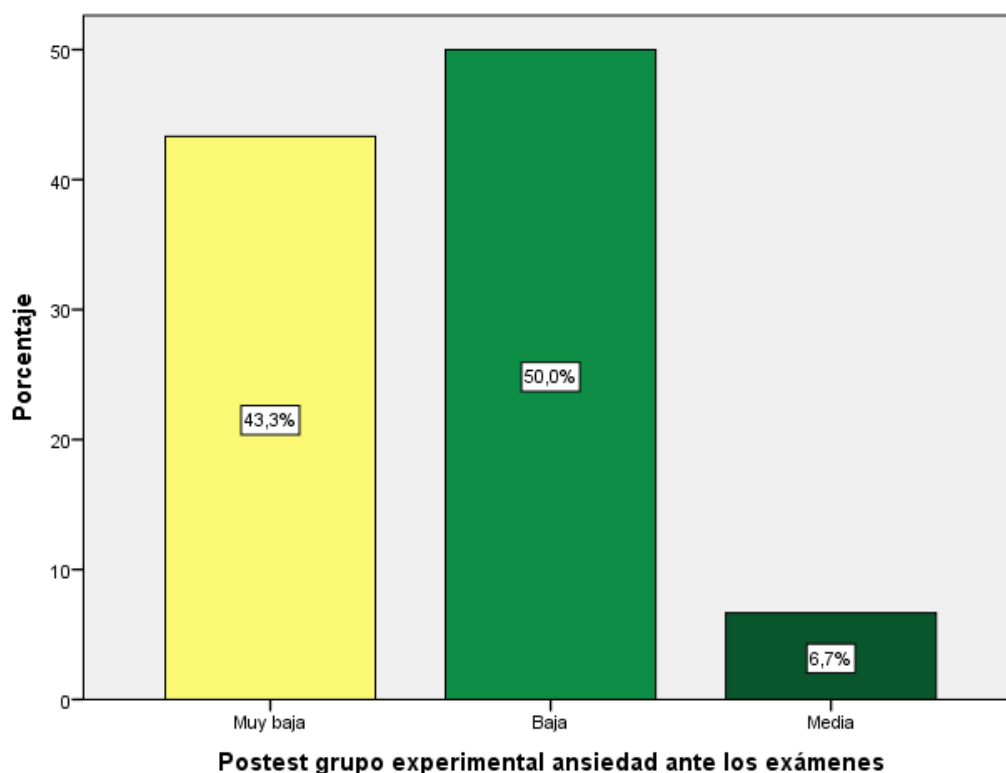


Figura 4. Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes

En la tabla 9 y figura 4, se observan de una muestra de 30 estudiantes, en el postest del grupo experimental presenta el 43.3% de un nivel de muy baja, el 50% presenta un nivel de baja, el 6.7% presenta un nivel de media de ansiedad ante los exámenes

3.2 Contrastación de las hipótesis

Hipótesis general

H_i: El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

H₀: El Programa “Me relajo con éxito” no influye significativamente en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Tabla 10

Ansiedad ante los exámenes. Grupo experimental y grupo control según pretest y postest

	Grupos	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Z	p
Pretest	Grupo experimental	30	30.72	921.50			
	Grupo control	30	30.28	908.50	443,500	0.096	.923
	Total	60					
Postest	Grupo experimental	30	19.08	572.50			
	Grupo control	30	41.92	1257.50	107,500	5.065	.000**
	Total	60					

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los puntajes de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de tercero de secundaria, del grupo control y experimental; presentan condiciones iniciales similares, por lo que no muestran diferencias significativas al 95% de confiabilidad de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: 443,500; p=.923) en los puntajes obtenidos del pretest pues en la lectura de ambos promedios la diferencia es no significativa, por tanto puede afirmarse la existencia de homogeneidad en la

ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Luego en la fase posttest, los puntajes del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: 107,500; $**p<.000$), además, de presentar mayores puntajes obtenidos. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 19,8) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 41,92).

Por tanto, las puntuaciones de la ansiedad ante los exámenes del grupo experimental con respecto al grupo control, se afirma que la aplicación del Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

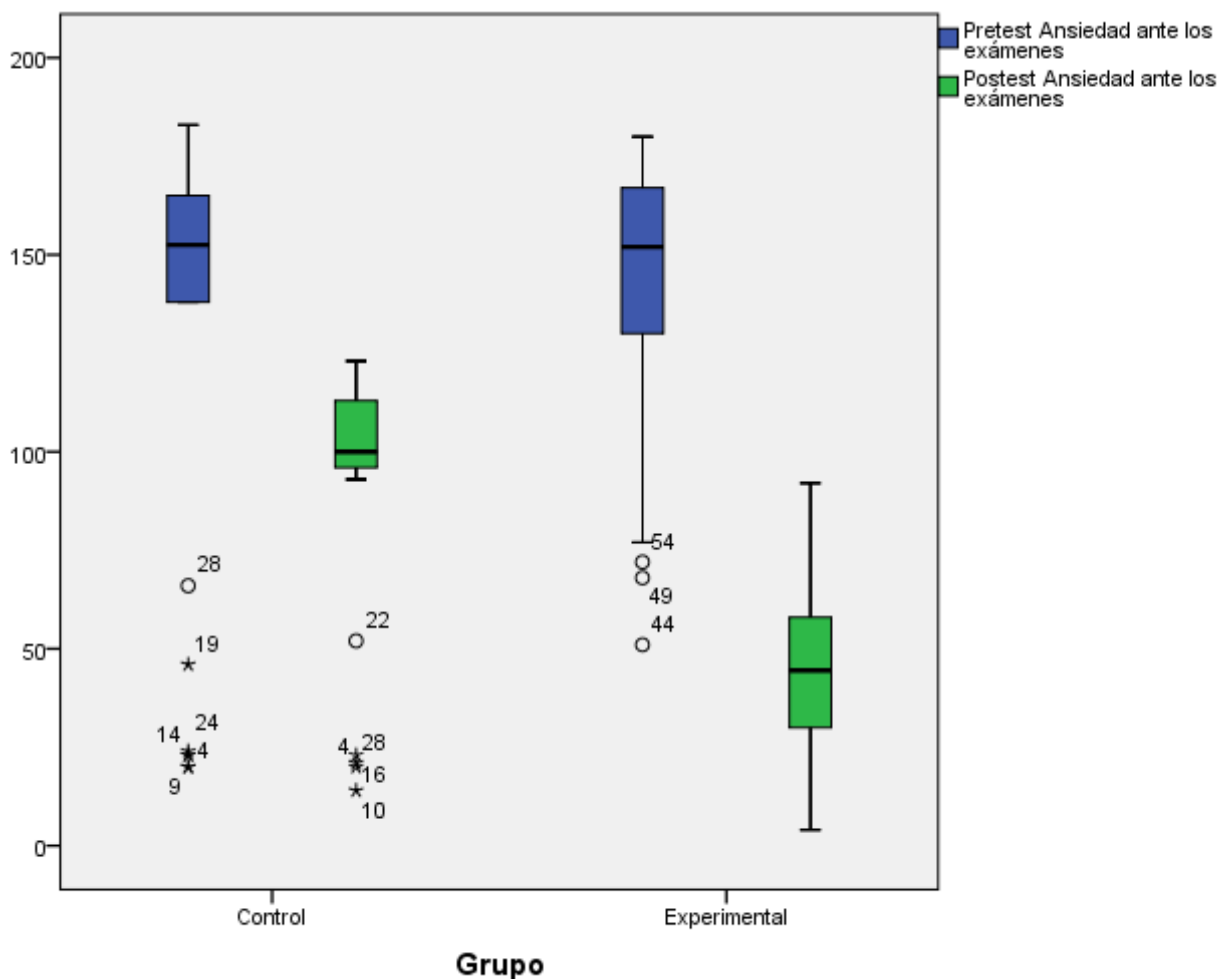


Figura 5. Puntuaciones de ansiedad ante los exámenes. Grupo experimental y grupo control según pretest y posttest

De la figura 5, se observa que los puntajes iniciales de la ansiedad ante los exámenes (pretest) son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Así mismo, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (posttest) entre los estudiantes del grupo de control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron menores puntajes de ansiedad ante los exámenes. Además, en ambos casos, se observa una disminución de la variabilidad de las puntuaciones en el posttest respecto al pretest.

Hipótesis específicas

Primera hipótesis específica

Hi: El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

H0: El Programa “Me relajo con éxito” no influye significativamente en el *manejo del factor preocupación de la ansiedad* ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Tabla 11

Preocupación. Grupo experimental y de control según pretest y posttest

	Grupos	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Z	p
Pretest Dim1	Grupo experimental	30	31.15	934.50			
	Grupo control	30	29.85	895.50	430,500	0.293	.770
	Total	60					
Posttest Dim1	Grupo experimental	30	18.72	561.50			
	Grupo control	30	42.28	1268.50	96,500	5.231	.000**
	Total	60					

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los puntajes de preocupación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de tercero de secundaria, del grupo control y experimental; presentan condiciones iniciales similares, por lo que no muestran diferencias significativas al 95% de confiabilidad de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: 430,500; $p=.770$) en los puntajes obtenidos del pretest pues en la lectura de ambos promedios la diferencia es no significativa, por tanto puede afirmarse la existencia de homogeneidad en la preocupación de la ansiedad ante los exámenes en los

estudiantes. Luego en la fase posttest, los puntajes del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: 96,500; *** $p < .000$), además, de presentar mayores puntajes obtenidos. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de preocupación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.72) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.28).

Por tanto, las puntuaciones de la preocupación de la ansiedad ante los exámenes del grupo experimental con respecto al grupo control, se afirma que la aplicación del Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de la preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

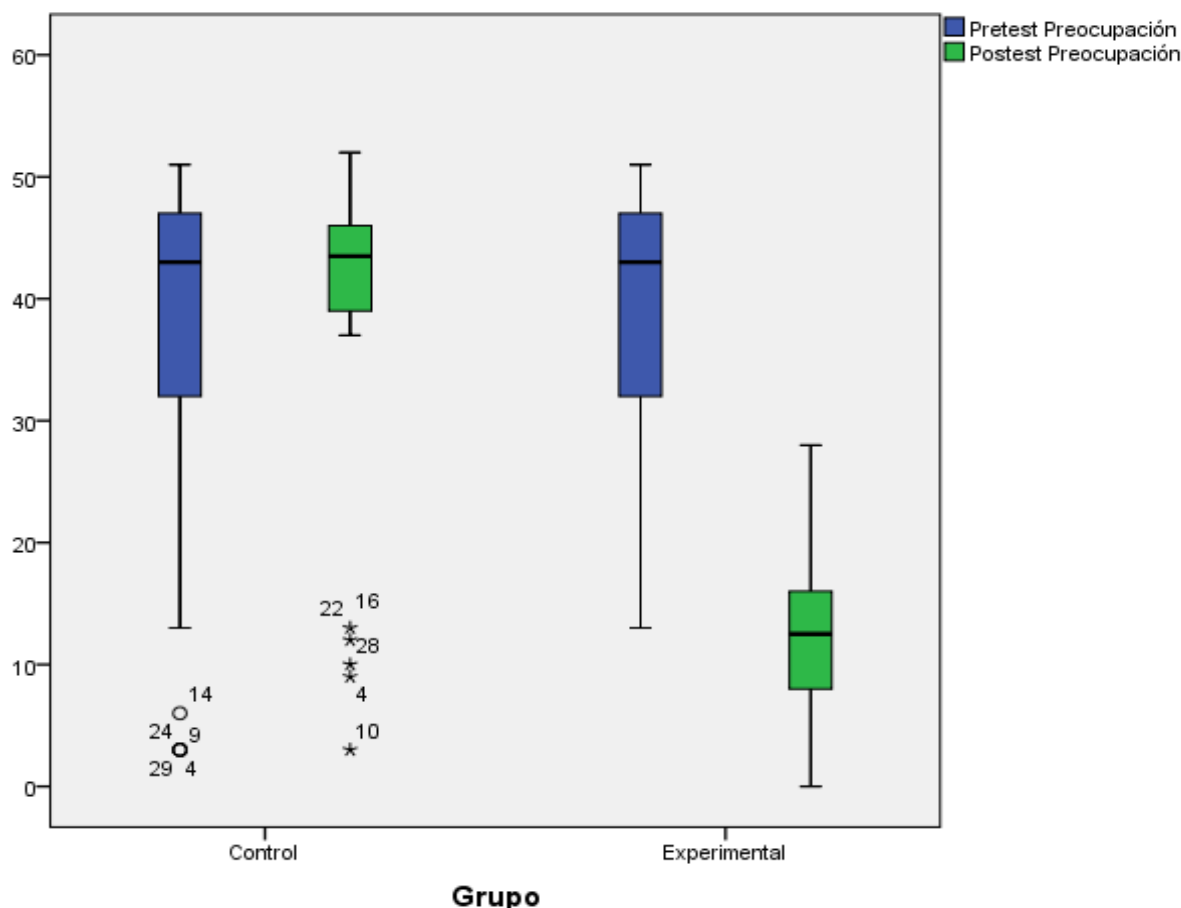


Figura 6. Puntuaciones de preocupación de la ansiedad ante los exámenes. Grupo experimental y control según pretest y posttest

De la figura 6, se observa que los puntajes iniciales de preocupación de la ansiedad ante los exámenes (pretest) son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Asimismo se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (postest) entre los estudiantes del grupo de control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron menores puntajes de preocupación de la ansiedad ante los exámenes. Además, en ambos casos, se observa una disminución de la variabilidad de las puntuaciones en el postest respecto al pretest.

Segunda hipótesis específica

Hi: El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

H0: El Programa “Me relajo con éxito” no influye significativamente en el *manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad* ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Tabla 12

Respuestas fisiológicas. Grupo experimental y control según pretest y postest

	Grupos	n	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Z	p
Pretest dim2	Grupo experimental	30	39.28	908.50			
	Grupo control	30	30.72	921.50	443,500	0.097	.923
	Total	60					
Postest dim2	Grupo experimental	30	18.50	555.00			
	Grupo control	30	42.50	1275.00	96,500	5.332	.000**
	Total	60					

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los puntajes de respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de tercero de secundaria, del grupo control y experimental; presentan condiciones iniciales similares, por lo que no muestran diferencias significativas al 95% de confiabilidad de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: 443,500; $p=.923$) en los puntajes obtenidos del pretest pues en la lectura de ambos promedios la diferencia es no significativa, por tanto puede afirmarse la existencia de homogeneidad en las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Luego en la fase posttest, los puntajes del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: 90,000; $**p<.000$), además, de presentar mayores puntajes obtenidos. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.50) después de la aplicación del programa “Me relajó con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.50).

Por tanto, las puntuaciones de las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes del grupo experimental con respecto al grupo control, se afirma que la aplicación del Programa “Me relajó con éxito” influye en el manejo de las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

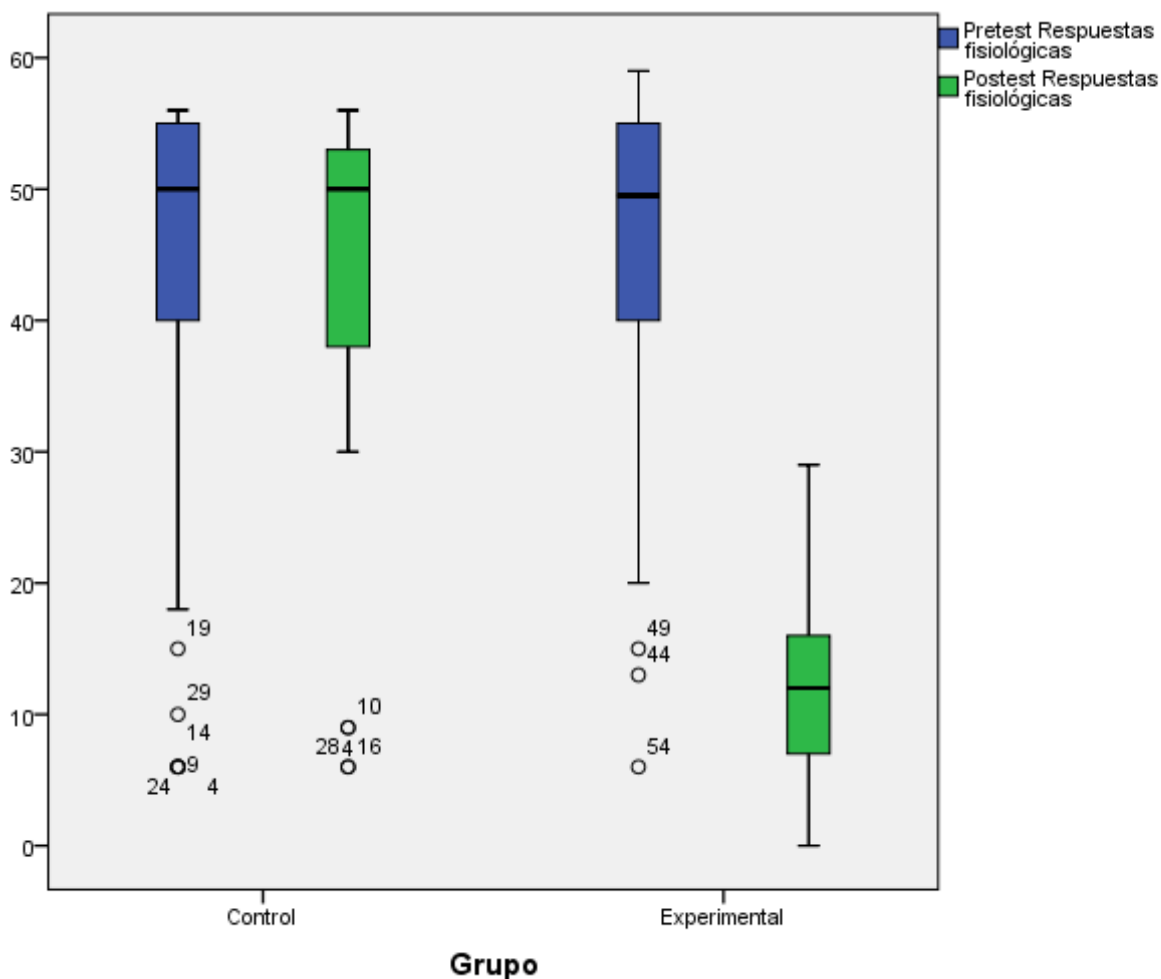


Figura 7. Puntuaciones de Respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes. Grupo experimental y de control según pretest y postest.

De la figura 7, se observa que los puntajes iniciales de Respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes (pretest) son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Así mismo, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (postest) entre los estudiantes del grupo de control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron menores puntajes de Respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes. Además, en ambos casos, se observa una disminución de la variabilidad de las puntuaciones en el postest respecto al pretest.

Tercera hipótesis específica

Hi: El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016

H0: El Programa “Me relajo con éxito” no influye significativamente en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016

Tabla 13

Situaciones. Grupo experimental y control según pretest y postest

	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Z	p
Pretest Dim3	Grupo experimental	30	30.87	926.00			
	Grupo control	30	30.13	904.00	439,500	0.164	.923
	Total	60					
Postest Dim3	Grupo experimental	30	18.70	561.00			
	Grupo control	30	42.30	1269.00	96,500	5.332	.000**
	Total	60					

** La correlación es significativa: $p < 0,01$

Los puntajes de situaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de tercero de secundaria, del grupo control y experimental; presentan condiciones iniciales similares, por lo que no muestran diferencias significativas al 95% de confiabilidad de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: 439,500; $p = .923$) en los puntajes obtenidos del pretest pues en la lectura de ambos promedios la diferencia es no significativa, por tanto puede afirmarse la existencia de homogeneidad en las situaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Luego en la fase postest, los puntajes del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: 96,000; $**p < .000$), además, de presentar mayores puntajes obtenidos. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron

mejores resultados en las puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.70) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.30).

Por tanto, las puntuaciones de las situaciones de la ansiedad ante los exámenes del grupo experimental con respecto al grupo control, se afirma que la aplicación del Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de las situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

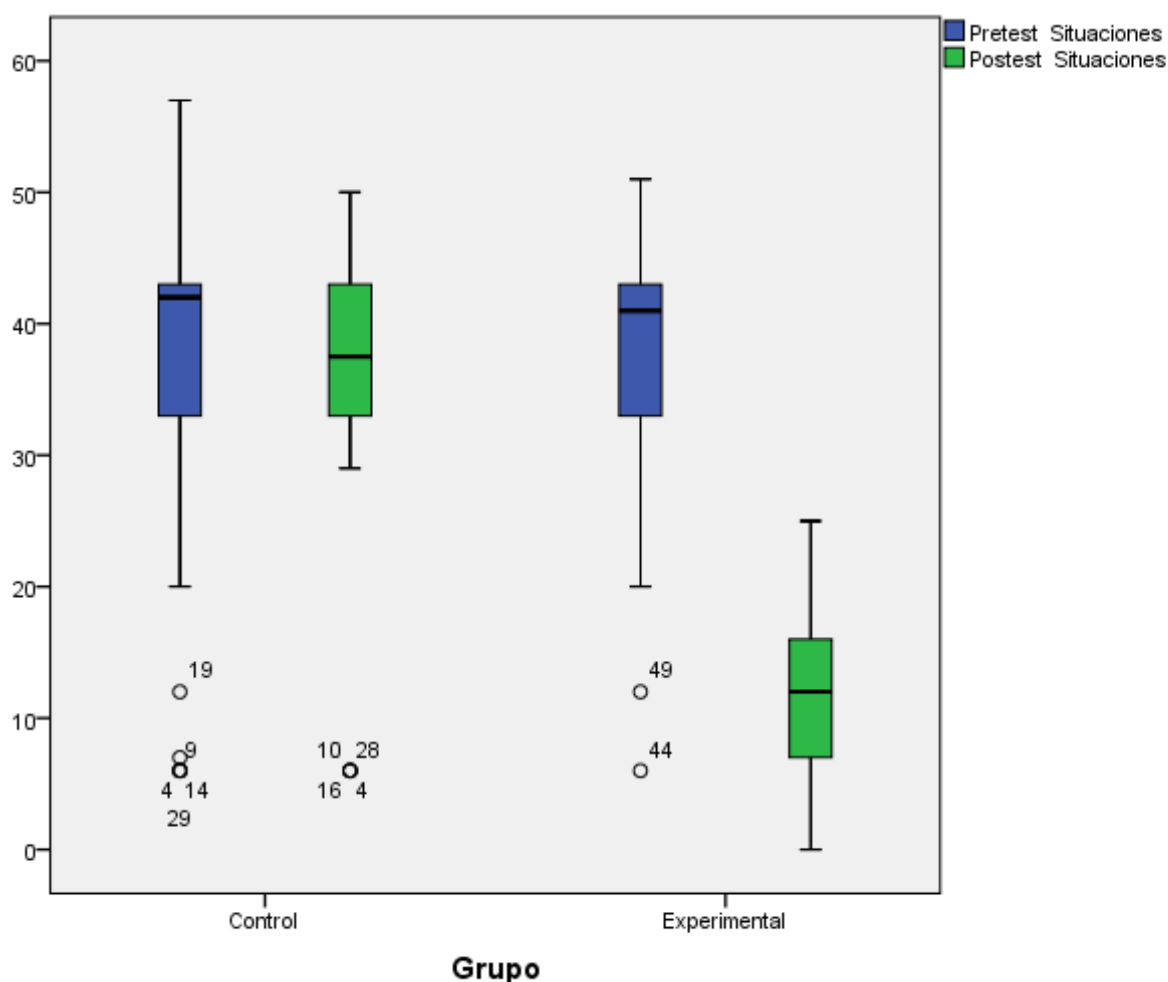


Figura 8. Puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes. Grupo experimental y de control según pretest y posttest

De la figura 8, se observa que los puntajes iniciales de situaciones de la ansiedad ante los exámenes (pretest) son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Así mismo, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (postest) entre los estudiantes del grupo de control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron menores puntajes de situaciones de la ansiedad ante los exámenes. Además, en ambos casos, se observa una disminución de la variabilidad de las puntuaciones en el postest respecto al pretest.

Cuarta hipótesis específica

Hi: El Programa “Me relajo con éxito” influye significativamente en el manejo del factor respuestas de evitación ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

H0: El Programa “Me relajo con éxito” no influye significativamente en el *manejo* del factor respuestas de evitación ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

Tabla 14

Respuestas de evitación. Grupo experimental y de control según pretest y postest

	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann Whitney	Z	p
Pretest	Grupo experimental	30	29.92	897.50			
Dim4	Grupo control	30	31.08	932.50	432,500	0.262	.793
	Total	60					
Postest	Grupo experimental	30	18.20	546.00			
Dim4	Grupo control	30	42.30	1284.00	81,000	5.480	.000**
	Total	60					

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los puntajes de respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de tercero de secundaria, del grupo control y experimental; presentan condiciones iniciales similares, por lo que no muestran diferencias significativas al 95% de confiabilidad de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: 432,500; $p=.793$) en los puntajes obtenidos del pretest pues en la lectura de ambos promedios la diferencia es no significativa, por tanto puede afirmarse la existencia de homogeneidad en las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes. Luego en la fase posttest, los puntajes del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: 81,000; $**p<.000$), además, de presentar mayores puntajes obtenidos. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.20) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.80).

Por tanto, las puntuaciones de las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes del grupo experimental con respecto al grupo control, se afirma que la aplicación del Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

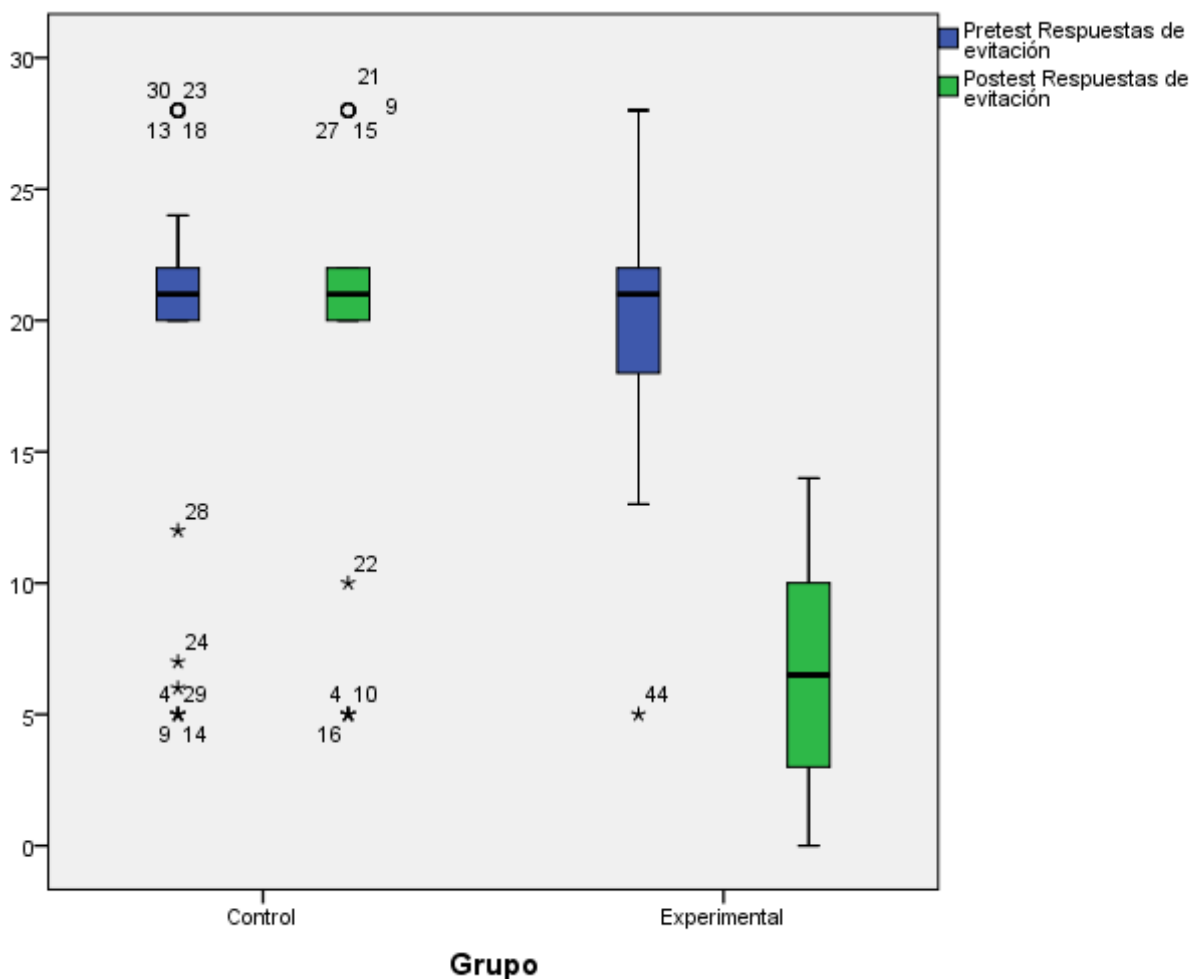


Figura 9. Puntuaciones respuestas de evitación. Grupo de experimental y control según pretest y postest

De la figura 9, se observa que los puntajes iniciales de respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes (pretest) son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Así mismo, se observa una diferencia significativa en los puntajes finales (postest) entre los estudiantes del grupo de control y experimental, siendo éstos últimos los que obtuvieron menores puntajes de respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes. Además, en ambos casos, se observa una disminución de la variabilidad de las puntuaciones en el postest respecto al pretest.

IV. Discusión

En la presente tesis Programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria. Lima- 2016, de acuerdo a los objetivos se hallaron los siguientes resultados:

En relación a la hipótesis general los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor $**p < .01$ y U-Mann-Whitney: 107,500; $p=.000$, Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 19.08) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 41.92) (Tabla 11). Coincidiendo con la investigación de Gaytán (2014) quien concluyó Existe diferencia estadísticamente significativa entre la evaluación pre-test y la evaluación pos-test, luego de la aplicación del “Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro Núcleo Familiares educativos para el desarrollo - Nufed No. 40 de la Aldea de San Lorenzo el Cubo (p. 57).

Es decir, se corrobora que el programa aplicado si produjo efectos positivos entre los participantes del grupo experimental. En cuanto a Avila-Toscano, Hoyos, Gonzalez y Cabrales (2011), presentaron el artículo de investigación: “Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico” que concluyeron que la ansiedad ante los exámenes afecta significativamente a estudiantes universitarios, detectando se esta manera una problemática que requiere atención. A nivel nacional Barreto (2015), presentó la tesis titulada: “Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. Universidad de Tumbes” y coincidió con la presente investigación, concluyendo: Los estados de ansiedad en ingresantes en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, antes de la aplicación del tratamiento de relajación, obtuvieron puntajes de 20 a 75 (Escala Media y alta), variaron después de la aplicación del tratamiento de relajación a los puntajes de 19 a 55 (Escala media y baja). Esto quiere decir que el programa basado en las técnicas de relajación influyó de forma significativa en el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes.

El grupo control presenta aumento en las puntuaciones de ansiedad ante los exámenes, corroborando la importancia que tiene el programa en la reducción de los niveles de ansiedad ante los exámenes.

En relación a la primera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor $**p < .05$ y U-Mann-Whitney: 96,500; $p = .000$. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de preocupación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.72) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.28). Por lo que es importante realizar otro elemento a considerarse son las técnicas de relajación, que de acuerdo con Renom y Violán (2002) señalaron que son procedimientos que “emplean menos de 20 minutos en condiciones de tranquilidad, confort y aislamiento. Su objetivo es doble aprender a relajar la mente y diversas partes del cuerpo y hacerlo a partir de cierta acción o señal, habitualmente una palabra clave” (p. 95). Esto es, consiste en relajar la mente y el cuerpo de las ansiedades y tensiones.

El grupo control presenta aumento en las respuestas de preocupación de la ansiedad ante los exámenes, corroborando la importancia que tiene el programa en la reducción de los niveles de respuestas de preocupación de la ansiedad

En relación a la segunda hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor $**p < .01$ y U-Mann-Whitney: 90,000; $p = .000$. Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.50) después de la aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.50). Los signos de ansiedad se ven corroboradas en los estudios de Vargas (2010) concluyó que el nivel de ansiedad en los estudiantes es alto en aquellos que tienen un rendimiento académico bajo y por contraste los estudiantes que tienen un nivel académico bajo muestran una ansiedad ante las

evaluaciones en un nivel alto. Es decir, se constató una relación inversa y significativa entre el nivel de ansiedad alto y el rendimiento académico. Esto pone en también en evidencia la necesidad de hacer una intervención psicopedagógica entre los participantes.

El grupo control presenta aumento en las respuestas puntuaciones de respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes, corroborando la importancia que tiene el programa en la reducción de los niveles de respuestas fisiológicas de la ansiedad.

En relación a la tercera hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor $**p < .01$ y U-Mann-Whitney: 96,000; $p = .000$ (Tabla 14). Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 18.70) después de la aplicación del programa "Me relajó con éxito", respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 42.30). Coincidiendo con la investigación de Furlan (2013) quien concluyó que En el contraste de hipótesis se empleó la prueba de Wilcoxon. En cuanto a los resultados, el investigador refiere que en lo que compete a ansiedad ante los exámenes, se hallaron diferencias significativas en la fase de postest. Una conclusión relevante fue la siguiente: La implementación del programa produjo resultados favorables, puesto que los participantes que lo completaron, en términos generales, 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.

El grupo control presenta aumento en las puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes, corroborando la importancia que tiene el programa en la reducción de los niveles de situaciones de la ansiedad

En relación a la cuarta hipótesis específica los resultados encontrados en esta investigación fue que el Valor $**p < .01$ y U-Mann-Whitney: 81,000; $**p < .000$). Por otro lado los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en las puntuaciones de respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, con un (Rangos = 4.2) después de la

aplicación del programa “Me relajo con éxito”, respecto a los estudiantes del grupo de control (Rangos = 6.8); por lo que es importante la técnica planteada por Navarro (2007) indicó que se trata de aquellos procedimientos que ayudan a “recuperar el control y la calma cuando las cosas van mal. Concéntrese en respirar bien y olvide los recuerdos atemorizantes del pasado y la ansiedad acerca del futuro” (p. 93). Es decir, consiste a través de la inspiración y espiración gradual relajar el cuerpo y la mente

El grupo control presenta aumento en las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes, corroborando la importancia que tiene el programa en la reducción de los niveles de respuestas de evitación de la ansiedad.

Finalmente, señalaremos que se han cumplido los objetivos del presente estudio y deseamos recalcar la importancia del manejo de la ansiedad ante los exámenes.

V. Conclusiones

- Primera:** El Programa “Me relajo con éxito” influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.
- Segunda:** El Programa “Me relajo con éxito” influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.
- Tercera:** El Programa “Me relajo con éxito” influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.
- Cuarta:** El Programa “Me relajo con éxito” influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.
- QUINTA:** El Programa “Me relajo con éxito” influye muy significativamente ($p < 0.01$) en el manejo del factor respuestas de evitación ansiedad ante los exámenes en alumnos del tercero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

VI. Recomendaciones

Primera: Se sugiere a los directivos de la institución educativa tomar aplicar el programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en todos los estudiantes y así ellos puedan reducir los índices de ansiedad que presentan los estudiantes, haciendo que ellos puedan rendir sus evaluaciones con mayor certeza y reducir los índices de error; por otro lado es importante resaltar que aprender a manejar las emociones con técnicas establecidas predispone a un mejor manejo de otras emociones.

Segunda: Se sugiere a los directivos programar capacitaciones para que los docentes puedan manejar las técnicas del programa en las dimensiones de preocupación y de este modo conocer las técnicas para evitar la sudoración e inseguridad; en la dimensión respuestas fisiológicas y de este modo conocer y dominar técnicas que eviten las manifestaciones somáticas; en la dimensión situaciones, para que puedan afrontar los exámenes y conocer, dominar las respuestas de evitación con el dominio de conductas de escape y evitación.

Tercera: Se sugiere a los investigadores realizar el presente programa tomando en cuenta la población de estudiantes de inicial, primaria y porque no en estudiantes universitarios y puedan reducir la ansiedad ante los exámenes, ya que la realización de dicho programa ayudaría a la mejora de su rendimiento académico.

VII. Referencias bibliográficas

- Ávila-Toscano, J., Hoyos, S., González, D. y Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14 (26): pp. 255-268. Diciembre, 2011. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. ISSN 0124-0137 EISSN 2027-212X. Recuperado de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/viewFile/385/382>
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. Universidad Nacional de Tumbes [Tesis de doctorado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la investigación científica* (13ª edición). Lima: San Marcos.
- Escalona, A. y Tobal, J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: Evolución Histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 1(2), 195 -209.
- Furlan, L. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 1(22), pp. 75 – 89. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/804/80428081006.pdf>
- Gaytán, 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* (Tesis de Licenciatura, Guatemala: Universidad Rafael Landívar)
- Giraldo, H., Jardim, J. y Acero, R. (2008). *EPOC diagnóstico y tratamiento integral: con énfasis en la rehabilitación pulmonar*. (3ª Ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Henao, G., Ramírez, L. y Ramírez, C. (2006). *Qué es la intervención psicopedagógica. Definición, principios y componentes*. En AGO.USB Medellín-Colombia. vol.6 N°2 pp.147-315 Recuperado de

[http://web.usbmed.edu.co/usbmed/elagora/docs/agora10/Agora%20Diez%20\(Tema%204%20Que%20es%20la%20Intervencion%20Psicopedagogica\).pdf](http://web.usbmed.edu.co/usbmed/elagora/docs/agora10/Agora%20Diez%20(Tema%204%20Que%20es%20la%20Intervencion%20Psicopedagogica).pdf)

Hernández, S., Fernández, C y Baptista, L. (2014) *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hernández, J. M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.

Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. y Hodapp, V. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes (GTAI-A). *Evaluar*, 1(8), pp. 46-60.

Navarro, R. (2007). *Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta: técnicas psicoterapéuticas que tú puedes usar*. México, DF: Pax.

Payne, R. (2002). *Técnicas de relajación: guía práctica*. (3ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.

Papalia, D. (1994). *Psicología*. Madrid: McGraw-Hill.

Renom, J. y Violán, J. (2002). *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Paidotrib Editorial.

Sánchez, H y Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Visión universitaria.

Schlatter, J. (2003). *La Ansiedad*. España: Ediciones universidad de Navarra, S.A. (EUNSA).

Vargas, G. (2010). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009 – I* (Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú)

Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *En Anales de psicología*. 15, Nº 2, pp. 223-231. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España). ISSN: 0212-9728.

Apéndices

APÉNDICE A

Apéndice A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria. Lima- 2016.

AUTORA: Br. Andrea García Minauro

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES																																						
<p>Problema general ¿Cuál es el efecto del Programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL. Lima-2016?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>Problema específico 1 ¿Cuál es el efecto del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL. Lima-2016?</p> <p>Problema específico 2 ¿Cuál es el efecto del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL. Lima-2016?</p>	<p>Objetivo general Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Objetivo específico 1 Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p> <p>Objetivo específico 2 Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p>	<p>Hipótesis general El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL. Lima- 2016.</p> <p>Hipótesis Específica 1 El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo del factor preocupación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL. Lima- 2016.</p> <p>Hipótesis Específica 2 El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo del factor respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima- 2016.</p> <p>Hipótesis Específica 3 El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo</p>	<p>Variable independiente: Programa “ Me relajo con éxito”</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Dimensiones</th> <th style="text-align: center;">Indicadores</th> <th style="text-align: center;">Instrumento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Instrucción verbal, diálogo y discusión</td> <td>- Información conductual. - Componentes y pasos conductuales específicos de la habilidad.</td> <td rowspan="5" style="text-align: center; vertical-align: middle;">Programa</td> </tr> <tr> <td>Modelado</td> <td>- Ejemplos específicos.</td> </tr> <tr> <td>Práctica</td> <td>- Role playing. - Práctica oportuna.</td> </tr> <tr> <td>Feedback y refuerzos</td> <td>- Sugerencias para próximas ejecuciones.</td> </tr> <tr> <td>Tareas</td> <td>- Aplicaciones en circunstancias diferentes al aula.</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Variable dependiente: Ansiedad ante los exámenes</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">DIMENSIONES</th> <th style="text-align: center;">INDICADORES</th> <th style="text-align: center;">ITEMS</th> <th style="text-align: center;">ESCALA DE MEDICION</th> <th style="text-align: center;">NIVELES Y RANGOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>0: No siento nada</td> <td>Muy baja: [0- 11]</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1: Ligera ansiedad</td> <td>Baja: [12- 22]</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sudoración</td> <td>8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30,</td> <td>2: Un poco intranquilo</td> <td>Media: [23- 33]</td> </tr> </tbody> </table>					Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Instrucción verbal, diálogo y discusión	- Información conductual. - Componentes y pasos conductuales específicos de la habilidad.	Programa	Modelado	- Ejemplos específicos.	Práctica	- Role playing. - Práctica oportuna.	Feedback y refuerzos	- Sugerencias para próximas ejecuciones.	Tareas	- Aplicaciones en circunstancias diferentes al aula.	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS				0: No siento nada	Muy baja: [0- 11]				1: Ligera ansiedad	Baja: [12- 22]		Sudoración	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30,	2: Un poco intranquilo	Media: [23- 33]
Dimensiones	Indicadores	Instrumento																																							
Instrucción verbal, diálogo y discusión	- Información conductual. - Componentes y pasos conductuales específicos de la habilidad.	Programa																																							
Modelado	- Ejemplos específicos.																																								
Práctica	- Role playing. - Práctica oportuna.																																								
Feedback y refuerzos	- Sugerencias para próximas ejecuciones.																																								
Tareas	- Aplicaciones en circunstancias diferentes al aula.																																								
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS																																					
			0: No siento nada	Muy baja: [0- 11]																																					
			1: Ligera ansiedad	Baja: [12- 22]																																					
	Sudoración	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30,	2: Un poco intranquilo	Media: [23- 33]																																					

<p>2016?</p> <p>Problema específico 3</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016?</p> <p>Problema específico 4</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016?</p>	<p>Cáceres SJL . Lima-2016.</p> <p>Objetivo específico 3</p> <p>Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor situaciones de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p> <p>Objetivo específico 4</p> <p>Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p>	<p>del factor situaciones ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p> <p>Hipótesis Específica 4</p> <p>El Programa “Me relajo con éxito” influye en el manejo del factor respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de tercero de secundaria de la Institución Educativa Antonia Moreno de Cáceres SJL Lima-2016.</p>	<p>Preocupación</p> <p>Inseguridad</p>	<p>31, 37, 38, 39</p>	<p>3: Bastante nervioso</p> <p>4: Muy nervioso</p> <p>5: Completamente nervioso</p>	<p>Alta: [34 - 44]</p> <p>Muy alta: [45 - 56]</p>	
			<p>Respuestas fisiológicas</p>	<p>Manifestaciones somáticas</p>	<p>1,2,3,6,7,9,10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34</p>	<p>0: No siento nada</p> <p>1: Ligeramente ansioso</p> <p>2: Un poco intranquilo</p> <p>3: Bastante nervioso</p> <p>4: Muy nervioso</p> <p>5: Completamente nervioso</p>	<p>Muy baja: [0- 11]</p> <p>Baja: [12 – 23]</p> <p>Media: [24 - 35]</p> <p>Alta: [36 - 47]</p> <p>Muy alta: [48 - 60]</p>
			<p>Situaciones</p>	<p>Afrontar los exámenes</p>	<p>5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50</p>	<p>0: No siento nada</p> <p>1: Ligeramente ansioso</p> <p>2: Un poco intranquilo</p> <p>3: Bastante nervioso</p> <p>4: Muy nervioso</p> <p>5: Completamente nervioso</p>	<p>Muy baja: [0- 11]</p> <p>Baja: [12- 22]</p> <p>Media: [23- 33]</p> <p>Alta: [34 - 44]</p> <p>Muy alta: [45 - 56]</p>
			<p>Respuestas de evitación</p>	<p>Conductas de escape-evitación</p>	<p>4, 12, 14, 18, 22, 23, 35</p>	<p>0: No siento nada</p> <p>1: Ligeramente ansioso</p> <p>2: Un poco intranquilo</p> <p>3: Bastante nervioso</p> <p>4: Muy nervioso</p> <p>5: Completamente nervioso</p>	<p>Muy baja: [0- 5]</p> <p>Baja: [6 - 11]</p> <p>Media: [12 - 17]</p> <p>Alta: [18 - 23]</p> <p>Muy alta: [24 - 28]</p>

Tipo y diseño	Población y muestra	Técnicas e Instrumentos	Análisis de datos																														
<p>Tipo de estudio El tipo de estudio adoptado en la presente investigación es aplicada según Carrasco (2009, p.43) este tipo de investigación “se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir se investiga para actuar, transformar, modificar y producir cambios en un determinado sector de la realidad”.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>El diseño de la investigación es cuasi – experimental, ya que los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, son grupos intactos”. (Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P., 2014, p. 158).</p> <p>El diagrama representativo de este diseño es el siguiente: G.E.: O₁ – X – O₃ G.C.: O₂ ————— O₄</p> <p>Donde: G.E.: El grupo experimental G.C.: El grupo control O₁ y O₂: Resultados del Pre test O₃ O₄: Resultados del Post test -X- : Estímulo o intervención : Sin Estímulo o sin intervención</p> <p>-X-: Estímulo o Intervención.</p> <p>- : Estímulo sin Intervención.</p>	<p>Población: La población del presente estudio está conformada por 128 estudiantes de ambos sexos del quinto grado de secundaria.</p> <table border="1" data-bbox="730 379 1160 678"> <thead> <tr> <th>Secciones</th> <th>Grupo</th> <th>Alumnos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Control</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>experimental</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td></td> <td>128</td> </tr> </tbody> </table> <p>Muestra: La muestra estará constituida por 60 estudiantes. Para efectos de la muestra se formará un grupo de experimental (30 alumnos) y grupo control (30 alumnos). Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilística por conveniencia, conforme se detalla en la siguiente tabla:</p> <table border="1" data-bbox="730 895 1160 1098"> <thead> <tr> <th>Secciones</th> <th>Grupo</th> <th>Alumnos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Control</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Experimental</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td></td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Secciones	Grupo	Alumnos	A	Control	33	B	experimental	33	C		31	D		31	Total		128	Secciones	Grupo	Alumnos	A	Control	30	B	Experimental	30	Total		60	<p>Técnicas e Instrumentos</p> <p>Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes (C.A.I.X)</p> <p>Programa: “Me relajo con éxito” Autora: Andrea García M. Año: 2016 Ámbito de aplicación: Área Educativa Forma de aplicación: Colectiva</p>	<p>Análisis descriptivo Distribuciones de frecuencias absolutas y porcentuales, gráfica de barras, gráfica de cajas.</p> <p>Análisis inferencial Para contrastar las hipótesis de la investigación se utilizará el Test U de Mann-Whitney que pertenece a las pruebas no paramétricas de comparación de dos muestras independientes con cuyos datos han sido medidos en una prueba objetiva, donde compara la mediana entre el grupo control y experimental. Para el análisis se empleó el software estadístico SPSS versión 23.0. Formula U-Mann Withney Para dos muestras independientes se basa en el estadístico:</p> $U = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum_{i=n_1+1}^{n_2} R_i$ <p>El estadístico U viene dado por la expresión: Dónde: U= U de Mann-Whitney n₁= Tamaño de la muestra una n₂= Tamaño de la muestra dos R_i = Posición del tamaño de la muestra</p> <p>R_i= Posición del tamaño de la muestra .</p>
Secciones	Grupo	Alumnos																															
A	Control	33																															
B	experimental	33																															
C		31																															
D		31																															
Total		128																															
Secciones	Grupo	Alumnos																															
A	Control	30																															
B	Experimental	30																															
Total		60																															

APÉNDICE B

Apéndice B: CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

L. VALERO AGUAYO (1997)

Departamento de Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

EDAD:

SEXO: MUJER HOMBRE

FECHA:

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

No siento nada	0
Casi nervioso	1
Un poco nervioso	2
Algo nervioso	3
Muy nervioso	4
Totalmente nervioso	5

Nº	Ítems	Valoración					
		0	1	2	3	4	5
1	En los exámenes me sudan las manos.						
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de ir al baño.						
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.						
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón de clases.						
5	El ambiente donde se realiza un examen (p.j. salón con demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) aumentan mi nerviosismo						

6	Cuando termino el examen me duele la cabeza.						
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar debido a mi nerviosismo.						
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando el examen.						
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar al salón de clases.						
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos al estar muy nervioso (a).						
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzarla escribir para responder a las preguntas.						
12	Al comenzar el examen, al nada más leer o escuchar las preguntas siento ganas de salirme y entregarlo en blanco o simplemente lo entrego en blanco.						
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.						
14	Suelo tener dudas de querer presentarme al examen.						
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.						
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.						
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente y me pongo muy nervioso (a).						
18	Siento grandes deseos de fumar durante, antes o después del examen.						
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.						
20	Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen.						
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).						
22	Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen.						
23	Para mí es una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.						

24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.						
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.						
26	No logro dormirme la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo.						
27	Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente alrededor.						
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.						
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.						
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.						
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.						
32	Me siento nervioso en los salones muy grandes.						
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.						
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.						
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.						
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.						
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.						
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.						
39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.						

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40	Un examen de entrevista personal con el director (a).						
41	Un examen oral en público.						
42	Una exposición de un trabajo en clase.						
43	Un examen escrito con respuestas alternativas.						
44	Un examen escrito con preguntas abiertas.						

45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.						
46	Un examen tipo exposición ante un grupo de personas.						
47	Un examen de cultura general.						
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.						
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.						
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).						

MUCHA GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

APÉNDICE C

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: *Hernán Coronado Rojas* DNI: *07353388*
Especialidad del validador: *Psicólogo*

28 de *05* del 20*16*



Firma del Experto Informante.

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: Isabella Flores Mejia DNI: 06093118
Especialidad del validador: Psicología

..... de del 20

[Firma]

Firma del Experto Intermante.

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: RICHARD C. ANTON TALLEDO DNI: 07123090

Especialidad del validador: METEOROLOGO

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

27 de MAYO del 2016.



Firma del Experto Informante.

APÉNDICE D

Programa
"Me relajo con éxito"



Lic.

Andrea García Minauro

Lima 2016

Presentación

La ansiedad en alumnos de tercer grado de secundaria se ha convertido en uno de los problemas frecuentes para los docentes, porque no afrontan de forma adecuada los exámenes, afectando con ello el rendimiento escolar. La realidad del aprendizaje, entendida como una experiencia positiva por parte de los estudiantes, dista mucha de serlo; por el contrario, se perciben respuestas de tipo emocional que afectan las dimensiones cognitiva, fisiológica y motora cuando se presentan las situaciones de exámenes.

En el estado actual de cosas, la labor del docente se ve presionada por las tareas de índole pedagógicas exigidas por el Ministerio de Educación en pro de la excelencia académica, sin embargo esta dinámica afecta en la dimensión cognitiva y afectiva a los estudiantes; razón por el cual también ellos se ven sometidos a presiones ansiógenas ante las situaciones de exámenes, ejerciendo de una u otra manera un impacto negativo en el rendimiento académico.

Con este fin fue necesario poner en marcha un programa de intervención que sopesando el estado real de aprendizaje de los alumnos, permitiese lograr que ellos afronten con éxito los exámenes de forma adecuada, siendo necesario enfocarse en una serie de técnicas de relajación.

Coherente con lo señalado, se concibió el programa “Me relajo con éxito” que se fundamenta en una intervención cognitiva-conductual, dirigido a reducir la ansiedad ante los exámenes entre los estudiantes del tercer grado de secundaria, empleando para ello técnicas de relajación, respiración y cognitivas. El programa tiene una duración de 12 sesiones de 1 hora pedagógica cada una aproximadamente, y en su implementación es llevada en su integridad por la docente investigadora.

Introducción

El presente programa parte del estado actual que consistió en diagnosticar las ansiedades de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria. En ese sentido se parte del estado actual de la ansiedad ante los exámenes, es decir tratarla de un modo pertinente en los ámbitos cognitivo, fisiológico y motor. Es decir, se trata de abordar en sus componentes: afectivo, cognitivo y conductual, que evidencian cotidianamente los estudiantes en el aula de clase.

Del diagnóstico realizado se constata la evidencia la presencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del tercer grado de secundaria. Por ello que el objetivo central del presente programa este orientado a favorecer en los estudiantes el afrontamiento positivo de los exámenes. En ese sentido, el presente programa consigna un conjunto de estrategias empleadas por la profesora para generar un aspecto positivo entre los estudiantes de forma eficaz a partir de la implementación de las sesiones y actividades planificadas, afirmando en cada una de ellas la utilidad de actividades cognitivo-conductuales.

I. Datos generales

Nombre del programa : “Me relajo con éxito”

Institución : Institución Educativa

Población beneficiada : 5TO

Nivel de educación : Secundaria

Fecha de ejecución : Agosto del 2016

Fecha de término : Octubre del 2016

II. Organización

Nombre de la encargada : Lic. Andrea García Minauro

Supervisor : Dr. Richard Antón Talledo

III. Justificación

El Ministerio de Educación en su política educativa a definido una nueva estructura curricular basada en competencias, denominada Marco Curricular, el cual relacionada con los Mapas de Progreso y Rutas del Aprendizaje, buscan afirmar una educación de calidad entre los estudiantes peruanos. Asimismo, son mayores las exigencias en el plano de la gestión escolar y gestión de los aprendizajes, de modo que hoy por hoy los docentes tienen mayor responsabilidad pedagógica para garantizar los logros de aprendizajes fundamentales entre los estudiantes. Estas presiones pedagógicas se ven también sentidas entre los propios estudiantes. Es mayor el ritmo de exigencia porque se buscan obtener resultados positivos, es decir mejorar el rendimiento académico de los alumnos.

En esa línea, el Ministerio de Educación viene monitoreando los aprendizajes de los estudiantes a través de la Prueba ECE, buscando garantizar que los resultados sean favorables. Es decir, por un lado pide excelencia en la calidad educativa a las instituciones educativas, lo que lleva a considerar un desempeño efectivo de los docentes; sin embargo, esto supone también una mayor presión académica para los estudiantes, pero la verdad es que los aprendizajes adquiridos no están acorde con lo que se señala en los mapas de progreso. Este desfase ligado a las propias exigencias de los docentes lleva a que los estudiantes entren en cuadros de ansiedad y estrés, motivadas por las situaciones de exámenes planteadas por los docentes empeñados en lograr resultados inmediatos, sin tomar en cuenta las consecuencias que estas implican para la salud y el propio rendimiento académico de aquellos. En resumen, se privilegian los resultados pero no se toma en consideración el aspecto humano de quienes son los beneficiarios de los aprendizajes: los estudiantes, lo que les lleva a entrar en situaciones de ansiedad y no afrontar de forma apropiada los exámenes, produciendo con ello un efecto negativo en el rendimiento académico de estos.

Esta realidad puesta de manifiesto en la institución educativa conlleva a implementar una intervención psicopedagógica, siendo necesario para ello el diseño de un programa cognitivo-conductual orientado a reducir la ansiedad entre los estudiantes. De allí que se haga perentorio poner en marcha el programa

estudiantil “Me relajo con éxito”, teniendo como herramienta fundamental la aplicación de métodos de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes, siendo importantes el aprendizaje de las técnicas de la respiración, relajación y cognitivas (visualización y meditación).

En suma, se trata de desarrollar actividades sencillas y algunas complejas para aprender a controlar las situaciones ansiógenas, aplicando técnicas relajantes del cuerpo y la mente para que estén en mejores condiciones de afrontar el momento que significa los exámenes, esto es la conjugación de los diversos factores internos y externos que producen la ansiedad y el estrés al momento de afrontar los exámenes.

IV. Marco teórico

En esta parte resulta pertinente señalar que el programa “Me relajo con éxito”, parte de una consideración teórica fundamental: la intervención psicopedagógica, que es nada menos que la aplicación de un conjunto de principios teóricos, metodologías y conocimientos prácticos que tiene como objetivo poner en marcha acciones preventivas, correctivas o de apoyo al área en el cual se ha realizado el diagnóstico y detectado los problemas sustanciales que han de resolverse.

En ese sentido, la intervención psicopedagógica propuesta tiene como área de intervención el proceso de enseñanza y aprendizaje. De modo particular, está centrado en optimizar los aprendizajes de los estudiantes, mediante un adecuado afrontamiento de los exámenes, enseñándoles técnicas de respiración, relajación y cognitivas, para ejercer un control del cuerpo y la mente para reducir los cuadros de ansiedad ante los exámenes. De modo que la intervención psicopedagógica obedece a un diagnóstico efectuado, la evaluación de entrada realizada y la intervención propiamente dicha, que es nada menos que la aplicación del objetivo general y específicos señalados.

De otro lado, el área de acción, esto es la orientación está definida por el modelo de programa, sostenido por los principios de prevención, desarrollo y acción social. De modo que las actividades están orientadas a neutralizar la ansiedad, siendo este carácter preventiva, con el propósito de aumentar el potencial de las personas beneficiarias del programa, en este caso, ayudarlas a afrontar en

mejores condiciones la ansiedad ante los exámenes, y contribuyan en el marco de la acción social, a mejorar el nivel del rendimiento académico y conexamente la adquisición de las competencias que le permitan mejorar sus oportunidades de desarrollo integral de su persona.

V. Objetivos

5.1. Objetivo general:

Proporcionar a los estudiantes de técnicas primarias que le permitan superar con éxito la ansiedad ante los exámenes

5.2. Objetivos específicos

Proporcionar a los estudiantes de las técnicas de respiración

Proporcionar a los estudiantes de las técnicas de relajación

Proporcionar a los estudiantes de las técnicas de visualización

VI. Metas de atención

El programa está dirigido a los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa.

VII. Actividades a desarrollar

Consiste en el desarrollo de sesiones de clase vinculados con las técnicas de respiración, relajación y técnica de visualización.

VIII. Estrategias

- Se utilizarán estrategias a nivel individual, grupal, así como estrategias orientadas al componente afectivo, cognitivo, conductual, amparándose en situaciones vivenciales.

- Se realizarán 12 sesiones con una duración de 1 hora y mediante representaciones lúdicas para los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa.

IX. Recursos

- **Humanos**
 - Docente de la institución educativa
 - Alumnos del tercer grado de primaria de la institución educativa.
- **Materiales**
 - Útiles de escritorio
 - Material impreso
 - Material audiovisual
- **Financiamiento**
 - El programa será autofinanciado

X. Evaluación

- Evaluación de entrada
- Evaluación de salida
- Evaluación de proceso
 - Será permanente y continua

SESIÓN N° 1

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

1.2. DIRECTOR : Jorge Enrique Mesías Chico

1.3. DOCENTE DE AULA : Lic. Andrea García Minauro

1.4. GRADO Y SECCIÓN : 5to Secundaria

II. RESPIRACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
1	Conociendo y aprendiendo a respirar	Informar a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de técnicas de respiración	Dinámica de entrada: Oxígeno vs Dióxido de carbono	Informar a los estudiantes que la ansiedad produce desajuste en el ritmo de la respiración, por la expulsión excesiva de dióxido de carbono, provoca síntomas físicos de mareos, calambres, dolor de cabeza, hormigueo, etc.	Oxígeno (O ₂)-Respiración-Dióxido de carbono (CO ₂) Cuando no hay una situación de ansiedad fluye la respiración normal, pero cuando se presenta ansiedad, hay una mayor expulsión de CO ₂ , por eso los malestares fisiológicos.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: Observando nuestra respiración	Dar importancia a nuestra respiración	Explorar nuestra respiración adoptando la posición de sentado		
			Actividad N° 2: La respiración abdominal	Practicar la respiración abdominal	Concentrar tu atención en la respiración.		
			Actividad N° 3: La respiración completa	Poner en práctica sus fases	Desarrollar las fases:		
			Actividad N° 4: El suspiro	Poner en práctica el suspiro	Suspirar profundamente		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Mejorar su estado de nerviosismo y controlar las situaciones de ansiedad ante los exámenes, desarrollando la respiración

Informar a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de técnicas de respiración.

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Oxígeno vs Dióxido de carbono



Oxígeno (O₂)-Respiración-Dióxido de carbono (CO₂)

Cuando no hay una situación de ansiedad fluye la respiración normal, pero cuando se presenta ansiedad, hay una mayor expulsión de CO₂, por eso los malestares fisiológicos.

El objetivo de esta dinámica es ayudar a que el estudiante se familiarice con su propia respiración, es decir tome conciencia de que este acto lo mantiene vivo, sano, optimista y además relajado.

Para ello la inducción consistirá en lo siguiente:

La profesora lanza la consigna de que los estudiantes se formen círculos de siete personas. El objetivo de esta dinámica es que los estudiantes se familiaricen entre sí para la actividad que luego van a desarrollar.

Paso 1: Uno de los estudiantes, puede ser el líder del grupo se pone frente al resto y expresa lo siguiente:

Cierren todos los ojos. El líder debe hacer que todos cumplan la consigna.

Paso 2: Asegurado el primer paso, el líder del grupo dirá lo siguiente:

- Con la mano derecha tapen el ala izquierda de la nariz (en la siguiente será el ala derecha y así sucesivamente van intercambiando), una vez realizado este acto, el líder del grupo comienza a contar: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, y los demás deben hacer la inhalación del oxígeno.
- Luego los estudiantes deben sostener en sus pulmones la bocanada de aire, sin respirar. Nuevamente cuenta del uno hasta el ocho y cada participante debe ir exhalando el dióxido de carbono.

- Otra vez el líder del grupo comienza a contar, pero esta vez, lo debe hacer del uno hasta el diez, una vez sostenido el aire en sus pulmones por parte de los participantes, el líder del grupo comienza a contar, en esta ocasión del uno hasta el diez. Y vuelven a exhalar todo el dióxido de carbono.
- Finalmente, el líder del grupo hace un conteo del uno hasta el doce, tiempo suficiente para que cada participante llene sus pulmones de oxígeno. Luego el líder comienza a contar, en esta oportunidad del uno hasta el doce, y todos los participantes deben exhalar todo el dióxido de carbono.

Paso 3: En este paso, la profesora, pregunta cómo se sienten los participantes, si están preparados para empezar la actividad N° 1.

Materiales:

Ficha de consignas en el cual se marcan los procesos que deben ser ejecutados por los participantes.

V. Actividad N° 1:

Observando nuestra respiración

Objetivo:

Dar importancia a nuestra actividad

Técnicas de respiración:

La respiración abdominal o diafragmática

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes toman asiento en sus respectivas carpetas.

Se les pide que hagan lo siguiente:

1. Pon una mano en el pecho y otra en el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.



2. Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de debajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
3. Retienes un momento el aire en esa posición.
4. Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga: sin mover el pecho.
5. Procura mantenerte de forma relajada un poco más la soltar el aire.

VI. Actividad N° 2:

La respiración abdominal

Objetivo:

Practicar la respiración abdominal

Técnicas de respiración:

La respiración abdominal o diafragmática

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie.

Se va a continuar con la respiración abdominal o diafragmática. En esta ocasión lo que se busca es que aprendan a hacerla más lenta.

Se les pide que hagan lo siguiente:

1. Tomar aire lentamente y contando de uno a cinco.
2. Retenerlo, contando de uno a tres.
3. Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a cinco.

Continuar por espacio de quince minutos. Siguiendo la misma tónica.



VII. Actividad N° 3:

La respiración completa

Objetivo:

Poner en práctica sus fases

Técnicas de respiración:

Desarrollar todas las fases: Abdominal, costal y clavicular

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie.

Se da la siguiente orientación:

La respiración completa es la integración de las tres respiraciones abdominal, costal y clavicular

Se les pide que hagan lo siguiente:

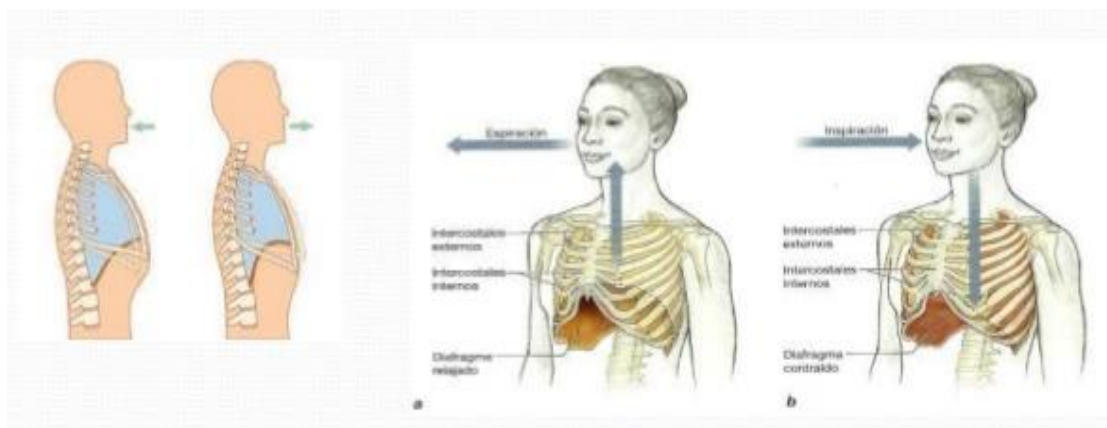
Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

Fase 2: Dilatamos las costillas para que entre el máximo de aire (costal)

Fase 3: Finalmente levantamos las clavículas (clavicular)

La espiración se realiza en sentido contrario: clavículas, costillas, abdomen



VIII. Actividad N° 4:

El suspiro

Objetivo:

Poner en práctica el suspiro

Técnicas de respiración:

Desarrollar todas las fases: Abdominal, costal y clavicular

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie.

Suspira profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsas el aire.

No pienses en inspirar, deja que el aire salga de manera natural.

Repite de 8 a 12 veces este ejercicio.

Toma conciencia del estado de relajación que te induce

Suspiros

Los suspiros voluntarios liberan la tensión interior, provocando una espiración forzada que nos aporta sensación e bienestar y relajación

1. Respire hondo
2. Mantenga el aire por un momento
3. Espire rápido



SESIÓN N° 2

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RESPIRACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
2	Ejercitando la respiración	Enseñar a los participantes otras formas de la respiración	Dinámica de entrada: La madeja de lana	Se colocan las personas en círculo y la profesora toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, que curso le agrada, cómo se sienten ante un examen	Consiste en que la primera participante, cuando termina le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Los demás hacen lo propio pero sin soltar la punta. Así se va formando una telaraña. Luego deben desenredarla.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 05: Respiración e imaginación positiva	Practicar la respiración e imaginación positiva	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 06: Respiración con meditación	Poner en practica la respiración con meditación	Trabajar la respiración y la meditación		
			Actividad N° 07: Respiración y autoverbalizaciones	Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizaciones	Trabajar la respiración y las autoverbalizaciones		
			Actividad N° 08: Respiración completa	Feedback	Repaso de las fases de respiración		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Mejorar su estado de nerviosismo y controlar las situaciones de ansiedad ante los exámenes, desarrollando la respiración

Informar a los estudiantes sobre la importancia de la práctica de técnicas de respiración.

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: La madeja de lana

**Definición:**

Esta dinámica consiste en presentarse (ante el resto del grupo) utilizando para ello una bola de lana que se va lanzando entre los participantes del grupo.

Objetivo:

Los miembros del grupo de conozcan mejor y colaboren entre sí en las actividades a desarrollarse y además conozcan que otros también tienen ansiedad ante los exámenes.

Participantes:

Grupo promedio de quince estudiantes.

Material:

Una bola de lana.

Consigna de partida:

Debe hacerse lo más rápido posible.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Todas las personas formaran un círculo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio de la bola de lana y lanzara luego a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, asignatura que le agrada, cómo se siente antes de dar un examen, luego de esta presentación lanzará rápido a otro participante, y este debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar la bola de lana, quedándose también con una parte de él hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña el responsable o moderador tomara la decisión de deshacerla siguiendo el mismo desarrollo pero ahora mencionaran los participantes otro dato: cómo calman su nerviosismo ante un examen a la

persona a la que le regresara el extremo de la bola de lana y así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio de la bola de lana.

V. Actividad N° 5:

Ejercito mi respiración y desarrollo imaginación positiva

Objetivo:

Respiración e imaginación positiva

Técnicas de respiración:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie, luego se les pide que practiquen la respiración completa:



Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

Fase 2: Dilatamos las costillas para que entre el máximo de aire (costal)

Fase 3: Finalmente levantamos las clavículas (clavicular)

Con cada inspiración imagina como te vas llenado de paz y tranquilidad.

Con cada expiración imagina como se van y desaparecen todas las tensiones.

Variante 1:

Sigue practicando la respiración completa

Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar (debajo de los pechos en la V de las costillas).

Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).

VI. Actividad N° 6:

Ejercito mi respiración con meditación

Objetivo:

Respiración con meditación

Técnicas de respiración:

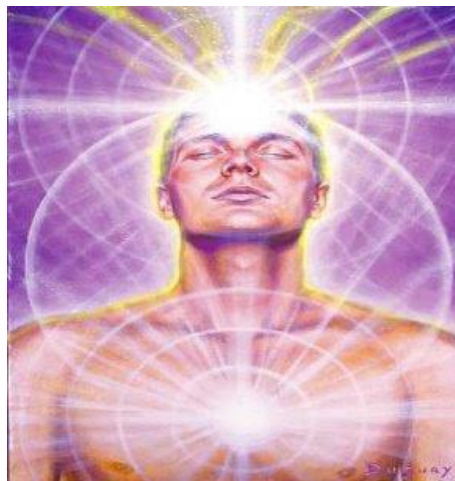
Trabajar la respiración y meditación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie, luego se les pide que practiquen la respiración completa:



Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

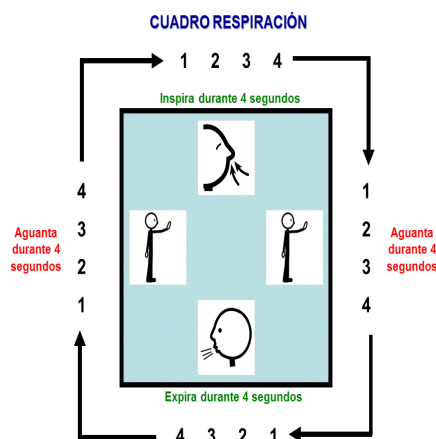
Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

Fase 2: Dilatamos las costillas para que entre el máximo de aire (costal)

Fase 3: Finalmente levantamos las clavículas (clavicular)

En el recorrido de las fases, sigue todo el camino del aire en tu cuerpo: Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones... después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Siente el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente.

VII. Actividad N° 7:



Ejercito mi respiración y autoverbalizo

Objetivo:

Respiración y autoverbalizaciones

Técnicas de respiración:

Trabajar la respiración y las autoverbalizaciones

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie, luego se les pide que practiquen la respiración completa:

Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

Fase 2: Dilatamos las costillas para que entre el máximo de aire (costal)

Fase 3: Finalmente levantamos las clavículas (clavicular)

Concéntrate en el ritmo respiratorio. (sintonízalo y no trates de cambiarlo). Justo antes de inspirar, piensa en la palabra “inspiro”. Justo antes de expirar, piensa en la frase “me relajo”. Las palabras o frases se adecuan a lo que más te guste: “Estoy bien”, “Siento tranquilidad”, “Hay paz en mi”, “Me siento feliz”, etc.

VIII. Actividad N° 8:

Feeback: Ejercito mi respiración completa e imagino, medito y autoverbalizo

Objetivo:

Respiración e imaginación, meditación y autoverbalización.

Técnicas de respiración:

Trabajar la respiración y las autoverbalizaciones

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos los participantes se ponen de pie, luego se les pide que practiquen la respiración completa:

Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

Fase 2: Dilatamos las costillas para que entre el máximo de aire (costal)

Fase 3: Finalmente levantamos las clavículas (clavicular)

Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar (debajo de los pechos en la V de las costillas).

- ↳ Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).
- ↳ En el recorrido de las fases, sigue todo el camino del aire en tu cuerpo: Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones... después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Siente el aire cuando entra frío, y cuando sale caliente.
- ↳ Concéntrate en el ritmo respiratorio. (sintonízalo y no trates de cambiarlo). Justo antes de inspirar, piensa en la palabra “inspiro”. Justo antes de expirar, piensa en la frase “me relajo”. Las palabras o frases se adecuan a lo que más te guste: “Estoy bien”, “Siento tranquilidad”, “Hay paz en mi”, “Me siento feliz”, etc.

REFORZANDO LO QUE APRENDÍ PARA USARLOS EN SITUACIONES DE EXAMEN



Para comprobar si estás respirando con el diafragma coloca tus manos en la posición del dibujo. Cuando inspires, el estómago debe hincharse y el borde inferior de la caja debe expandirse.

Ejercicio 1:

Respiración abdominal: cada sesión realizar 20 respiraciones y podemos repetir 3 veces al día.

Ejercicio 2:

El primer día inhalar 3 segundos, retener el aire 1 segundo y exhalar durante otros segundos. Segundo día 4-2-4. Tercer día 5-2-5...y el último día 12-6-12.

SESIÓN N° 3

I. DATOS GENERALES

1.2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RESPIRACIÓN

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: La palabra clave

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales	
3	Conociendo y aprendiendo la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: La palabra clave		Consiste en seleccionar un sobre con una palabra y construir luego un lema para el equipo.	Distribuir ocho tarjetas o papeles por equipo, cada uno con una palabra: amistad, libertad, dialogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. las tarjetas se depositan en un sobre y son escogidas por un representante del equipo, luego deliberan y definen un lema del grupo.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 09: Práctica de tensión-relajación: Manos y antebrazos	Practicar la tensión y distensión de las manos	Apretar simultáneamente ambos puños y luego soltarlos			
			Actividad N° 10: Práctica de tensión-relajación: Bíceps	Practicar la tensión y distensión de los bíceps	Dobla los codos y tensa los bíceps y luego aflójalos			
			Actividad N° 11: Práctica de tensión-relajación: Tríceps	Practicar la tensión y distensión de los tríceps	Estirar ambos brazos y ténsalos, luego aflójalos			
			Actividad N° 12: Práctica de tensión-relajación: Hombros-trapecio	Practicar la tensión y distensión de los hombros	Elevar los hombros hacia arriba, mantén la tensión y luego suéltalos			

Definición:

Esta dinámica consiste en escribir sobre ocho tarjetas por equipo una determinada palabra: Hábitos de estudio, técnicas de estudio, concentración, éxito, amistad, rendimiento, planificar, relajación. Las tarjetas se depositan en un sobre.

Objetivo:

Los miembros del equipo se conozcan mejor y colaboren entre sí en las actividades a desarrollarse y además conozcan que otros también tienen ansiedad ante los exámenes.

Participantes:

Conformación de equipistas.

Material:

Sobre manila, tarjetas o cartulinas

Consigna de partida:

Seleccionar al azar el sobre con la tarjeta.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

El docente forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre; cada uno comenta el significado que, le atribuye. Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un grito alusivo.

En plenario cada equipo se presenta: dicen el nombre de sus integrantes y el grito.

V. Actividad N° 9:

Conocer y aprender la relajación muscular de Manos y Antebrazos

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Manos y antebrazos

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

MANOS Y ANTEBRAZOS.

Fase 1: Tensión-Relajación

Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos. Nota la diferencia entre un estado y el otro.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 10:

Conocer y aprender la relajación muscular de los Bíceps

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Biceps

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

BICEPS

Fase 1: Tensión-Relajación

Dobla los codos y tensa los bíceps durante 5 a 7 segundos. Afloja los bíceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 11:

Conocer y aprender la relajación muscular de los Tríceps.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Tríceps

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:**TRICEPS****Fase 1: Tensión-Relajación**

Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps. Afloja y devuelve los brazos a su posición original. Percibe la diferencia.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 12:

Conocer y aprender la relajación muscular de los Hombros-Trapezio

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Hombros-Trapezio

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

HOMBROS-TRAPECIO

Fase 1: Tensión-Relajación

Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nóotala en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

SESIÓN N° 4

I. DATOS GENERALES

1.3. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENA DE CÁCERES

II. RESPIRACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales	
4	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: Las velas encendidas		Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo. No se puede volver a encender las velas.	Se forman grupos de 6 personas o 5, en el que cada jugador tiene una vela encendida. Juegan dos grupos entre sí. Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una cantidad de velas encendidas	60'	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 13: Práctica de tensión-relajación: cuello I	Practicar la tensión y distensión de la nuca	Inclinar la cabeza hacia delante en dirección del pecho hasta producir tensión de la nuca y luego aflójala			
			Actividad N° 14: Práctica de tensión-relajación: Cuello II	Practicar la tensión y distensión de la parte frontal del cuello	Empujar con la parte posterior de la cabeza hasta producir tensión y luego aflójala			
			Actividad N° 15: Práctica de tensión-relajación: Frente	Practicar la tensión y distensión de la frente	Subir las cejas hacia arriba hasta arrugar la frente y luego suéltala			
			Actividad N° 16: Práctica de tensión-relajación: Ojos	Practicar la tensión y distensión de los ojos	Apretar los ojos arrugando los párpados y luego aflójalos			

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Las velas encendidas

Definición:

Esta dinámica consiste en escribir sobre ocho tarjetas por equipo una determinada palabra: Hábitos de estudio, técnicas de estudio, concentración, éxito, amistad, rendimiento, planificar, relajación. Las tarjetas se depositan en un sobre.

Objetivo:

Desarrollar la confianza entre los participantes

Participantes:

Se forman grupos de 6 participantes.

Material:

Velas

Consigna de partida:

Cada jugador tiene una vela encendida.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Juegan dos grupos entre sí. Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo.

Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una mayor cantidad de velas encendidas o pierde aquel que le apagaron todas.

No se puede volver a encender las velas.

V. Actividad N° 13:

Conocer y aprender la relajación muscular Cuello I

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Nuca

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Todos movemos la nuca. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación



Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Siente la sensación de tensión en la nuca. Luego relaja los músculos que has tensado previamente. Vuelve lentamente a la posición de reposo y percibe la distensión. Siente agradable sensación de relajación.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 14:

Conocer y aprender la relajación muscular del Cuello II

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Cuello II

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata de trabajar con la parte posterior de la cabeza. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos

Fase 1: Tensión-Relajación

Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estés apoyado. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Suelta la tensión y aflójate.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 15:

Conocer y aprender la relajación muscular de la frente

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Frente

Tiempo:

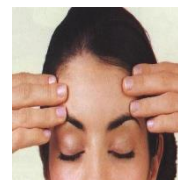
15 minutos.

Consigna:

Se trata ahora de trabajar con la frente. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos

Fase 1: Tensión-Relajación

Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 16:

Conocer y aprender la relajación muscular de los ojos

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Ojos

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con los ojos. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos

Fase 1: Tensión-Relajación

Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos...

SESIÓN N° 5

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
5	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: Sigue la historia	Todos los miembros del grupo cuentan su parte de la historia	El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. Luego, el siguiente participante seguirá contando la historia en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 17: Práctica de tensión-relajación: Labios y mejillas	Practicar la tensión y distensión de la boca y en las mejillas	Hacer una sonrisa forzada sin que se vean los dientes, siente la tensión y luego aflójala		
			Actividad N° 18: Práctica de tensión-relajación: Mandíbula	Practicar la tensión y distensión de la boca	Abrir lentamente la boca hasta llegar al máximo, manténla abierta y luego ciérrala		
			Actividad N° 19: Práctica de tensión-relajación: Pecho-Espalda	Practicar la tensión y distensión de pecho-espalda	Arquear el torso hacia adelante y los hombros y codos hacia atrás, mantén la tensión y luego suéltalos		
			Actividad N° 20: Práctica de tensión-relajación: Abdominales I	Practicar la tensión y distensión del abdomen hacia adentro	Meter el abdomen hacia adentro, siente la tensión y luego suéltalo		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Sigue la historia

Definición:

Esta dinámica consiste en elegir un tema (sugerencia: el examen, que hacen antes durante y después de un examen), para ello un participante del grupo comienza la historia relacionada con dicho tema, luego los demás continúan agregando nuevos episodios del tema.

Objetivo:

Estimular sobre la idea del trabajo cooperativo, de igual forma habilidades comunicativas y la creatividad.

Participantes:

Conformación de equipistas.

Material:

Ninguno.

Consigna de partida:

Debe hacerse lo más rápido posible y el orden de intervención es secuencial.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

El primer miembro del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar su historia. A continuación el siguiente componente seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

V. Actividad N° 17:

Conocer y aprender la relajación muscular de labios y mejillas

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Labios y mejillas.

Tiempo:

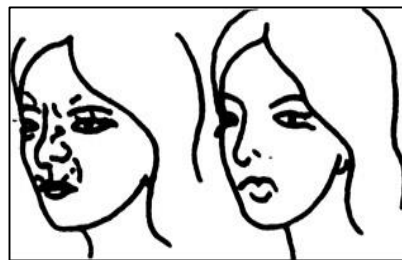
15 minutos.

Consigna:

Hacer una sonrisa forzada. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes.
Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas.
Suelta la tensión.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 18:

Conocer y aprender la relajación muscular de la mandíbula.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: mandíbula.

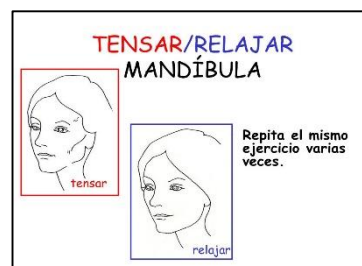
Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata de trabajar con la mandíbula. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación



Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 19:

Conocer y aprender la relajación muscular de pecho-espalda

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Pecho-espalda

Tiempo:

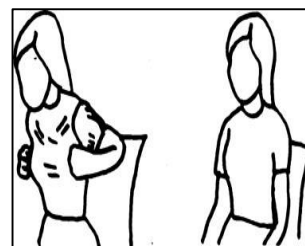
15 minutos.

Consigna:

Se trata ahora de trabajar con pecho-espalda. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 20:

Conocer y aprender la relajación muscular de los abdominales I.

Objetivo: Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Abdominales I.

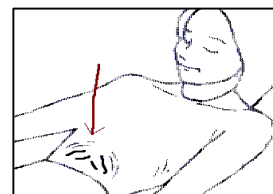
Tiempo: 15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con los abdominales I. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación

Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos.

SESIÓN N° 6

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
6	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: El orden de las edades	El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar	Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, solo pueden hacer señas. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con fechas reales que cada cual cuente.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 21: Práctica de tensión-relajación: Abdominales II	Practicar la tensión y distensión del abdomen hacia afuera	Sacar el abdomen hacia afuera, siente la tensión y luego suéltalo		
			Actividad N° 22: Práctica de tensión-relajación: Muslos	Practicar la tensión y distensión de ambos muslos	Contraer ambos muslos simultáneamente, siente la tensión y luego la distensión		
			Actividad N° 23: Práctica de tensión-relajación: Gemelos	Practicar la tensión y distensión con los pies apuntando a la cabeza	Apuntar los pies hacia la cabeza, siente la tensión en los gemelos y suéltala		
			Actividad N° 24: Práctica de tensión-relajación: Pies	Practicar la tensión y distensión de los pies	Llevar los pies hacia abajo, busca hacer una línea recta con las piernas, sienta la tensión de los pies y suéltalos		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: El orden de las edades

Definición:

Esta dinámica es un juego cooperativo y de conocimiento. Se trata de ordenarse por edades sin hablar

Objetivo:

El conocimiento de los miembros de un grupo, el desarrollo de la expresión corporal y la cooperación del grupo.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Ninguno.

Consigna de partida:

No hablar durante el juego.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento por orden descendente, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual indique.

V. Actividad N° 21:

Conocer y aprender la relajación muscular de abdomen II

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Abdomen II

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Saca el abdomen. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 22:

Conocer y aprender la relajación muscular de los muslos

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: muslos

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata de trabajar con los muslos. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota la tensión y suelta.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 23:

Conocer y aprender la relajación muscular de gemelos

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: gemelos

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata ahora de trabajar con los gemelos. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Apunta los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en los gemelos. Suelta.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 24:

Conocer y aprender la relajación muscular de los pies.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Pies.

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con los pies. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación

Lleva los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tensa los pies y suéltalos.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos...

SESIÓN N° 7

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
7	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: Avisos clasificados	Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades	Cada cual recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades. Se pone los avisos en la pared para que los participantes los puedan leer. Al final, se puede hacer una ronda de conversación en que cada uno cuente qué aviso le llamó la atención y puede hacer alguna pregunta al que lo escribió	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 25: Práctica de tensión-relajación: Brazo derecho	Practicar cerrar el puño y doblar el brazo derecho	Tensar luego a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps y suéltalos		
			Actividad N° 26: Práctica de tensión-relajación: Brazo izquierdo	Practicar cerrar el puño y doblar el brazo izquierdo	Tensar luego a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps y suéltalos		
			Actividad N° 27: Práctica de tensión-relajación: Cara	Practicar cerrar los ojos con fuerza	Hacer una sonrisa forzada sin abrir la boca, luego suéltala y relaja		
			Actividad N° 28: Práctica de tensión-relajación: Cuello	Practicar inclinar la cabeza llevando la barbilla al pecho	Tensar la nuca y vuelve a la posición de reposo		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Avisos clasificados

Definición:

Esta dinámica es una técnica muy conocida que produce diversas respuestas. El uso de la creatividad, es una de ellas, el cual enriquece la presentación de cada uno de los participantes.

Objetivo:

El objetivo de esta dinámica es interesarse por el otro. Romper el hielo. Entrar en más confianza.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Papel y lápiz

Consigna de partida:

Escribir en la hoja de papel una descripción de sí mismo como si se ofrecieran para “algo” en un aviso clasificado del diario. Recordar el tema de cantidad de palabras, lo que cuesta la línea, para agilizar la creatividad y la espontaneidad.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Se colocan los clasificados en la pared (5 minutos) y los participantes pasan a curiosarlos (5 minutos) y a preguntar por la gente. En la reunión del equipo trabajan sobre el impacto de la dinámica (5 minutos): ¿cómo les pareció el grupo? ¿Se quieren conocer más? ¿Qué les faltó decir?, etc.

V. Actividad N° 25:

Conocer y aprender la relajación muscular de brazo derecho

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: brazo derecho.

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con las manos, brazo y antebrazo, bíceps y tríceps. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Cierra el puño y dobla el brazo, tensa a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve el brazo a la posición original. Suelta.

TENSAR/RELAJAR
BRAZOS



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 26:

Conocer y aprender la relajación muscular de brazo izquierdo.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: brazo izquierdo

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con las manos, brazo y antebrazo, bíceps y tríceps. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Cierra el puño y dobla el brazo, tensa a la vez las manos, el antebrazo, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve el brazo a la posición original. Suelta.

TENSAR/RELAJAR BRAZOS



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 27:

Conocer y aprender la relajación de la cara

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: la cara

Tiempo:

15 minutos.

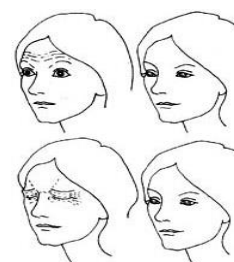
Consigna:

Se trata ahora de trabajar con la cara. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada sin abrir la boca.

Nota la tensión en toda la cara. Suelta y relaja.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 28:

Conocer y aprender la relajación muscular del cuello.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Cuello.

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con el cuello. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación

Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho. Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca. Vuelve a la posición de reposo.



Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos...

SESIÓN N° 8

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA

: ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales	
8	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: El cofre		Consiste en que cada uno va a contar lo que había en el cofre de su compañero, hasta llegar al último	Se le entrega a cada persona una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que es el cofre de los recuerdos y que allí se deben colocar cinco de sus mejores recuerdos. Cuando cada uno los escribió se forman parejas y cada uno le cuenta a su compañero sus tesoros. Al terminar se cambian los cofres con el de su compañero	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 29: Práctica de tensión-relajación: Espalda y hombros	Practicar cerrar los puños y dobla los brazos	Tensa a la vez las manos, los antebrazos, los bíceps y los tríceps. Suelta y vuelve los brazos a la posición original			
			Actividad N° 30: Práctica de tensión-relajación: Abdominales	Practicar sacar el abdomen hacia afuera	Siente la tensión del abdomen y luego suéltala			
			Actividad N° 31: Práctica de tensión-relajación: Pierna derecha	Practicar contraer los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza	Siente la tensión en el gemelo, tensa y relaja			
			Actividad N° 32: Práctica de tensión-relajación: Pierna izquierda	Practicar contraer los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza	Siente la tensión en el gemelo, tensa y relaja			

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: El cofre

Definición:

Esta dinámica es una técnica muy conocida que produce diversas respuestas. El uso de la creatividad, es una de ellas, el cual enriquece la presentación de cada uno de los participantes.

Objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Lápiz y papel con dibujo de cofre

Consigna de partida:

¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Al comenzar, se les entrega a cada participante una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que ése es el cofre de los recuerdos (puede ser de las cualidades, de alguna experiencia de vida u otra idea que tenga el participante) y que allí deben colocar cinco de sus mejores recuerdos, para, esto tendrán 10 minutos. Luego cada participante cuenta a sus compañeros sus tesoros.

Una vez terminado de exponer el último participante, la profesora hará preguntas a los participantes:

1. ¿Qué fue lo positivo de la dinámica?
2. ¿Cambia la percepción que teníamos del compañero?
3. ¿Cómo fue la experiencia de contar a los demás sus tesoros?

V. Actividad N° 29:

Conocer y aprender la relajación muscular de Espalda y hombros

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Espalda y hombros.

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con la espalda y hombros. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original. Suelta y vuelve el brazo a la posición original. Suelta.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 30:

Conocer y aprender la relajación muscular de abdominales.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: Abdominales

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con los abdominales Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 31:

Conocer y aprender la relajación de la pierna derecha

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: pierna derecha

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata ahora de trabajar con la pierna derecha. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Contrae los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza notando la tensión en el gemelo, tensa y relaja.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 32:

Conocer y aprender la relajación de la pierna izquierda

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: pierna izquierda

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con la pierna izquierda. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación

Contrae los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza notando la tensión en el gemelo, tensa y relaja.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos...

SESIÓN N° 9

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
9	Ejercitando la relajación muscular	Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)	Dinámica de entrada: Los ciegos	Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala.	La mitad del grupo son ciegos y las otras guías. Luego de cinco minutos se cambian de rol. Una vez realizada la actividad, al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 33: Práctica de tensión-relajación: Ambos brazos	Practicar cerrar los puños y dobla los brazos	Tensa a la vez las manos, los antebrazos, los bíceps y los tríceps. Suelta y vuelve los brazos a la posición original		

		Actividad N° 34: Práctica de tensión- relajación: Cara- cuello	Practicar inclinar la cabeza llevando la barbilla al pecho	Cerrar los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada con la boca abierta, siente la tensión en toda la cara y el cuello, vuelve a la posición original y suelta y relaja	
		Actividad N° 35: Práctica de tensión- relajación: Espalda hombros- abdomen	Practicar arquear el torso, de manera que el pecho salga adelante y los hombros y codos hacia atrás	Sacar el abdomen hacia afuera, siente la tensión y luego suéltalo y vuelve a la posición original	
		Actividad N° 36: Práctica de tensión- relajación: Piernas	Practicar contraer los músculos de los muslos y al mismo tiempo, apunta los pies hacia la cabeza	Notar la tensión en los gemelos, tensa y relaja.	

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Los ciegos

Definición:

Esta dinámica es de contacto emocional

Objetivo:

Permite analizar la experiencia de confiar en el otro; de la misma forma, faculta analizar la experiencia de impartir y recibir órdenes.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Ninguno.

Consigna de partida:

Formar dos grupos de guías y ciegos y los ciegos se dejan llevar por sus guías e inician una caminata por el aula.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

- Se forman dos grupos de guías y ciegos



- Los ciegos se dejan llevar por sus guías e inician una caminata
- Luego de 5 minutos cambian de rol
- Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

V. Actividad N° 33:

Conocer y aprender la relajación muscular de ambos brazos.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: ambos brazos.

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con ambos brazos. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Cierra los puños y dobla los brazos, tensa a la vez las manos, los antebrazos, los bíceps y tríceps. Suelta y vuelve los brazos a la posición original.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 34:

Conocer y aprender la relajación muscular de cara-cuello.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: cara-cuello

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se va trabajar con cara-cuello. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho, cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada con la boca abierta. Nota la tensión en toda la cara y el cuello. Vuelve a la posición original y suelta y relaja.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente la parte que has tensionado y relajado para comprobar que sigue relajado, relaja aún más dicha parte.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 35:

Conocer y aprender la relajación de la espalda-hombros-abdomen

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

**Técnicas de relajación:**

Práctica de tensión-relajación: espalda-hombros-abdomen

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Se trata ahora de trabajar con la espalda-hombros-abdomen. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Tensión-Relajación

Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 36:

Conocer y aprender la relajación de las piernas.

Objetivo:

Informar a los participantes sobre relajación muscular progresiva (Jacobson)

Técnicas de relajación:

Práctica de tensión-relajación: piernas

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

En esta ocasión vamos a trabajar con las piernas. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos.

Fase 1: Tensión-Relajación

Contrae los músculos de los muslos y al mismo tiempo, apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión en los gemelos, tensa y relaja.

Fase 2: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Recuerda, si se reduce la tensión muscular, se produce un sosiego de los pensamientos...

Sugerencia: Practica dos veces al día durante 4 a 6 minutos durante 1 semana los ejercicios propuestos en el programa.

SESIÓN N° 10

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
10	Afrontando antes del examen	Afrontamiento de la situación antes del examen	Dinámica de entrada: El espejo	Los participantes deben realizar con su pareja espejo una serie de roles sociales en diferentes situaciones (una bailarina, un boxeador, etc.)	En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Después de un momento cambian de roles.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 37: Práctica de tensión-relajación: No puedo controlarme	Practicar la respiración e imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Puedo hacerlo y voy a hacerlo bien"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 38: No lo apruebo ni de broma	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Si lo aprobaré y me sentiré satisfecho de mí mismo"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 39: No me dará tiempo	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "con tranquilidad lo haré mejor"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 40: ¿Qué me pondrán en el examen?	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Tengo confianza en mí mismo"	Trabajar la respiración e imaginación		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: El espejo

Definición:

Esta dinámica consiste en imitar las acciones del compañero o compañera.

Objetivo:

Percibir la imagen que damos a los demás. Conocimiento del esquema y de la imagen corporal interna y externa.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Ninguno.

Consigna de partida:

Debe hacerse lentamente en un principio para que nuestro compañero pueda imitarnos. Intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Por parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después también con el tronco y los brazos. Luego desde de pie con todo el cuerpo. Cambiar de papeles.



V. Actividad N° 37:

Práctica de tensión-relajación: No puedo controlarme

Objetivo:

Practicar la respiración e imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Puedo hacerlo y voy a hacerlo bien"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración e imaginación. Cada respiración debe durar unos 5 a 10 segundos y cada imaginación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Puedo hacerlo y voy a hacerlo bien"

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 38:

Práctica de tensión-relajación: No lo apruebo ni de broma.

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Si lo aprobaré y me sentiré satisfecho de mí mismo"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Si lo aprobaré y me sentiré satisfecho de mí mismo"

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 39:

Práctica de tensión-relajación: No me dará tiempo

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "con tranquilidad lo haré mejor"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "con tranquilidad lo haré mejor".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 40:

Práctica de tensión-relajación: ¿Qué me pondrán en el examen?

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Tengo confianza en mí mismo"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar:"Tengo confianza en mí mismo"

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Sugerencia: Practica dos veces al día durante 4 a 6 minutos durante 1 semana los ejercicios propuestos en el programa.

SESIÓN N° 11

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales
11	Afrontando durante el examen	Afrontamiento de la situación en el examen	Dinámica de entrada: Expresión no verbal	Expresar lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico. Haga lo mismo con la siguiente persona y así, sucesivamente hasta regresar a su puesto. Cuando terminen, siéntense en círculo y comuníquense las experiencias que tuvieron.	Formen un círculo con 6 personas de pie. Alguien se ubicará en el centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está en el centro mirará a la persona que tiene frente a sí y se tomará uno o dos minutos para tomar conciencia qué siente hacia esa persona. Luego exprese lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico.	60 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 41: No me acuerdo de nada	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "No me olvido de lo estudiado"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 42: No me dará tiempo de acabarlo	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Me doy el tiempo suficiente para acabarlo"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 43: No consigo relajarme y se me hace difícil	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Consigo relajarme y todo se me hace fácil"	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 44: Lo que me han puesto en el examen es complicado	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Relajo mis músculos y respiro suavemente, para resolver con tranquilidad lo que me han puesto"	Trabajar la respiración e imaginación		

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular

Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Expresión no verbal

Definición:

Esta dinámica consiste en hacer una lectura de la expresión no verbal corporal, es decir describir lo que el interlocutor quiere comunicar.



Objetivo:

Incentivar el uso de otras formas de comunicación distintas a la verbal.

Estimular la transformación de sentimientos en actos.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

En una hoja la profesora transcribe los mensajes a transmitir en esta dinámica serán:

- Estoy sorprendido (a) he ganado un viaje al Cuzco
- Mi hermano (a) peleó conmigo.
- Estoy nervioso (a), tendré una cita a ciegas.
- He perdido dinero, me han robado la cartera, iré a poner la denuncia en la policía.
- Me duele mucho el estómago, comí un plato muy picante.
- Esta tarde a las cinco, participaré en un reality.

Consigna de partida:

La profesora explica que los pensamientos y los sentimientos deben expresarse conforme a un estilo determinado.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Los alumnos se organizarán uno frente al otro, un participante intentará solo con gestos, miradas y señales, transmitir un mensaje que, al azar tomaran de varios mensajes propuestos por la profesora.

Se termina poniendo en común lo vivenciado y experimentado, ahora si verbalmente.

V. Actividad N° 41:

Práctica de tensión-relajación: No me acuerdo de nada

Objetivo:

Practicar la respiración e imaginación positiva y luego autoverbalizar: "No me olvido de lo estudiado".

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración e imaginación. Cada respiración debe durar unos 5 a 10 segundos y cada imaginación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "No me olvido de lo estudiado".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 42:

Práctica de tensión-relajación: No me dará tiempo de acabarlo.

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Me doy el tiempo suficiente para acabarlo"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Me doy el tiempo suficiente para acabarlo".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII. Actividad N° 43:

Práctica de tensión-relajación: No consigo relajarme y se me hace difícil.

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Consigo relajarme y todo se me hace fácil".

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Consigo relajarme y todo se me hace fácil".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 44:

Práctica de tensión-relajación: Lo que me han puesto en el examen es complicado

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Relajo mis músculos y respiro suavemente, para resolver con tranquilidad lo que me han puesto".

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Practicar la imaginación positiva y luego autoverbalizar: "Relajo mis músculos y respiro suavemente, para resolver con tranquilidad lo que me han puesto"

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Sugerencia: Practica dos veces al día durante 4 a 6 minutos durante 1 semana los ejercicios propuestos en el programa.

SESIÓN N° 12

I. DATOS GENERALES

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : ANTONIA MORENO DE CÁCERES

II. RELAJACIÓN

N° de sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Actividades	Objetivos de actividad	Descripción de actividad	Tiempo	Medios y materiales	
12	Afrontando después del examen	Afrontamiento de la situación después del examen	Dinámica de entrada: Juego de disfraces		Comentar lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no.	Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que Salió. Se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, solo al final del ejercicio. Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros.	60 minutos	Hojas de trabajo útiles de escritorio
			Actividad N° 45: Estuve nervioso y no pude hacer el examen	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Aunque no haya estado del todo tranquilo, mejorare en la proxima"	Trabajar la respiración e imaginación			
			Actividad N° 46: No me salió bien	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "ME ha salido mejor de lo que esperaba"	Trabajar la respiración e imaginación			
			Actividad N° 47: No he conseguido dominar mis nervios	Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "He conseguido dominar mis nervios"	Trabajar la respiración e imaginación			
			Actividad N° 48: Siento que no podré controlarme la proxima vez	Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "Siento que puedo controlarme más la próxima vez"	Trabajar la respiración e imaginación			

III. OBJETIVO ESPERADO

Al término de la sesión, los estudiantes serán capaces de:

Conocer y aprender la relajación muscular
Asimilar y aplicar la técnica de Jacobson

IV. DINÁMICA DE ENTRADA: Juego de disfraces

Definición:

Esta es una dinámica de comunicación y busca estimular el conocimiento entre los participantes.

Objetivo:

Incentivar el uso de otras formas de comunicación utilizando la imaginación e invitar a cada uno de los participantes expresar sus percepciones.

Participantes:

Conformación de equipistas (mínimo 6)

Material:

Ninguno

Consigna de partida:

La profesora explica que el grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió. Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, solo al final del ejercicio.

Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido “disfrazados” por sus compañeros.

Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.

V. Actividad N° 45:

Práctica de tensión-relajación: Estuve nervioso y no pude hacer el examen

Objetivo:



Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Aunque no haya estado del todo tranquilo, mejorare en la proxima".

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración e imaginación. Cada respiración debe durar unos 5 a 10 segundos y cada imaginación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Aunque no haya estado del todo tranquilo, mejorare en la próxima".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VI. Actividad N° 46:

Práctica de tensión-relajación: No me salió bien.

Objetivo:

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Me ha salido mejor de lo que esperaba"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "Me ha salido mejor de lo que esperaba".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VII.Actividad N° 47:

Práctica de tensión-relajación: No he conseguido dominar mis nervios.

Objetivo:

Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "He conseguido dominar mis nervios".

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "He conseguido dominar mis nervios"

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VIII. Actividad N° 48:

Práctica de tensión-relajación: Siento que no podré controlarme la próxima vez.

Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "Siento que puedo controlarme más la próxima vez"

Técnicas de relajación:

Trabajar la respiración e imaginación

Tiempo:

15 minutos.

Consigna:

Trabajar la respiración y la imaginación. Cada tensión muscular debe durar unos 5 a 10 segundos y cada relajación unos 10 a 15 segundos. Vuelva a repetir el ejercicio.

Fase 1: Respiración

Practicar la respiración profunda

Fase 2: Imaginación

Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizar: "Siento que puedo controlarme más la próxima vez".

Fase 3: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Sugerencia: Practica dos veces al día durante 4 a 6 minutos durante 1 semana los ejercicios propuestos en el programa.

APÉNDICE E

Apéndice E: Base de datos de confiabilidad de la variable ansiedad ante los exámenes

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50			
1	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4		
2	3	3	3	5	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	1	2	4	4	0	3	4	4	4	3	3	3	1	3	0	3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3			
3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	4	4	4	0	5	3	5	5	1	3	3	4	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4		
4	1	3	0	3	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	2			
5	3	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	4			
6	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	0	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5			
7	3	1	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5		
8	3	3	3	3	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	2	2	4	4	0	2	4	4	4	4	5	4	3	3	1	3	0	3	3	4	4	4	1	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	3			
9	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4			
10	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	2		
11	3	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	4				
12	2	1	1	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	0	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2		
13	3	1	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	0	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5		
14	3	3	3	5	3	4	4	3	4	1	2	0	4	0	1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3			
15	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	4	4	4	0	5	2	5	5	1	3	3	4	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4		
16	1	0	0	1	0	1	0	3	0	0	2	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	2		
17	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	4		
18	3	1	1	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5		
19	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5		
20	3	3	3	5	3	4	4	1	4	1	4	0	3	0	1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	3	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3
21	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4		
22	1	0	0	2	0	1	0	3	0	2	2	0	2	0	2	1	0	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	0	3	0	3	0	3	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	0	2	
23	3	3	3	2	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	4			
24	1	1	1	3	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
25	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5		
26	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	0	3	0	1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3			
27	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	0	5	3	5	5	1	3	3	4	4	5	4	2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4		
28	1	0	0	2	2	1	0	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	2	
29	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	4	4	3	4			
30	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	5			

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,980	50

Apéndice F: Base de datos del estudio

Pretest grupo control

SUJETO	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	DIM 1
1	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
2	3	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	38
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
4	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
5	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
6	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
7	5	3	3	4	5	4	4	5	4	1	4	5	4	0	51
8	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
9	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
10	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	49
11	5	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	45
12	2	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	37
13	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
14	4	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
15	5	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	50
16	4	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	44
17	0	3	3	1	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	32
18	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
19	3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	13
20	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
21	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
22	3	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	38
23	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
24	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
25	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
26	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
27	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	0	4	4	47
28	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	16
29	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
30	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48

Pregunta 15	Pregunta 16	Pregunta 17	Pregunta 18	Pregunta 19	Pregunta 20	Pregunta 21	Pregunta 22	Pregunta 23	Pregunta 24	Pregunta 25	Pregunta 26	Pregunta 27	Pregunta 28	Pregunta 29	DIM 2
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	1	3	0	40
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	5	3	0	51
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	5	3	0	44
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	5	3	0	44
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	5	1	1	15
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	5	0	4	4	4	4	3	3	3	1	3	0	41
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	0	49
1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50

Pregunta 30	Pregunta 31	Pregunta 32	Pregunta 33	Pregunta 34	Pregunta 35	Pregunta 36	Pregunta 37	Pregunta 38	Pregunta 39	Pregunta 40	Pregunta 41	Pregunta 42	Pregunta 43	DIM 3
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
5	3	4	5	4	5	4	5	1	5	3	5	3	5	57
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	0	12
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	1	7
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	1	7
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	20
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43

Pregunta 44	Pregunta 45	Pregunta 46	Pregunta 47	Pregunta 48	Pregunta 49	Pregunta 50	DIM 4	SUMA
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	1	4	3	3	3	20	140
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	0	0	0	2	5	20
3	1	3	4	4	3	4	22	163
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	5	4	3	3	3	24	183
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	0	0	0	2	5	20
3	1	3	4	4	3	4	22	164
2	2	2	4	3	3	5	21	154
3	3	1	4	3	3	3	20	143
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	0	0	0	2	5	23
3	1	3	4	4	3	4	22	165
2	2	2	4	3	3	5	21	153
3	3	1	4	3	3	3	20	138
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	0	1	1	1	6	46
3	1	3	4	4	3	4	22	163
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	1	4	3	3	3	20	141
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	1	1	0	2	7	23
3	1	3	4	4	3	4	22	163
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	1	4	3	3	3	20	158
2	2	2	1	1	2	2	12	66
1	1	1	0	0	0	2	5	24
5	5	3	4	4	3	4	28	169

Pretest grupo experimental

sujeto	pregunta 1	pregunta 2	pregunta 3	pregunta 4	pregunta 5	pregunta 6	pregunta 7	pregunta 8	pregunta 9	pregunta 10	pregunta 11	pregunta 12	pregunta 13	pregunta 14	DIM 1
1	0	1	1	2	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	18
2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	4	0	4	0	41
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	38
5	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	4	51
6	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
7	1	1	1	1	1	2	0	5	0	1	0	0	0	0	13
8	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
9	3	3	3	3	0	3	0	3	3	0	0	3	4	0	28
10	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	49
11	5	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	51
12	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	0	4	0	43
13	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
14	4	3	3	0	3	1	3	1	0	3	0	3	3	0	27
15	5	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	50
16	4	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	44
17	0	3	3	1	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	32
18	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
19	3	3	1	0	3	1	0	1	1	3	3	1	3	1	24
20	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
21	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
22	3	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	38
23	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
24	1	3	0	3	0	1	3	1	3	0	0	3	0	0	18
25	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
26	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	43
27	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	0	4	4	47
28	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	3	1	3	1	23
29	1	3	4	4	4	4	4	1	0	4	4	0	4	4	41
30	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48

pregunta 15	pregunta 16	pregunta 17	pregunta 18	pregunta 19	pregunta 20	pregunta 21	pregunta 22	pregunta 23	pregunta 24	pregunta 25	pregunta 26	pregunta 27	pregunta 28	pregunta 29	DIM 2
0	3	0	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	1	3	0	40
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	4	4	3	3	4	43
4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	53
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	1	4	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	25
4	4	4	3	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	59
4	1	4	4	4	0	1	4	1	1	0	4	0	4	3	35
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	5	3	0	44
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
3	3	0	3	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	13
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	0	4	4	4	4	3	3	3	5	3	0	44
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	5	1	1	15
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	5	0	4	4	4	4	3	3	3	1	3	0	41
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55
1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	0	49
3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
1	4	0	4	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	44
1	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2	2	4	2	40

pregunta 30	pregunta 31	pregunta 32	pregunta 33	pregunta 34	pregunta 35	pregunta 36	pregunta 37	pregunta 38	pregunta 39	pregunta 40	pregunta 41	pregunta 42	pregunta 43	DIM 3
2	3	1	2	1	2	2	1	2	0	3	2	1	2	24
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	49
1	4	4	4	2	3	3	3	3	1	3	1	2	0	34
4	1	5	4	3	3	5	3	4	3	3	1	4	3	46
4	4	1	2	1	2	5	3	3	0	3	3	3	2	36
1	1	0	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	26
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	3	0	3	3	0	3	3	3	1	4	4	2	3	33
4	1	5	4	3	3	5	3	4	3	3	1	4	3	46
4	4	1	2	5	2	5	3	3	0	3	3	3	2	40
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	0	12
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51
1	0	0	0	0	4	0	0	0	4	1	5	3	4	22
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	20
3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	39
4	1	5	4	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	39

pregunta 44	pregunta 45	pregunta 46	pregunta 47	pregunta 48	pregunta 49	pregunta 50	DIM 4	SUMA
2	2	2	1	3	2	2	14	86
3	3	1	4	3	3	3	20	143
3	4	3	3	3	2	3	21	169
1	1	1	3	3	3	3	15	130
3	1	3	4	4	3	4	22	172
2	2	2	4	3	3	5	21	155
2	3	2	1	1	3	1	13	77
4	4	4	5	5	2	4	28	180
1	3	1	3	0	3	2	13	109
3	1	3	4	4	3	4	22	167
2	2	2	4	3	3	5	21	167
3	3	1	4	3	3	3	20	149
4	4	4	5	5	2	4	28	177
1	1	1	0	0	0	2	5	51
3	1	3	4	4	3	4	22	165
2	2	2	4	3	3	5	21	153
3	3	1	4	3	3	3	20	138
4	4	4	5	5	2	4	28	177
3	3	3	3	1	3	1	17	68
3	1	3	4	4	3	4	22	163
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	1	4	3	3	3	20	141
4	4	4	5	5	2	4	28	178
4	5	5	1	5	4	2	26	72
3	1	3	4	4	3	4	22	163
2	2	2	4	3	3	5	21	152
3	3	1	4	3	3	3	20	158
4	2	2	1	1	2	2	14	77
3	3	1	3	3	3	2	18	142
2	2	3	3	4	3	3	20	147

Postest grupo control

SUJETO	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	DIM 1
1	2	1	1	5	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	41
2	3	3	3	5	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	39
3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	45
4	1	3	0	3	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	9
5	3	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	49
6	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	52
7	3	1	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	45
8	3	3	3	3	3	4	4	1	4	1	4	0	4	0	37
9	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	44
10	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
11	3	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	49
12	3	1	1	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	46
13	3	1	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	45
14	3	3	3	5	3	4	4	3	4	1	2	0	4	0	39
15	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	43
16	1	0	0	5	0	1	0	3	0	0	2	0	0	0	12
17	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
18	3	1	1	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	46
19	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	44
20	3	3	3	5	3	4	4	1	4	1	4	0	3	0	38
21	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	0	3	3	2	45
22	1	0	0	2	0	1	0	3	0	2	2	0	2	0	13
23	3	3	3	2	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	47
24	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	42
25	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	43
26	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	0	3	0	39
27	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	44
28	1	0	0	2	2	1	0	2	2	0	0	0	0	0	10
29	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	3	1	48
30	3	1	1	3	3	4	4	2	3	3	2	4	2	4	39

Pregunta 15	Pregunta 16	Pregunta 17	Pregunta 18	Pregunta 19	Pregunta 20	Pregunta 21	Pregunta 22	Pregunta 23	Pregunta 24	Pregunta 25	Pregunta 26	Pregunta 27	Pregunta 28	Pregunta 29	DIM 2
2	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	50
1	2	4	4	0	3	4	4	4	3	3	3	1	3	0	39
4	4	4	0	5	3	5	5	1	3	3	4	4	5	4	54
1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	9
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	53
2	2	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	48
2	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	39
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	9
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	54
5	4	0	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	3	54
1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	38
4	4	4	0	5	2	5	5	1	3	3	4	4	5	4	53
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
2	2	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	50
5	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	53
1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	38
4	4	4	0	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	4	56
2	1	0	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	30
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	53
5	4	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	3	3	53
1	2	4	4	0	2	4	4	4	3	3	3	1	3	0	38
4	4	4	0	5	3	5	5	1	3	3	4	4	5	4	54
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	50
5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	55

Pregunta 30	Pregunta 31	Pregunta 32	Pregunta 33	Pregunta 34	Pregunta 35	Pregunta 36	Pregunta 37	Pregunta 38	Pregunta 39	Pregunta 40	Pregunta 41	Pregunta 42	Pregunta 43	DIM 3
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
3	3	3	0	3	0	3	0	3	1	3	3	2	2	29
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33
3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	3	2	3	3	42
2	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	6
4	1	5	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	43
4	4	1	2	1	2	2	3	3	0	3	3	3	2	33

Pregunta 44	Pregunta 45	Pregunta 46	Pregunta 47	Pregunta 48	Pregunta 49	Pregunta 50	DIM 4	SUMA
2	2	2	4	3	3	5	21	95
3	3	1	4	3	3	3	20	101
4	4	4	5	5	2	4	28	123
1	1	1	0	0	0	2	5	20
3	1	3	4	4	3	4	22	114
2	2	2	4	3	3	5	21	106
2	2	2	4	3	3	5	21	99
3	3	1	4	3	3	3	20	99
4	4	4	5	5	2	4	28	122
1	1	1	0	0	0	2	5	14
3	1	3	4	4	3	4	22	114
2	2	2	4	3	3	5	21	100
2	2	2	4	3	3	5	21	99
3	3	1	4	3	3	3	20	101
4	4	4	5	5	2	4	28	121
1	1	1	0	0	0	2	5	23
3	1	3	4	4	3	4	22	113
2	2	2	4	3	3	5	21	100
2	2	2	4	3	3	5	21	98
3	3	1	4	3	3	3	20	100
4	4	4	5	5	2	4	28	123
1	2	1	2	2	0	2	10	52
3	1	3	4	4	3	4	22	112
2	2	2	4	3	3	5	21	96
2	2	2	4	3	3	5	21	97
3	3	1	4	3	3	3	20	101
4	4	4	5	5	2	4	28	122
1	1	1	0	0	0	2	5	21
3	1	3	4	4	3	4	22	113
2	2	2	4	3	3	5	21	93

Postest grupo experimental

SUJETO	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Pregunta 11	Pregunta 12	Pregunta 13	Pregunta 14	DIM 1
1	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	2	10
2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	3	2	0	4	2	28
3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	0	1	17
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
6	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	4
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	1	2	3	1	0	1	2	1	2	1	1	0	1	16
9	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	8
10	4	0	1	2	3	2	2	2	1	0	1	0	0	1	19
11	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
13	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	8
14	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	8
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
16	2	1	2	0	2	1	0	1	2	1	2	1	2	3	20
17	2	0	0	0	2	0	1	2	0	0	1	2	1	2	13
18	1	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
19	0	1	0	2	1	2	0	0	2	0	1	1	1	2	13
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
22	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	12
23	0	1	1	0	2	1	0	1	0	0	2	1	0	0	9
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
26	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	7
27	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	16
28	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
29	1	1	0	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	2	12
30	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2

Pregunta 15	Pregunta 16	Pregunta 17	Pregunta 18	Pregunta 19	Pregunta 20	Pregunta 21	Pregunta 22	Pregunta 23	Pregunta 24	Pregunta 25	Pregunta 26	Pregunta 27	Pregunta 28	Pregunta 29	DIM 2
1	1	1	1	4	1	1	0	2	0	0	1	0	1	0	14
2	2	1	1	2	0	3	0	3	0	2	3	4	4	2	29
0	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	16
2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	24
0	1	1	2	0	0	0	2	0	2	0	2	0	2	0	12
0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	2	1	0	1	2	3	1	1	1	0	0	14
1	1	0	0	1	2	2	1	0	0	1	1	1	0	0	11
2	3	0	3	2	1	0	1	2	1	1	3	2	1	3	25
1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6
0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	20
1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	9
1	0	2	0	2	0	1	2	0	3	0	2	0	0	2	15
1	2	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12
0	2	0	2	0	1	0	2	0	2	0	2	0	1	2	14
0	1	1	3	4	1	4	2	2	1	0	1	1	1	1	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1	1	2	0	3	0	3	0	3	1	1	0	1	0	1	17
1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7
0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12
	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	12
1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	21
1	0	1	1	3	1	1	2	0	0	0	1	0	0	1	12
2	2	1	0	1	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	10
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2

