



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en  
conductas agresivas. Callao – 2016

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**AUTORA:**

Br. Carmen Sonia Guevara Casas

**ASESOR:**

Dr. Luis Edilberto Garay Peña

**SECCIÓN:**

Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovación Pedagógica

**PERÚ – 2018**

**Página del Jurado**

Dr. Rodolfo Talledo Reyes  
Presidente

Dr. Walter Capa Luque  
Secretario

Dr. Luis Garay Peña  
Vocal

### Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a mis padres Enrique y Teodora, por ser el pilar fundamental de todo lo que soy, a mis hijos Christina, Sofía, Jean y a mi esposo Javier, quienes siempre apoyaron mis decisiones, motivándome a ser cada día una mejor persona y profesional.

## Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento:

A la profesora Gisella Flores Mejía que se ha esforzado por ayudarme a llegar a lograr mis objetivos, por brindarme todo su apoyo en conocimientos y me permitió realizar mis objetivos personales.

### **Declaración Jurada**

Yo, Carmen Sonia Guevara Casas, estudiante del Programa de Maestría de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, Sede Lima, declaro el trabajo académico titulado: Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao 2016, presentada, en 100 folios para la obtención del grado académico de Magister en Problemas de Aprendizaje 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.

Los Olivos 13, de Junio 2017

.....  
Carmen Sonia Guevara Casas

DNI: 09911858

## **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 Problemas de Aprendizaje, presento el trabajo de investigación básica denominada: Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao 2016.

La investigación tiene la finalidad de determinar el efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao – 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.

## Índice

Páginas Preliminares	I
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración jurada	v
Presentación	vi
Índice	vii
Lista de tablas	viii
Lista de figuras	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística	17
1.3 Justificación	32
1.4 Problema	34
1.5 Hipótesis	37
1.6 Objetivos	38
II. Marco metodológico	39
2.1 Variables	40
2.2. Operacionalización de variables	41
2.3. Metodología	42
2.4. Tipos de estudio	42
2.5. Diseño	43
2.6. Población, muestra y muestreo	43
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	45
2.8. Métodos de análisis de datos	47
2.9. Aspectos éticos	48

III. Resultados	49
IV. Discusión	67
V. Conclusiones	72
VI. Recomendaciones	75
VII. Referencias	77
ANEXOS	80



## Lista de tablas

	Página
Tabla 1. Operacionalización de la variable comprensión lectora	43
Tabla 2. Población de estudio	46
Tabla 3. Muestra del estudio	46
Tabla 4. Baremos del test Bull –S	48
Tabla 5. Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad	49
Tabla 6. Confiabilidad variable dependiente	49
Tabla 7. Niveles de Confiabilidad	49
Tabla 8. Niveles de disminución de conductas agresivas	52
Tabla 9. Niveles de disminución de agresividad física	54
Tabla 10. Niveles de disminución de agresividad verbal	56
Tabla 11. Niveles de disminución de hostilidad	58
Tabla 12. Niveles de disminución de ira	60
Tabla 13. Prueba de normalidad	62
Tabla 14. Nivel de significancia de agresividad	63
Tabla 15. Nivel de significancia de agresividad física	64
Tabla 16. Nivel de significancia de agresividad verbal	65
Tabla 17. Nivel de significancia de hostilidad	67
Tabla 18. Nivel de significancia de ira	68

## Lista de figuras

	Página
Figura 1. Características básicas de identificación de este comportamiento	23
Figura 2. Factores de la agresividad	25
Figura 3. Características del niño agresivo	31
Figura 4. Factores de las conductas agresivas	33
Figura 5. Niveles de disminución de la agresividad	53
Figura 6. Niveles de disminución de la agresividad física	55
Figura 7. Niveles de disminución de la agresividad verbal	57
Figura 8. Niveles de disminución de la hostilidad	59
Figura 9. Niveles de disminución de ira	61

## Resumen

La tesis titulada: Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao 2106, tuvo como problema general ¿Cuál es el efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas – Callao 2016?, por objetivo general: Determinar el efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao – 2016

La investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativa, con un diseño cuasi experimental, mientras el método adoptado fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 60 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 la agresividad, en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos de la UCV.

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 el programa tuvo un efecto en las conductas agresivas.

*Palabras clave:* Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas.

## **Abstract**

The thesis entitled: Effect of the Program of experiential relaxation techniques in aggressive behavior. Callao 2106, had as general problem What is the effect of the Program of experiential relaxation techniques in aggressive behaviors - Callao 2016 ?, by general objective: To determine the effect of the Program experiential relaxation techniques in aggressive behavior. Callao – 2016

The research was a quantitative approach, applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the hypothetical deductive. The population was made up of 60 students, a non-probabilistic sampling was used and the sample was of an intentional type, that is, it was considered according to the researcher's objectives. An objective test was designed, so that the reliability of the instrument was measured with Cronbach's alpha coefficient, obtained for aggressiveness, while the validity of the instrument was verified by the expert judgment technique of the UCV.

Contrasting the general hypothesis, according to the statistical analysis of comparison performed through the U Mann Withney Statistical Test, it was found that the program had an effect on aggressive behavior.

Key words: Program of experiential relaxation techniques in aggressive behavior.

## **I. Introducción**

## 1.1 Antecedentes

### Antecedentes internacionales

Ramos (2010) en su tesis titulada: *“La agresividad de los adolescentes de educación secundaria” del Centro Chihuahuense de estudios de posgrado Chihuahua-México*, concluye con relación al comportamiento que tienen los escolares con las agresiones que el 25% de los escolares no expresen conductas agresivas en diferentes circunstancias, Otro 25% mostraron conductas agresivas en diversas circunstancias y el 50% no tuvo conductas agresivas ni tampoco mostraron no ser violentos. Las conclusiones logradas en esta investigación nos indican determinar que los escolares de secundaria muestran conductas provocadoras de diversas formas, los mismos que repercuten en su desarrollo en el colegio y ambiente de su hogar.

García et al. (2010) realizaron una investigación titulado *“Factores relacionados con el acoso escolar (bullying) en los adolescentes de Barcelona”* con el cual obtuvieron el grado de magister. El cual tuvo como finalidad describir y relacionar el acosamiento estudiantil y los elementos vinculados con los escolares. El modelo estaba formado por 2,727 escolares de 66 instituciones educativas de secundaria. Arribaron a la siguiente conclusión: las conclusiones confirmaron la importancia de los problemas de acosamiento estudiantil en el entorno y señalan diferentes elementos vinculados, como el estado anímico negativo y diferentes conductas de peligro, que son estudiados con detalles en investigaciones amplias y preventivos asociados.

Muñoz (2012) en su tesis de maestría *“Agresividad, agresión y violencia”*. De la Universidad Complutense, Madrid-España, Facultad de psicología. Para optar el grado de Doctor. Concluye que los procedimientos van al reconocer diversas maneras de ataque, que aunque estén compuestos por elementos psicológicos, sentimientos y de conducta, estos se mezclan de diferente manera y concluye con diversas actitudes de agresión, entre los que resaltan el ataque elemental y el ataque sentimental.

Estévez (2012), en su tesis doctoral: "*La convivencia escolar en los centros educativos, Diseñó un programa de intervención a partir del sistema preventivo de Don Bosco*", – España. Tiene como objetivos apoyar a prevenir actos que molesten la atmósfera en el aula. Se trabajó con una muestra de 261 estudiantes de primaria y secundaria, este autor tiene como conclusiones que los alumnos son víctimas principalmente de la mofa, con apodosos o palabras soeces, y también el aislamiento, no dejándolos trabajar en las tareas escolares. Son fundamentales las tareas de vincularse con la parte social educativa y no solo con el otro escolar.

### **Antecedentes nacionales**

Loayza (2013) quien realizó la tesis "*Asociación entre el bullying y el auto concepto en agresoras, víctimas y observadoras en las alumnas de secundaria del colegio Santa Rosa*" con el cual optó el grado de magister. Desarrolló una investigación de tipo descriptivo y transversal ya que se desarrolló la captación de datos y no se realizó la verificación, se aplicó a una muestra de 347 alumnas. Para el análisis de la variante se aplicó un instrumento cuestionario que tiene 30 interrogantes, 29 son herméticos, de las que se observaron a las escolares como violentas, agredidas y espectadoras de las acciones de amenazas, el comportamiento de los escolares, profesores y directivos así como el conducción de esta dificultad en el centro educativo y el ambiente donde domicilia el temario está conformado por 64 ítems que diagnostica. Después de hacer el estudio de los datos se verifico las siguientes conclusiones: De los elementos vinculados en el hostigamiento, no todos tuvieron vinculación de las magnitudes de procedimiento. Finalmente se puede confirmar que en los entrevistados hay elementos comprometidos con el bullying, víctima y observadora.

Huamán (2014) de la Universidad César Vallejo – Sede Lima-Perú, en su tesis de maestría "*La agresividad y su relación con la convivencia escolar en los estudiantes de secundaria*". La conclusión general después de los resultados obtenidos determinó que hay mayor vínculo inversa con las variantes por lo que, la violencia se vincula contrariamente con la relación estudiantil. De igual forma existe mayor vínculo alta relación inversa entre las variables por lo que, la

violencia física se vincula contrariamente con la relación estudiantil.

Villacorta (2014) sus estudios sobre: "*Situaciones de acoso escolar y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la I.E. Juan Espinoza Medrano, en el año 2013*" con el cual optó el título de magister. La correspondiente investigación es de rango aplicada ya que la información es apta a la numeración de una magnitud y se permite hacer un estudio en estadísticas de los promedios. El modelo usado fue el descriptivo correlacional, tiene como fin definir el rango de vínculo de las variantes de acoso estudiantil y el aprovechamiento en una determinada etapa. Conclusiones: No hay vínculos con rangos en acosamientos estudiantiles y el aprovechamiento no corresponde el rango de actos de acoso en escolares de secundaria, se admite los estudios nulos y se aleja a los estudios alternos. Entonces el rango de acoso estudiantil menor, en la dimensión física, psicológica y en el volumen de violencia social y verbal se encuentra el nivel medio y alto, en la magnitud que presento un rango de hostigamiento de estudiantes menor, solo se manifiesta en la sustracción de elementos y ocultar cosas, son los actos de hostigamiento estudiantil más frecuente. En la situación de hostigamiento estudiantil magnitud se ubicó un rango mínimo, en donde las situaciones más concurrentes en estas magnitudes es la de hacer movimientos para transmitir temor. En la situación sobre el acoso escolar sobre la dimensión social se pudo encontrar un nivel bajo, en donde se podría cambiar su significado de lo que pueden decir y relatar mentiras ante las situaciones más regulares. En la situación sobre el acoso estudiantil sobre la dimensión oral se pudo ubicar un rango menor, poner sobrenombres, insultarse son los actos más comunes.

Barreto (2015) en sus estudios titulada: "*Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015.*" concluye: Se demostró los estudios planteados que el Programa de Relajación tiene efectos positivos y logra reducir con efectos óptimos la preocupación y la reducción de la ansiedad y la postergación en escolares, estos se reducen en un mayor número. Los estados de postergación, después de utilizar sistemas de tranquilidad, redujeron a 16 a 35 (rango menor) anteriormente era de 22 a 73



(rango medio y mayor), demostrándose que el procedimiento fue óptimo en la reducción de la postergación del tratamiento.

## **1.2 Fundamentación científico técnica y humanística de la variable independiente.**

### **Programa**

Su significado proviene del latín *programa* pero originalmente es un vocablo griego: *πρόγραμμα πρόγραμμα*. En estos tiempos tiene diversos términos.

El diccionario de la Real Academia Española (2010), el significado programa tiene varias conceptos, pero uno de ellos dice “plan organizado de funciones”, otra idea es de “capítulos organizadas de ejercicios importantes para realizar un plan”. En los dos casos lo habitual es que se caracteriza por desarrollar funciones que van de la mano con una meta. Un procedimiento es un plan de funciones direccionadas al cumplir una meta. En este asunto el sistema es unos fuertes instrumentos metodológicos que accede hacer posibles actos previos planificados, direccionados en acatar una meta.

### **Programa de Técnicas de Relajación**

Es un programa orientado a promover la relajación para un mejor control emocional, este sistema es una participación pedagógica que consiste en la unión de un trabajo en etapas. Tiene como meta principal: Proporcionar al estudiante métodos de relajación y respiración.

Se hicieron de semana en semana los avances del sistema con la participación efectiva de los estudiantes para llevar en orden las clases y, sobre todo lograr su efectividad.

El sistema es una herramienta de ayuda al profesor y al escolar de clase, se da en momentos para impulsarlos en la clase de aprehensión. Se realiza dentro de un ambiente agradable en el aula.

Lo principal de este sistema es ubicar el crecimiento en los escolares las capacidades posibles habilidades para que puedan manejar las técnicas de relajación y respiración que le permitirá tener un autocontrol de su conducta.

Se utilizara el pre test y el post test, a los escolares que van a estar en el sistema, esto nos va a permitir conocer las mejoras o crecimiento que han tenido los escolares después del sistema.

### **Fundamentación científica, técnica y humanística de la variable dependiente Agresividad**

El significado de agresividad viene del latín “agredí” que significa “atacar”, dice de otra persona imponga su criterio sobre otra persona. En los escolares, se presenta la violencia en modo directo hacia otro individuo. La violencia es un comportamiento que intenta agredir físicamente a otra persona. La agresión es un elemento de la conducta normal puesto en acción ante definidos actos para dar respuestas a carencias principales. La violencia se determina principalmente alrededor del concepto de daño.

Conjunto de reacciones que son expresadas de manera incontrolable.

Buss (1961) definió, La diferencia entre violencia de ira y la violencia instrumental. Cuando es violencia de ira, son premiados por las dolencias y malestares de las personas violentadas. No tiene ira, nuestra ira es premiada por cualquiera de los diversos forjadores que se realizan en la vida diaria (económico, país, y así frecuentes); de esta manera los violentos consiguen los mismos premios que los violentos, de ahí viene el nombre de violencia instrumental (Matalinares, et al., 2012, 148).

Bandura (1973) “Es un comportamiento dañino y devastador que socialmente es llamada violenta”.

Toda acción fuera de contexto que afecta la integridad de otra persona es calificada como violenta.

Patterson (1977) “La violencia es un hecho de repulsión aplicado eventualmente a los caracteres de otro individuo. Estos eventos aversivos controlan los intercambios diádicos”. (Serrano, 2000, p.23).

Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939) expresaron: La agresividad es un comportamiento que tiene como fin violentar a un individuo o un elemento. Se puede comprender que principalmente se habla de violencia para referirse al acto de dañar a una persona o elemento. Las secuelas son físicas y psicológicas. Comportamientos como golpear a otros, mofarse de ellos, discriminarlos, gritar o golpear muebles, usar lenguaje incorrecto para referirse a otros, principalmente se conoce como comportamientos violentos. (Serrano, 2000, p.23).

Hechos que implica intención de dañar a la otra persona.

Olweus (1978) Menciona que “La violencia física, oral o psicológica. Física refiere a ataques al cuerpo, oral refiere a insultos, apodos, mofas, etc. Y psicológica referida a aislamiento, rechazos, chantajes, etc.” Citado por (Serrano, 2000, p.23).

La violencia es cualquier modo de comportamiento que pretende lesionar física o mentalmente a una persona. Esto indica una intención por parte del violentador de dañar a otro individuo.

## **Clasificación de la agresividad**

### **Agresión hostil (hostilidad)**

Blog de psicología (s/f) “Ataque hostil es emotivo y principalmente impetuoso. Es un conducta que ocasiona lesiones a individuos, particularmente por un beneficio que puedan sacar”. (párr. 1).

### **Agresión instrumental se pueda sacar**

Blog de psicología (s/f) “Es la que se planifica que quiere realizar sus objetivos para ganar algo del daño que pueda ocasionar. Es, frecuentemente, no impulsiva”. (párr.2).

### **Agresión directa**

Blog de psicología (s/f) definió:

La conducta violenta se acerca al individuo o al elemento para justificar la violencia. En la violencia sexual el elemento ansiado se equivoca con la idea de violencia en la clase descrita anteriormente. Las circunstancias insignificantes se enfrentan a defender la vida como criterio de gravedad del acto agresivo. (párr.4).

### **Agresión desplazada**

Blog de psicología (s/f) “El individuo conduce la violencia a un objetivo que no tiene responsabilidad por motivo que le dio comienzo. En zoo también se ve ese sistema de manejo de los estímulos agresivos”. (párr. 5).

### **Auto-agresión**

Blog de psicología (s/f) “El individuo conduce la violencia para sí mismo”. (párr. 6).

### **Agresión abierta**

Blog de psicología (s/f) “Este modo de violencia, que se puede expresar por la maltrato físico o psicológica, es abierta, es decir, se concreta”. (párr. 7).

### **Agresión disimulada**

Blog de psicología (s/f) estableció:

Este modelo de violencia requiere a centros no exteriores para violentar. El ironizo y el descaro son modos de violencias que permiten incitar al otro, ocasionando ansias. La hipótesis psicoanalítica tiene como explicarlos de esta manera la violencia la motivación inconsciente. (párr. 7).

### **Agresión inhibida**

Blog de psicología (s/f) “Como el propio nombre indica, la persona no dice violencia hacia otra, pero se direcciona a él”. (párr. 8).

### **Dimensiones de la agresión**

#### **Dimensión agresividad física y verbal.**

Matalinares, et al., (2012) definió:

Es una norma posible a ser violento en diferentes entornos, se refiere a una variante interviniente que indican la conducta o voluntad que siente un individuo o un grupo humano a hacer una acción violenta. La violencia puede determinar la adaptación que forma parte de los procedimientos de afrontar a los peligros externos. Esta se ve con violencia física y oral. (p.128).

#### **Dimensión hostilidad**

Buss (1961) “Se menciona al diagnóstico negativo de los individuos y siempre junto de un deseo de hacer violencia” (Matalinares, et al., 2012, p, 148).

Kaufmann (1970) “Esta conducta incorrecta para los demás individuos se observa, se piensa negativamente hacia él o los demás,” (Matalinares, et al., 2012, p. 148).

Spielberger, Jacobs, Rusell y Crane (1983) “La agresión demuestra un comportamiento de cólera que nos da resultados orales como motrices”. (Matalinares, et al., 2012, p.148).

Plutchik (1980) la consideró:

Como una conducta que junta enojo y rabia, y se ve relacionada con mensajes de desprecio y resentimiento a las otras personas. El acoso conlleva a creer negativamente de otros individuos, así como las atribuciones generales de la conducta, suele ser violento y con amenaza. (Matalinares, et al., 2012, p. 148).

### **Dimensión ira**

Berkowitz en el año 1996 indicó:

Es un conjunto de sentimientos que siguen a la percepción de poder haber sido dañado. No llega a ser una meta concreta, como es en el caso de la agresión, lo que hace principalmente como una referencia al conjunto de varios sentimientos que llegan a surgir en base de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias que son producidas porque aparece siempre cuando hay acontecimientos desagradables. (Matalinares, et al., 2012, p. 149).

El expresar ira hace referencia a una conducta agresiva, una predisposición a la acción.

Spielberger, Jacobs, Rusell, y Crane (1983) "Cuando se habla sobre la ira, es cuando se implican sentimientos de enojo o enfado de gran intensidad que puede ser variable".

El sentimiento de ira nos puede invadir de manera diferente, no siempre se presenta de la misma forma.

Fernández-Abascal (1998) "La ira es una reacción de irritación, malestar o cólera que puede verse implicada por la irritación y el enfado al sentirse vulnerados nuestros derechos" (Matalinares, et al., 2012, p. 149).

Este sentimiento se da al sentirnos contrariados o frente a un hecho inesperado.

Izard (1977) “describió la ira como una emoción sumamente básica que se expresa cuando una parte del organismo se ve varias veces impedido en la ejecución de una meta o en satisfacer una necesidad inmediata”. (Matalinares, et al., 2012, p. 149).

Diamond (1982) refirió por otra parte, “la ira es un estado de activación general de todo el organismo con componentes que son netamente expresivos, subjetivos, viscerales y somáticos”. (Matalinares, et al., 2012, p. 149).

### Características

Los individuos agresivos pueden definir en abundancia los derechos e intereses que son personales, sin darse en cuenta lo que piensan las demás personas en base a sus criterios y motivos. A continuación se exponen las características básicas para identificar sus comportamientos según figura 1.

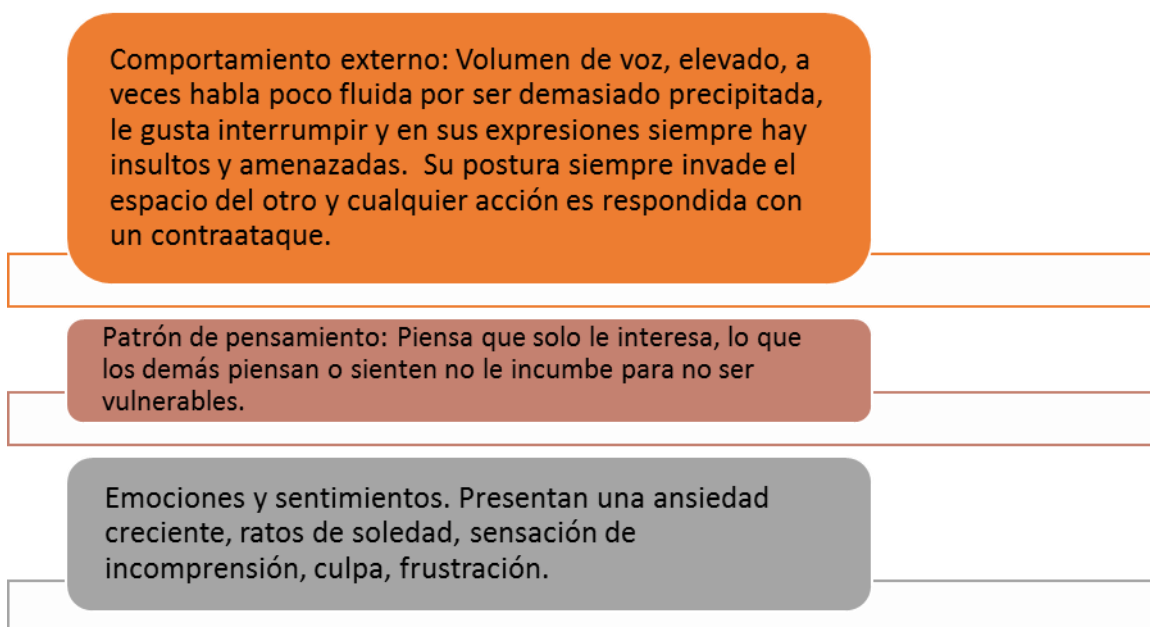


Figura 1. Características básicas de identificación de este comportamiento

## **Tipos de agresión**

Según Buss, 1961 los tipos de agresión cuentan con tres criterios:

### **Según su modalidad:**

Se puede tratar de una agresión física (por ejemplo los golpes, patadas, puñetes, empujones, etc.) o ser una agresión verbal (por ejemplo el amenazar, rechazar, insultar, poner apodos, etc.) o una agresión que puede ser gestual-corporal (por ejemplo con los gestos de alguna parte del cuerpo).

### **Según su relación interpersonal:**

La agresión puede ser de manera directa (en forma de amenaza, ataque, o algún rechazo) o también puede ser indirecta (en algunos casos verbal o física).

### **Según su grado de actividad implicada:**

La agresión puede llegar ser activa (que incluye todas las que ya fueron mencionadas anteriormente) o también puede ser de forma pasiva (como por ejemplo lograr impedir que el otro sujeto pueda alcanzar su objeto, o como negarnos ante todo).

Activa: Pueden emplear en algunos casos violencia o llegar a amenazar.

Pasiva: Mediante el prejuicio, o contención y opinión/aviso posterior.



## Factores de la agresividad Alan (2009, p. 189).

La autoestima se desarrolla cuando conocemos y aceptamos nuestras habilidades, necesidades, deseos y reconocemos cuando estamos en riesgo, sin olvidar de dónde venimos. El aceptar nuestras cualidades y defectos está relacionado a la autoestima. La baja autoestima se manifiesta cuando un niño hace todo lo posible por llamar la atención, no es sociable, no argumenta ni defiende sus respuestas, se queja de todo y lo critica, actúa desafiante y agresivamente, cree que no es capaz de realizar sus tareas por temor a que no esté bien

Los modelos al que haya sido expuesto y si en su mayoría son agresivos, la adquisición de estos modelos desadaptados será muy fácil. La familia es, durante la infancia, uno de los elementos más importantes del ámbito sociocultural del niño. Las interacciones entre padres e hijos van moldeando la conducta agresiva mediante las consecuencias reforzantes inherentes a su conducta. El niño probablemente, generalice lo que aprende acerca de la utilidad y beneficios de la agresión a otras situaciones.

Figura 2. Factores de la agresividad Alan (2009, p. 189).

### Factores familiares

No es igual en la conducta de los familiares cuando corrigen la violencia y, cuando esta pasa, la corrección es violencia hacia el menor. Los progenitores que no aceptan la violencia y la paran, pero con métodos distintos a la violencia, tienen menor posibilidad de hacer actos violentos más adelante. Es decir un ambiente de tolerancia que el hijo tiene conocimiento que la violencia es un plan incorrecto para hacer lo que quiera, se le controla con disciplina y sabe hasta dónde llegar. Alan (2009, p. 221).

En este aspecto ocurre la conducta violenta del hijo, los progenitores dan los castigos por violentar a otro niño y otras la ignora, por eso no reciben los consejos oportunos y correctos. Ocurre que los progenitores no son concretos, cuando el progenitor llama la atención al hijo pero no lo hace la madre. Alan (2009, p. 210).

**Factor del déficit de habilidades para poder afrontar situaciones frustrantes:**

Por la falta de planes orales que se usan para controlar la tensión, siempre lleva a la violencia. Hay informaciones prácticas que demuestran que los acuerdos mentales que no son suficientes pueden llevar a la violencia. No solo la falta de talento de mediación oral se vincula con la difusión de conductas violentas. Es responsabilidad de la carencia de talentos para solucionar dificultades. Estas capacidades se adquieren con vínculos que se determinan de niños y mayores. Se ganan a través de las prácticas de aprehensión. Por lo que se necesita relacionarse con niños y niñas de edad muy parecida para saber más sobre violencia en el crecimiento para la sociabilidad, etc.

**Conducta**

Se comprende por comportamiento a una función desarrollada por la persona. Puede ser observada directamente como andar, dialogar, pero si a con elementos que controlan la función cardíaca que se hace con examen; el soñar que pueden estar grabando en el electroencefalograma, etc. (Clavijo y otros, 2012, p. 99).

Un tipo común para lograr la clasificación de los comportamientos en los comportamientos naturales es que son funciones que nuestro cuerpo realiza sin la necesidad de aprender o practicar previamente debido a los elementos hereditarios; es decir, no depende de la práctica personal y tiene diversos tipos de conductas. Estas dos son tipos que el cuerpo desarrolla. "Son señales y características personales son tipos de comportamientos reconocidos en entorno directo y en elementos permitidos al observante desde esta circunstancia, el comportamiento a una solución interior de un individuo resultado y actos determinados puesto que tiene que ver con un contexto que suele ser sociocultural (Clavijo y otros, 2012, p. 102).

**Conducta agresiva**

Antes de poder definir una conducta agresiva, se debe determinar que es un comportamiento netamente violento y sobretodo que existe violencia, esto se da para no confundir en muchas veces los significados.

Clavijo, et al. (2012) explica, la palabra violencia, es conducir a una persona contra su voluntad. De esta manera, la agresión tiene una conducta destructiva hacia los individuos y objetos. En estos niveles de sensatez a, la agresión es todo acto de maltrato hacia un individuo da como síntomas tensión.

Semánticamente, por tanto, violencia no es igual que destrucción como se confirma con continuidad se destacan dos dimensiones en la violencia humana ya que se puede confrontar “contra” o “por algo”, ya sea bien o mal; es decir, se pueden empezar o iniciar actos dañinos o beneficios.

Se determina que la agresión y violencia no son para nada iguales. La palabra violencia es el síntoma de una agresión que está mal direccionada; esto quiere decir, síntoma de una agresión que es negativa en la acción. Por otro lado, se puede comprender por comportamiento violento a defenderse de los privilegios y poder expresar las ideas, afectos y conceptos de un modelo incorrecto e impide que viole los derechos de las otras personas.

El comportamiento violento es más recurrente en las primeras etapas y después su continuidad es mayor. Los comportamientos violentos son, denigrar a los demás, pesimismo, rebelde y hasta actos físicos. el comportamiento violento es diferente en violencia instrumento y violencia psicológica, en operaciones de la importancia de la meta de violencia.

La violencia instrumental es la que se realiza para objetivos no violentos, como aceptación social, elementos o aumentar el respeto del niño violento, mientras que la violencia hostil-afectiva o emocional tiene el comportamiento hacer daño a las personas. Estos avisos tienen un objetivo el sufrimiento de una persona; la violencia comienza por un elemento (objeto reforzador) requerido por el violentador y que pertenece al agredido,

## **Tipos de Conductas Agresivas**

### **Conducta agresiva física**

El comportamiento violento físico es la energía que se maneja sobre la sociedad con pretensión de lograr lo que no se ha logrado. Clavijo y otros (2012). El comportamiento tiene una impresión directa en el cuerpo de otro individuo, aunque el espacio emocional es el que más sufre.

Este modelo de comportamiento violento solo es un acto físico de la violencia con puñetes y patadas, pueden usar objetos, con la conducta de hacer lesiones en el cuerpo, sino que también puede llegar a realizar daños en el comportamiento de uno mismo, llegando a producir miedo ante una nueva violencia.

### **Conducta agresiva verbal**

Estamos pensando que los comportamientos violentos es algo que se entiende solo a los ataques físicos. No sólo explicamos a lo que nos referimos sino con que intensidad lo hacemos.

Las palabras tiene fuerza en el comportamiento efectos conductuales, ya que influyen sobre quienes la pronuncian y afectan e involucran a quien la reciben, dañando sus sentimientos. Cuando en una conversación de individuos tiene palabras insultantes, mofas o humillantes, estamos viendo una violencia oral.

El comportamiento violento oral puede estar vinculada de conducta de ataques físicos en sus periodos futuros, pero en total los ataques orales es lo principal que se determina, ocasionando lo sensible en donde la persona atacada tiene miedo en su ambiente. Puede llegar a transformarse en el modo más frecuente de informarse con los individuos, se convierte en episodios de todos los días, la violencia se realiza de un modo frecuente.

Cuando estos sentimientos de insatisfacción, humillación y depresión son mayores, ubicamos a individuos que tienen una dificultad no solo en rango de amistad, sino también a escala social, y o profesional, con la sensación de

ansiedad y tensión, una mínima e incorrecta responsabilidad de sí mismo que suelen dañar el estado de salud, produciendo preocupaciones hasta traumas.

Todo esto se puede presentar porque no se cumplieron las necesidades que son básicas en las personas como por ejemplo el amor y el afecto, por lo cual se muestra una gran sensación de insatisfacción y frustración. Esto también conlleva a un sentimiento que da usualmente insatisfacción y frustración que puede lograr sentir el individuo que presente una conducta sumamente agresiva.

Cuando las personas están insatisfechas y frustradas, siempre los llevan a estar en círculo sumamente vicioso y esto da pie que sea más agresivo, y esta agresión llega siempre a estar con más frecuencia dentro de estos.

El individuo que presenta una conducta que sea agresiva no llega a permitir desde ningún punto de vista que otros individuos se puedan desarrollar, o lleguen a superarse académicamente, personal y profesionalmente, porque eso conllevaría el hacerlo sentir a él inferior. Cuando se habla sobre el abuso y la agresión verbal puede ser de manera directa o sutil, y los comentarios se pueden hacer de una manera no muy sutil, con enojo o, incluso, con una gran sonrisa. Debemos entender este punto de vista, porque cuando nos abusan 'cariñosamente' nos llega a doler, pero no sabemos bien el por qué sucede eso". (Clavijo, et al., 2012, p. 112).

### **Conducta agresiva gestual – corporal**

Cuando se habla sobre las conductas agresivas gestuales - corporales son aquellas que pueden transmitir un mensaje de agresión sin llegar a la confrontación que es directa con las personas al que está dirigido, transmiten un tipo de conducta y se puede definir como mensaje de agresividad sin llegar a la confrontación directa con el sujeto al que está dirigida esta conducta. Estas conductas se observan en casi todas las personas, pero en el caso de los niños que además manifiestan conductas agresivas verbales y físicas, o en quienes la frecuencia de estas conductas es mayor. Otros autores e investigadores pueden definir que es un síntoma de una agresividad internalizada que llega hasta el

comportamiento y las actividades del individuo. Según Silva en 1997, este tipo de conducta agresiva gestual – corporal implica en lo siguiente:

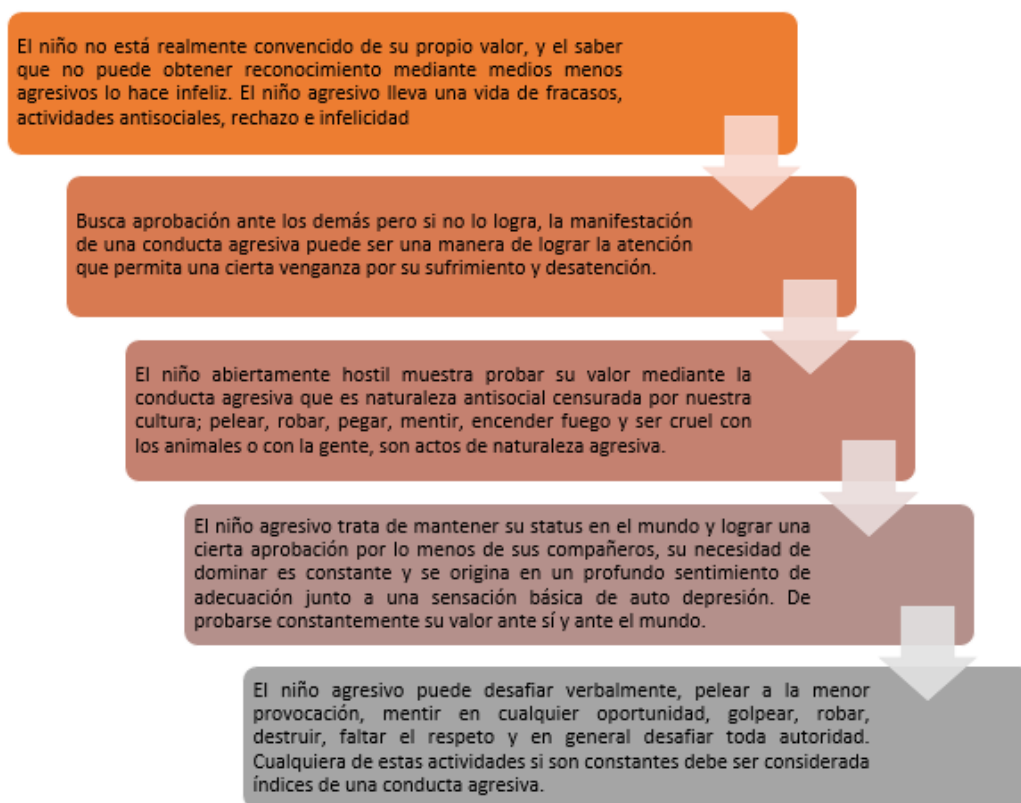
Son expresiones que son en tono ofensivo y burlón y están dirigidos a la otra persona con el fin de poder causar incomodidad momentánea o algún daño psicológico por exposición que ya sea prolongada.

Son expresiones faciales de ataque, detrás de las cuales puede existir la intención de amenazar o causar daños a alguna persona de la cual estas puedan estar dirigidas.

Son expresiones corporales de ataque, las cuales llegan a transmitir un mensaje de que una persona está dispuesta hacer u ocasionar algún daño que puede ser físico.

### **Características del niño agresivo de 9 a 12 años de edad**

Para los niños es de gran importancia el ser respetado, aunque no sea aceptado y su satisfacción se obtiene mediante la atención, aunque sea de desaprobación, (figura No. 3).



*Figura 3. Caracteres del niño que es agresivo (Clavijo, 2012)*

Para el docente, el niño que es agresivo puede representar un gran problema de disciplina, desobediencia y aunque el docente debe de constituir una relación cordial y deberá tratar de ser sumamente amable y súper comprensivo, el niño sospecha y rechaza cuando les ofrecen su amistad. Los niños piensan que no pueden confiar en ningún adulto y por tal motivo tampoco pueden aceptar su amistad.

El docente se da cuenta que la presencia de estos niños en el aula, lo ponen a prueba a él y a los demás niños, porque el docente aquí debe poner sutilmente más atención en él, pero sin que los demás niños se vean beneficiados en su esfuerzo para captar su paciencia. El niño que es agresivo no siempre rinde al 100% en el aula y la mayoría de veces su función principal es el causar el caos y por lo tanto es indisciplinado. Los castigos que le imparten en el

colegio no le llegan a importar ni mucho menos le avergüenza o lo pone en ridículo.

En los registros que se tienen en los colegios se denominan a este tipo de niños “provocadores”, “obstinados” y “desobedientes”.

La conducta que es agresiva va desde la desobediencia hasta las maneras exageradas de antipatía, como por ejemplo los berrinches o conductas que ya son catalogadas como delincuencia, esto último se viene por la misma conducta que es agresiva, y así debe de ser considerado un síntoma de perturbación en los niños que son sumamente mal adaptados y en algunos casos pueda haber desarrollado algunos síntomas que pueden ser neurológicos.

Cuando se evalúa el grado de rigor de un acto que es agresivo, también se es necesario que se considere si se pudo llevar a cabo dentro de un grupo de personas o cuando estaban solos. Una forma de conducta agresiva es por lo general que está relacionado con la conducta a través de una modalidad, por ejemplo los niños que no acuden al colegio, roban, mienten con mucha facilidad o tienen alguna conducta que si bien es totalmente agresiva, es un factor sumamente importante para poder determinar si es que se tiene la presencia de alguna dificultad emocional.

Sin embargo, hay ciertos actos que son agresivos, y que deben de ser tomados con la seriedad desde el primer momento que ocurra, aunque solo haya sido una sola vez, deben de estar considerados como falta de adaptación. Desde la primera vez que se intente por ejemplo un incendio, que tenga armas de fuego, asaltos, perversiones sexuales, etc. deben de darle la mayor importancia y no dejarlo de lado.

En algunos momentos es un poco complicado evaluar cuando se presenta un problema o conducta netamente agresiva, se debe de mantener la serenidad y la calma cuando se presenta este tipo de comportamiento. Cuando sucede este tipo de comportamiento, los docentes se deben preguntar si realmente es una



conducta violenta o es solo una expresión de auto afirmación debido a una necesidad de ellos mismos (impulso). La auto afirmación forma parte esencial de los niños es decir es algo natural en ellos y a no ser que su impulso de la agresión sea destructiva es tan solo un intento para demostrar así que son independientes.

Las personas que son agresivas siempre defienden en una forma excesiva sus derechos y sus cosas personales que les parece sumamente importante, sin tomar importancia la opinión de las demás personas. CITAR LA FIGURAS

### Factores sobre la conducta agresiva

La agresividad infantil ha sido un factor muy preponderante e incidente en la conducta de los niños; producto en un buen porcentaje de aspectos sociales entre los cuales se pueden mencionar desintegración familiar, los medios de comunicación y una situación de post-guerra que permitió un aumento del aprendizaje de conductas agresivas.

La agresividad infantil se ve estimulada y reforzada inicialmente en el ambiente familiar, donde los niños desde el vientre de la madre, perciben las agresiones, los rechazos que la mujer recibe de su pareja (o de su compañero de vida), posteriormente en el nacimiento continúa el niño/a percibiendo de una manera más directa las conductas de rechazo, sean éstos verbales, físicos o psicológicos dentro de su ambiente familiar.

Su campo de acción se va acrecentando mediante sus relaciones sociales, también se aumenta en donde mostrará su agresividad al grupo como lo hacen los niños de distintos lugares al integrarse a los juegos grupales, ya en la etapa escolar es donde se evidencian todos aquellos aprendizajes y reforzamientos negativos.

La presencia de conductas agresivas en los estudiantes durante el horario escolar inevitablemente está influenciada por los factores familiares, ya que en los niños no opera aquello que "los problemas se dejan en casa", ese aprendizaje ya está adquirido desde su hogar según las vivencias

Figura 4. Factores de las conductas agresivas (Clavijo, 2012)

### 1.3 Justificación

La presente investigación tuvo como motivación la preocupación de brindar una solución a la problemática existente en la sociedad actual.

#### Justificación teórica

Según los autores Hernández, Fernández y Baptista (2010) "hay una justificación teórica sobre el estudio, y es generar una reflexión y sobretodo un debate que sea

académico sobre un conocimiento que ya existe, confrontando teorías, comparando resultados o hacer una investigación sobre el conocimiento que ya existe.” (p. 73).

El siguiente estudio sustenta en las teorías de Bandura (2000), y Goleman (1999), que sostiene enfoques teóricos sobre el comportamiento agresivo y la inteligencia emocional como parte de ellas

### **Justificación práctica**

Esta investigación, constituye un importante aporte a nivel empírico, puesto que se contará con antecedentes de estudio, en las que se puedan emplear diseños de corte explicativo y programas, así como otros grupos etarios.

La implementación del programa técnicas de relajación en conductas agresivas, está diseñado para ejercer y prevenir una labor en el ámbito emocional de los alumnos, porque al saber sobre la relajación se podrá emplear técnicas y poder enfrentarnos a las diversas situaciones de la vida.

Cuando se va adquiriendo este tipo de aprendizaje, no sólo se ve reflejado en el ámbito académico, si no también se nota en el ámbito laboral y social. Esto nos quiere decir que cuando se aplique el programa va a llegar a ser transversales en la vida de los alumnos. Por lo tanto en el ámbito práctico cuando se aplique el programa, los alumnos serán los más beneficiados ya que es un modo directo, y de tal forma de manera indirecta también para los profesores y los padres de familia.

### **Justificación metodológica**

La presente investigación se justifica toda vez que está orientada a brindar un aporte sustancial porque se mejorará la violencia en la muestra del estudio; la creación del programa plantea una serie de técnicas de relajación que permitirá a los estudiantes mejorar su control de agresividad y cuando se tenga la información se adquirirá un sustento en la medición sobre la intensidad en la conducta agresiva, siendo por ello necesario aplicar algún tipo de instrumento que sea pertinente, donde se establece una gran diferencia entre la parte genérica y

particular del concepto sobre la conducta agresiva de los estudiantes del sexto grado de primaria.

Se desarrolló un programa centrado en el aprendizaje de las técnicas de relajación que permitan al alumno a control sus conductas agresivas en el aula, permitiendo así el mejor aprovechamiento de sus aprendizajes.

#### **1.4 Problema**

Cada año, más de 1,6 millones de personas en todo el mundo pierden la vida por la violencia, tanto en su hogar o en donde los rodean. La violencia es principalmente una de las causas de muerte en la población que va desde los 15 y los 44 años y la responsable del 14% de las defunciones en la población masculina y del 7% en la femenina. Por cada individuo que muere por causas violentas, muchas más resultan heridas y sufren de mayor índice de problemas físicos, sexuales, reproductivos y mentales. Por otro lado, la violencia trata de imponer a la economía nacional cada año una ingente carga financiera, de miles de millones de dólares de los Estados Unidos, en concepto de atención sanitaria, gastos judiciales y policiales y pérdida de productividad. Así lo estipula el Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud - ONU.

En el Perú, la violencia escolar sigue demasiado alta. Según los datos oficiales del Ministerio de Educación, desde setiembre de 2013 a abril de 2016, el sistema especializado para reportar los casos sobre la violencia escolar (Siseve) manifestó que 2,019 casos fueron ya reportados en el año 2014 y 3,641 durante el año 2015, lo que significa que en el último año hubo un incremento del 75%.

Marcone (s/f), asesor de la Dirección general sobre la calidad de la gestión escolar del Ministerio de Educación, señaló que el aumento, obedece a la mayor difusión de la herramienta durante el año pasado. “Siseve está ayudando a visibilizar la situación de violencia que se presenta en las escuelas, pues aunque existe la obligatoriedad de que cada colegio cuente con un registro de incidencias de casos, la mayoría no cumple con hacer sus reportes”, manifestó.

Sandoval (s/f), la coordinadora de proyectos de la ONG Calandria, definió que, aunque el Siseve está realmente funcionando, la parte de la estadística no refleja lo que en realidad está sucediendo en el Perú, pues muchos colegios de zonas sumamente alejadas a la capital no tienen acceso a Internet y por ende no logran registrar los casos de violencia que suceden en dichos lugares. En otros casos, los directores no llegan a denunciar porque tratan de minimizar los problemas entre los adolescentes, y no quieren comprometerse o evitan que sus colegios figuren como lugares donde se genere violencia.

En la Institución Educativa República de Venezuela donde se realiza la investigación, se pudo observar a la gran mayoría de los estudiantes de primaria conductas y posturas inadecuadas que se dan como un resultado un comportamiento inadecuado, lo que obviamente originó un clima lleno de conflictos que logran afectar los procesos de aprendizaje y enseñanza en el aula.

Como se tenía la preocupación de querer dar una solución a los comportamientos inadecuados en los alumnos, se tuvo que registrar diversos estudios en los últimos cuarenta años y esto ha permitido que se puedan acumular importantes evidencias empíricas, acerca de las relaciones entre el comportamiento escolar y las técnicas de relajación.

En las últimas años, se ha visto aumentado que los estudios que tratan de explicar sobre el comportamiento escolar a través de la disciplina en las aulas, aunque se trata de un antiguo estudio de los docentes, este concepto se ha sentido con demasiada fuerza en los últimos años, sustentando diversas propuestas que sean de manera reflexiva sobre esta situación problemática en el aula de clases.

En nuestro país, se puede observar las variadas investigaciones que están en relación con el comportamiento escolar y está ligado con las creencias sobre conductas agresivas, así Loza de los Santos. (2010), definió que el comportamiento escolar que los estudiantes manifiestan en los salones de clases tiene mucho que ver con los ambientes, entorno social y sobre todo los aspectos genético.

En toda ambiente escolar, donde lo que más se puede evidenciar son las conductas de un comportamiento escolar negativo, se puede observar un clima emocional tenso, donde rara vez se respetan las normas de convivencia que son las que están para mantener la disciplina en los salones de clases esta situación afecta muchas veces el clima organizacional y la gestión pedagógica.

En el caso de la I.E. "República de Venezuela" se observó, conductas agresivas por parte de los alumnas, predominando los golpes, jalada de cabellos, empujones, palabras ofensivas, y enfrentamiento entre alumnos, y así comportándose como demasiada agresividad física y verbal. Estas conductas se presentan en el aula, dando como consecuencia, el poco aprovechamiento en sus aprendizajes, teniendo como resultado un bajo rendimiento académico.

El comportamiento de los alumnos es fundamental para que todas las acciones educativas se realicen en forma que sea adecuada y es necesario invertir los momentos ya antes planeados a través de varias acciones, haciendo un plan de estrategias de relajación, que permite mejor control de sus emociones negativas, produciendo ambiente propicio para la adquisición de conocimientos.

Por lo antes mencionado se plantean los siguientes problemas de investigación:

### **Formulación del problema**

#### **Problema general**

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva en estudiantes del sexto de primaria.

Callao - 2016?

## **Problemas Específicos**

### **Problema específico 1**

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en control de la conducta agresiva físicas en estudiantes del sexto de primaria. Callao - 2016?

### **Problema específico 2**

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en control de la conducta agresiva verbal en estudiantes del sexto de primaria. Callao - 2016?

### **Problema específico 3**

¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la hostilidad en estudiantes del sexto de primaria. Callao -2016?

### **Problema específico 4**

¿Cuál es la influencia de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la ira de los estudiantes de sexto grado de primaria. Callao 2016?

## **1.5 Hipótesis**

### **Hipótesis General**

El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

### **Hipótesis Específicas**

#### **Hipótesis Específica 1**

El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

### **Hipótesis Específica 2**

El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva verbal en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

### **Hipótesis Específica 3**

El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la ira en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

### **Hipótesis Específica 4**

El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en control de la hostilidad en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

## **1.6 Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva de los estudiantes sexto grado de primaria – Callao 2016

### **Objetivos específicos**

#### **Objetivo específico 1**

Identificar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la agresividad física de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016

#### **Objetivo específico 2**

Conocer el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la agresividad verbal de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016

**Objetivo específico 3**

Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la hostilidad de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016

**Objetivo específico 4**

Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la ira de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016



## **II. Marco Metodológico**

## 2.1 Variables

La variable es una propiedad que es susceptible para el momento de medición observación, estas variables pueden contener diversos valores o manifestaciones. (Hernández, et. al.2010)

**Variable independiente:** Programa técnica de relajación vivencial

**Variable dependiente:** Conducta Agresiva

### Definición Conceptual

El programa sobre la intervención psicopedagógica está denominado como “Técnica de relajación vivencial”, y consistió en reunir varias sesiones y ejecutarlas. Se fijó como objetivo principal: proporcionar a los estudiantes diversas estrategias para que puedan relajarse y llevar un mejor control sobre su agresividad.

El programa ya antes mencionado, tuvo un período de 10 sesiones y cada una contaba con 1 hora pedagógica aproximadamente.

Los talleres se desarrollaron semanalmente y se necesitó la ayuda activa de los alumnos ya que así no se perdía la secuencia de los temas realizados y se podía lograr una mejor efectividad en los alumnos.

### Agresividad

Buss (1961) definió:

La diferencia entre la agresión de enojo y la agresión instrumental, es cuando es agresión de enojo, es recompensado por un dolor o un malestar de las víctimas de la agresión. Cuando no se está molesto, nuestra agresividad viene a estar recompensada mediante cualquiera de los muchos reforzadores que se llegan a producir en la vida cotidiana (por ejemplo el dinero, estado, y así sucesivamente); de este modo las personas que son agresivas logran las mismas recompensas que los que no son agresivos, por eso se conoce como agresión instrumental. (Matalinares, et al., 2012, 148).

### Definición Operacional

#### Programa Técnica de relajación vivencial

El programa “Técnica de relajación vivencia” es un conjunto de actividades secuenciadas, Se realizarán 10 sesiones de aprendizaje y cada una de ellas

tendrá cuatro fases que serán: la relajación, expresión corporal, expresión oral y control sobre sus impulsos. Estas sesiones de aprendizaje tendrán una coherencia tanto en el inicio, proceso y final. Las sesiones están siendo diseñadas bajo estrategias innovadoras, y esto va a permitir al alumno que esté interesado y que esté motivado por el programa.

## Agresividad

Cualquier forma de conducta física, verbal o psicológica, destinada a dañar, estas serán medidas a través de un cuestionario de agresividad.

## 2.2 Operacionalización de variables

Tabla 1

*Operacionalización de la variable dependiente conducta agresiva.*

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de Medición	Niveles y rangos
Agresividad Física	. Empujar	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	CF =	Alto (99-83)
	. Golpear con las manos y pies		Completamente falso para mí = 5	
Agresividad Verbal	. Sujetar	10,11, 12,13, 14	BF =	Medio (68-82)
	. Gritar		Bastante falso para mí = 4	
Hostilidad	. Insultar	15, 16,17,18, 19, 20,21	VF= Ni verdadero, ni falso para mí = 3	Bajo (51-67)
	. Amenazar		BV = Bastante verdadero para mí = 2	
Ira	.Indignación	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	CV =	Ordinal
	Desprecio		Completamente verdadero para mí =1	
	Enojo		Ordinal	
	Enfado			
	Irritación			
	Furia			
	Cólera			

### **2.3. Metodología**

En esta parte del trabajo es necesario que sea mencionado que se utilizó el enfoque cuantitativo, siendo su versión el método experimental puesto que se tuvo que manipular la variable Programa: “Técnicas de relajación vivencial aplicada”. En ese sentido, el presente trabajo de investigación se realizó el uso del método experimental, Sánchez y Reyes (1996, p. 36) “Consiste en tener organizado las condiciones, de acuerdo con un plan ya antes previo, con la finalidad de poder investigar las posibles relaciones sobre la causa-efecto exponiendo a uno o más grupos que sean experimentales a la acción de una variable experimental y llegando a contrastar los resultados con grupos de control o de comparación“. De la misma forma, se necesitó recurrir al método hipotético-deductivo, todo partió a raíz que se formuló la hipótesis y a partir aquellos resultados empíricos, se dedujo la validez de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, para arribar a las conclusiones.

### **2.4 Tipo de estudio**

El tipo de estudio es aplicada. Según Carrasco (2013), define que “este trabajo de investigación se distingue por tener claros propósitos que sean prácticos e inmediatos y estén bien definidos, es decir, se debe investigar para poder actuar, transformar, modificar o producir los cambios en un determinado sector de nuestra realidad” (p. 43). Es decir, está orientado a poder solucionar un problema inmediato, mediante la aplicación del programa.

Asimismo, el nivel de la investigación es ser explicativa causal, todo porque se debe de buscar demostrar su influencia en la variable independiente y está sujeto a la manipulación sobre la variable dependiente. Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 122) definieron que esta clase de investigación “es de tipo experimental, ya que es una situación de control en la cual se tienden a manipular de una manera intencional, una o más variables independientes (causas) para poder analizarlos las consecuencias de la manipulación sobre una o más variables que sean dependientes”.

## 2.5 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es cuasi – experimental, ya que las personas no se asignan ni se emparejan a los grupos, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, ya que son grupos intactos”. (Hernández, et al., 2010, p. 148).

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:

G.E.: O<sub>1</sub> — X — O<sub>3</sub>

G.C.: O<sub>2</sub> ——— O<sub>4</sub>

Dónde:

G.E.: El grupo experimental

G.C.: El grupo control

O<sub>1</sub> y O<sub>2</sub>: Resultados del Pre test

O<sub>3</sub> O<sub>4</sub>: Resultados del Post test

-X-: Estímulo o intervención

— Sin Estímulo o sin intervención

## 2.6 Población, muestra y muestreo

### Población

La población o unidad de análisis, está referido al grupo donde se pretende desarrollar el estudio de investigación. Hernández, et. al. (2010, pág. 2015)

La población del presente estudio está conformada por 120 alumnos de 11 años de ambos sexos del sexto grado de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela. Callao.

Tabla 2.

*Población de alumnos del sexto grado de primaria.*

<b>Secciones</b>	<b>Alumnos</b>
<b>A</b>	30
<b>B</b>	30
<b>C</b>	30
<b>D</b>	30
<b>Total</b>	120

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

### **Muestra**

Según Hernández, et. Al. (2010 pág.69). “la muestra es un subgrupo de la población, que pertenecen al conjunto de la unidad de análisis”. La muestra se divide en dos grupos probabilísticas y no probabilísticas.

La muestra para este trabajo de investigación fue de 60 alumnos. Para efectos de la muestra se necesitará formar un grupo experimental (30 alumnos) y un grupo control (30 alumnos).

Para poder elegir el tamaño de la muestra se deberá utilizar el muestreo no probabilístico por conveniencia, conforme se puede detallar en la siguiente tabla:

Tabla 3

*Distribución de los alumnos del quinto grado.*

<b>Secciones</b>	<b>Grupo</b>	<b>Alumnos</b>
<b>A</b>	Control	30
<b>B</b>	Experimental	30
<b>Total</b>		60

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

## **Muestreo**

El muestreo son técnicas que se utilizarán para seleccionar la muestra que se va necesitar. Existen 2 tipos: Probabilística y no probabilística. En el siguiente trabajo de investigación se utilizó el muestreo no probabilístico. Las muestras que no son probabilísticas, también son llamadas dirigidas. En este caso se considerará el muestreo por conveniencia.

### **Criterios de selección**

Cuando se tienen los criterios de la selección de la muestra, es la función de análisis, siendo en este caso los alumnos del 6to grado de educación primaria.

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

### **Técnica de encuesta**

La técnica que se utilizó en este trabajo fue la encuesta, ya que es un conjunto de preguntas que está dirigidas a la muestra representativa que se utilizó, con la finalidad de conocer diferentes estudios o hechos sumamente expresivos. (Kerlinger, 2008).

### **Instrumentos de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes**

FICHA TÉCNICA Nombre: Test BUSS Y PERRY.

Medida de la agresividad entre escolares.

Autores: Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio

Duración: De 25 a 30 minutos

Niveles de Aplicación: alumnos de Educación Primaria

Año: 2012

Contenido: La siguiente prueba consta de 4 dimensiones y la distribución de ítems por dimensión es la siguiente: agresión física (9), agresividad verbal (5), hostilidad (8) e ira (7).

Escala:

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Tabla 4

*Baremos de la prueba Bull-S*

General	Cuantitativo				Cualitativo
	Dim1	Dim2	Dim3	Dim4	
107-145	33-45	19-25	27-35	30-40	Alto
68- 106	21-32	12-18	17-26	19-29	Medio
29-67	9-20	5-11	7-16	8-18	Bajo

Alto (99 83)

Medio (68-82)

Bajo (51-67)

## **Validez y confiabilidad del instrumento**

### **Validez**

En vista que el instrumento a utilizarse está adaptado, se incluye la validez realizada por el autor del mismo, que es validez de constructo y se hace mediante un análisis factorial y esto nos permite la verificación de una estructura en los principales factores, se debe de utilizar el método de los componentes que son el resultado de la extracción de un componente principal (agresión) que llega a explicar el 60,819% de la varianza total acumulada, que demuestra una estructura del test compuesta por un factor que agrupa a cuatro componentes. Los expertos evaluaron en su totalidad el contenido del cuestionario agresividad.



Tabla 5

*Juicio de expertos de contenido del cuestionario agresividad.*

Juez experto	Cargo	Aplicabilidad
Rosmery Reggiardo R.	Doctora	Aplicable
Guido Durand Loayza	Magister	Aplicable
Gisella Flores M.	Doctor	Aplicable

*Fuente:* matriz de validación del instrumento.

### **Confiabilidad**

Para Ander Egg (2002), el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir. (p. 44).

La confiabilidad del presente trabajo de investigación se realizó mediante juicio de expertos. Los cuales estudiaron y aprobaron el instrumento de evaluación. Para establecer la confiabilidad del instrumento se aplicó el mismo a una muestra de 20 alumnos, con similares características a la población con la cual se trabajaría. Obtenido los puntajes totales se calcula el coeficiente Alpha de Cronbach para medir la confiabilidad.

Tabla 6

*Confiabilidad de la variable dependiente:*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,958	26

### Interpretación

El resultado obtenido de 0,958 señala que hay una alta confiabilidad, el mismo que es resultado del estudio piloto, por lo que se aplicó para la recolección de datos a la muestra seleccionada. Para mayor claridad se agrega los niveles de confiabilidad.

Tabla 7

*Niveles de confiabilidad*

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
De 0,50 a 0,75	Moderada confiabilidad
De 0,76 a 0,89	Alta confiabilidad
De 0,90 a 1	Muy alta confiabilidad

## **2.8 Métodos de análisis de datos**

Hernández (2010, pág. 112) , consiste en seleccionar las pruebas estadísticas que van a ser utilizadas para analizar los datos corregidos, los cuales serán vaciados en una tabla de datos, pero previo a ello es necesario identificar las Hipótesis planteadas.

Para un análisis que sea descriptivo: se elaborarán tablas y figuras con la distribución para frecuencias y porcentajes

Para el análisis inferencial: se efectuará la prueba de normalidad, esto es para establecer si la información es procedente o no de una distribución paramétrica o no paramétrica, para luego realizar la comparación de hipótesis (prueba de hipótesis), Dado que es no paramétrica se utilizó la prueba de U-Mann Withney, lo cual permitirá comparar los resultados del pre y post test del Grupo Control (GC) y Grupo Experimental (GE), empleado el software SPSS 22.

## **2.9 Consideraciones éticas**

Se recurrirá al consentimiento informado por parte de los padres de familia y de igual manera de la autoridad de la institución educativa para realizar el estudio a la unidad de análisis y los datos que se obtenga se guardarán en reserva con absoluta confidencialidad.

### **III. Resultados**

### 3.1 Estadísticos descriptivos

Tabla 8

*Niveles de disminución de conductas agresivas del pretest y post test*

Niveles	Pretest				Posttest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	28	93.3
Medio	6	20.0	4	13.3	9	30.0	2	6.7
Alto	24	80.0	26	86.7	21	70.0	0	0.0

En la tabla se puede apreciar que en la fase de pretest el grupo de control logró un nivel alto (80.0%) mientras en el nivel medio (20.0%); del mismo modo el grupo experimental logró un nivel alto (86.7%) y en el nivel medio (13.3%); estos resultados indican que tanto el grupo de control como el experimental presentan condiciones similares en lo referente a conductas agresivas en esta primera fase. Pero luego de aplicado el programa de relajación vivencial, el grupo experimental logró una disminución significativa al encontrarse en el nivel bajo (93.3%) y en el nivel medio (6.7%), presentando un nivel alto de disminución de conductas agresivas; en cambio, en esta misma fase el grupo de control se encontró en un nivel alto (70.0%) y en el nivel medio (30.0%).

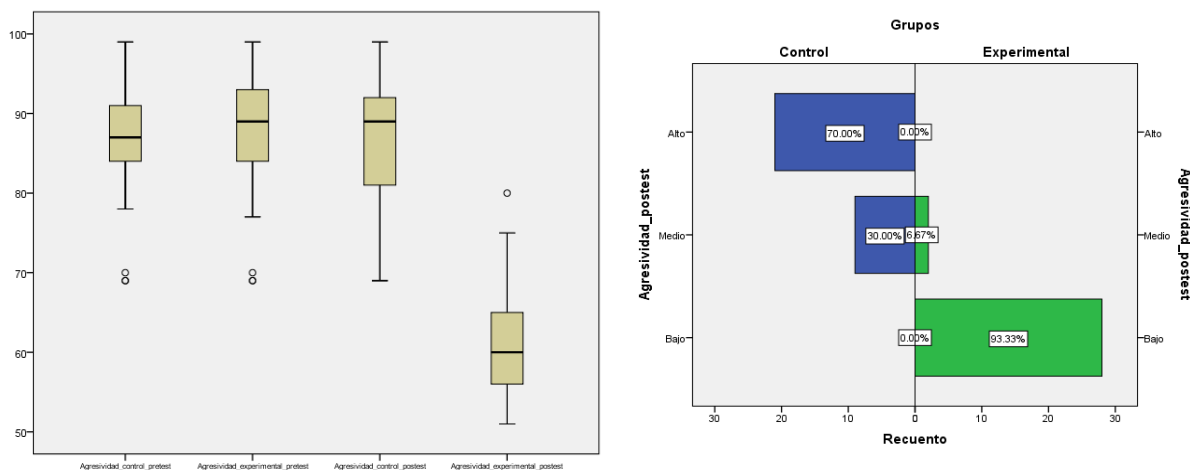


Figura 5. Niveles de conductas agresivas en la fase de postest

En la figura 5, se observó que las conductas agresivas en el pretest son similares en los estudiantes del grupo control y experimental. Por otro lado, se observó diferencias significativas en los puntajes de postest entre los estudiantes del grupo de control y experimental. Además, en ambos casos, se observó una disminución de las puntuaciones de conductas agresivas en el postest en comparación al pretest.

Tabla 9

Niveles de agresividad física en el pretest y post test

Niveles	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0.0	0	0	0	0	24	80.0
Medio	6	20.0	5	16.7	8	26.7	4	13.3
Alto	24	80.0	25	83.3	22	73.3	2	6.7

En la tabla se puede apreciar que en la fase de pretest el grupo de control logró un nivel alto (80.0%) mientras en el nivel medio (20.0%); del mismo modo el grupo experimental logró un nivel alto (83.3%) y en el nivel medio (16.7%); estos resultados indican que tanto el grupo de control como el experimental presentan condiciones similares en lo referente a conductas de agresividad física en esta primera fase. Pero luego de aplicado el programa de relajación vivencial, el grupo experimental logró una disminución significativa al encontrarse en el nivel bajo

(80.0%), mientras en el nivel medio (13.3%) y finalmente en el nivel alto solo un (6.7%), presentando un nivel de disminución de conductas de agresividad física; en cambio, en esta misma fase el grupo de control sigue encontrándose en un nivel alto (73.3%) y en el nivel medio (26.7%).

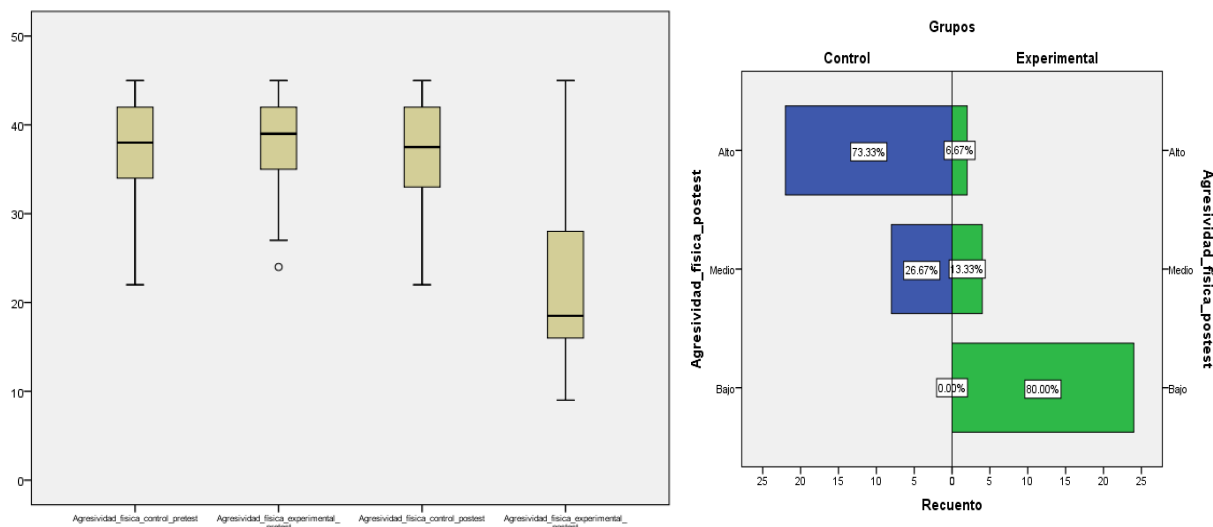


Figura 6. Niveles de Agresividad física en la fase de post test

En la figura 6, se observó que el nivel de agresividad física en el pretest son parecidos entre los estudiantes del grupo control y experimental. Luego, se observó diferencias significativas en los puntajes de posttest entre los estudiantes del grupo de control y experimental. Observándose en el grupo experimental una disminución de las puntuaciones de agresividad física en el posttest en comparación con la fase de pretest.

Tabla 10

*Niveles de agresividad verbal del pretest y post test*

Niveles	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0.0	0	0	0	0	24	80.0
Medio	9	30.0	9	30.0	10	33.3	5	16.7
Alto	21	70.0	21	70.0	20	66.7	1	3.3

En la tabla se puede apreciar que en la fase de pretest el grupo de control logró un nivel alto (70.0%) mientras en el nivel medio (30.0%); del mismo modo el grupo experimental logró un nivel alto (70.0%) y en el nivel medio (30.0%); estos resultados indican que tanto el grupo de control como el experimental presentan condiciones similares en lo referente a conductas de agresividad verbal en esta primera fase. Pero luego de aplicado el programa de relajación vivencial, el grupo experimental logró una disminución significativa al encontrarse en el nivel bajo (80.0%), mientras en el nivel medio (16.7%) y finalmente en el nivel alto solo un (3.3%), presentando en líneas generales un nivel de disminución de conductas de agresividad verbal; mientras en esta misma fase el grupo de control sigue encontrándose en un nivel alto (66.7%) y en el nivel medio (33.3%).

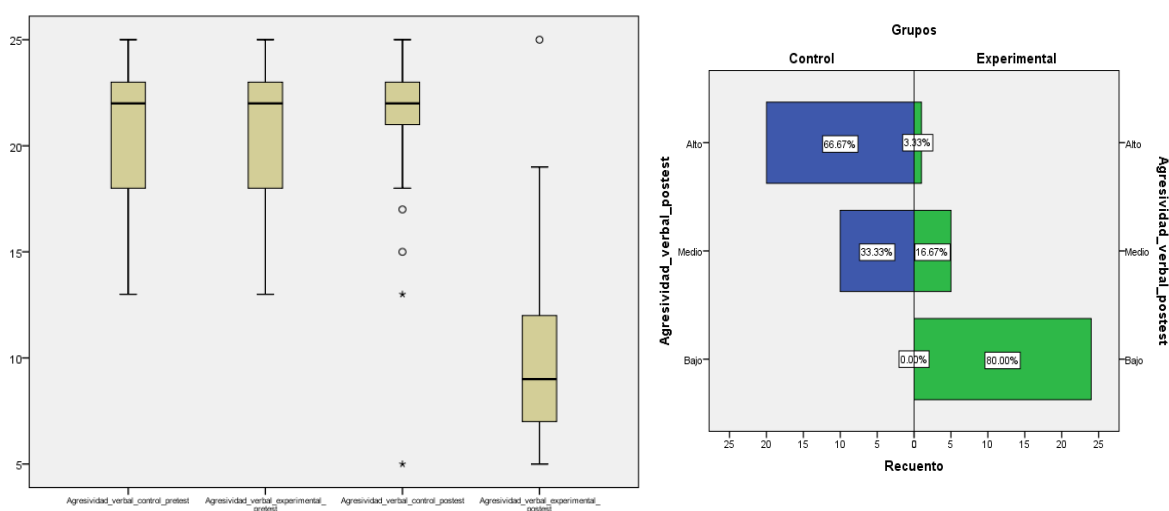


Figura 7. Niveles de agresividad verbal en la fase de post test.

En la figura 7, se observó que el nivel de agresividad verbal en el pretest son parecidos entre los estudiantes del grupo control y experimental. Luego, se observó diferencias significativas en los puntajes de postest entre los estudiantes del grupo de control y experimental. Observándose en el grupo experimental una disminución de las puntuaciones de agresividad verbal en la fase de postest en comparación con la fase de pretest.

Tabla 11

*Niveles de hostilidad del pretest y postest*

Niveles	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0.0	0	0	0	0.0	26	86.7
Medio	8	26.7	7	23.3	9	30.0	4	13.3
Alto	22	73.3	23	76.7	21	70.0	0	0.0

En la tabla se puede apreciar que en la fase de pretest el grupo de control logró un nivel alto (73.3%) mientras en el nivel medio (26.7%); del mismo modo el grupo experimental logró un nivel alto (76.7%) y en el nivel medio (23.3%); estos resultados indican que tanto el grupo de control como el experimental presentan condiciones similares en lo referente a conductas de hostilidad en esta primera fase. Pero luego de aplicado el programa de relajación vivencial, el grupo experimental logró una disminución significativa al encontrarse en el nivel bajo (86.7%), mientras en el nivel medio (13.3%), presentando un nivel de disminución de conductas de hostilidad; mientras en esta misma fase el grupo de control sigue encontrándose en un nivel alto (70.0%) y en el nivel medio (30.0%).



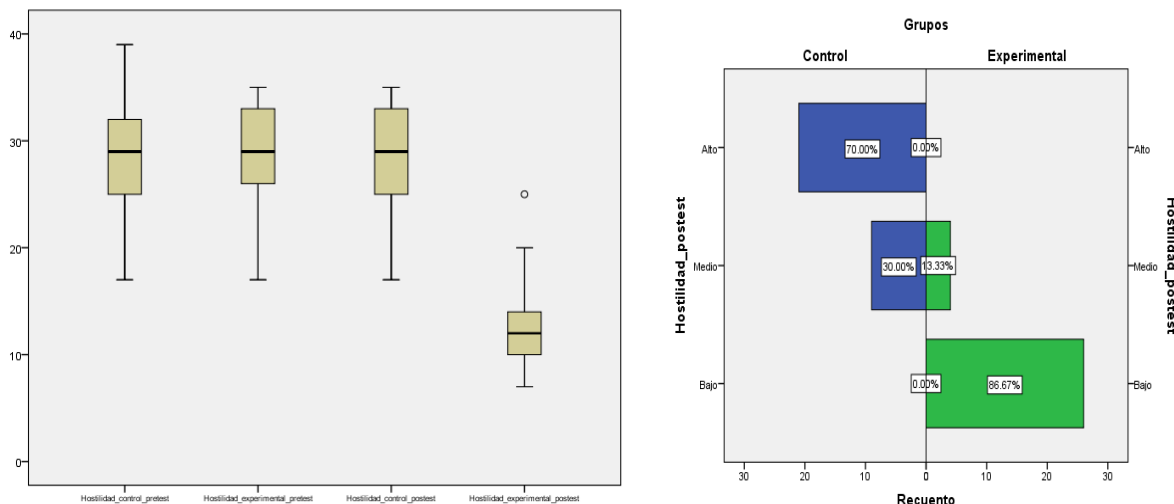


Figura 8. Niveles de hostilidad del postest grupo experimental

En la figura 8, se observó que el nivel de hostilidad en el pretest son parecidos entre los estudiantes del grupo control y experimental. Luego, se observó diferencias significativas en los puntajes de postest entre los estudiantes del grupo de control y experimental. Observándose en el grupo experimental una disminución de las puntuaciones de hostilidad en la fase de postest en comparación con la fase de pretest.

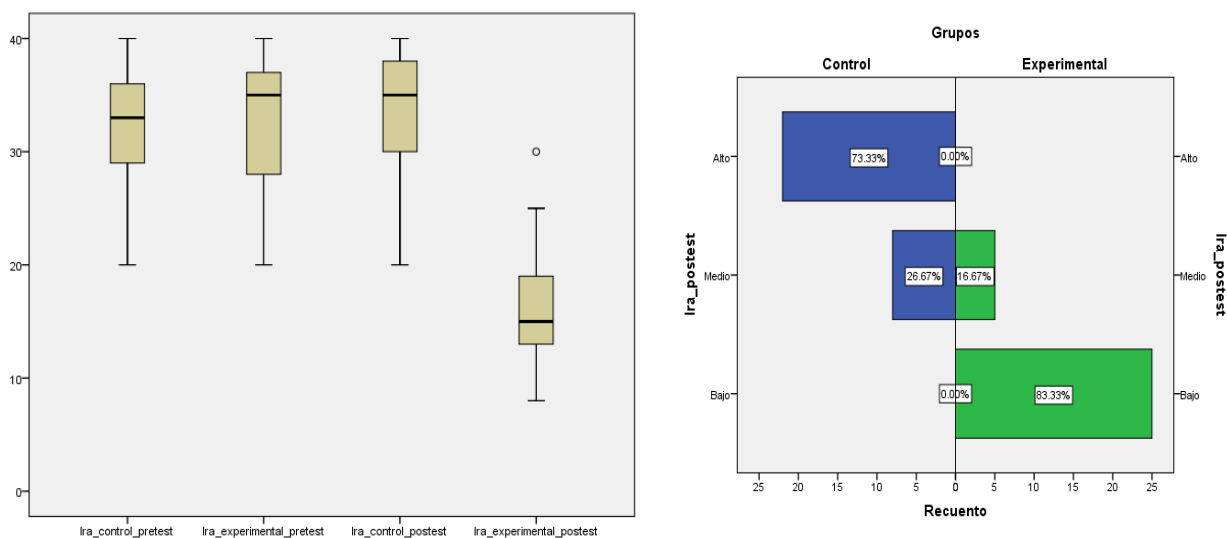
Tabla 12

Niveles de disminución de la ira del pretest y postest

Niveles	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0.0	0	0	0	0.0	25	83.3
Medio	9	30.0	9	30.0	8	26.7	5	16.7
Alto	21	70.0	21	70.0	22	73.3	0	0.0

En la tabla se puede apreciar que en la fase de pretest el grupo de control logró un nivel alto (70.0%) mientras en el nivel medio (30.0%); del mismo modo el grupo experimental logró un nivel alto (70.0%) y en el nivel medio (30.0%); estos resultados indican que tanto el grupo de control como el experimental presentan condiciones similares en lo referente a conductas de ira en esta primera fase. Pero luego de aplicado el programa de relajación vivencial, el grupo experimental

logró una disminución significativa al encontrarse en el nivel bajo (83.3%), mientras en el nivel medio (16.7%), presentando un nivel de disminución de conductas de hostilidad; mientras en esta misma fase el grupo de control sigue encontrándose en un nivel alto (73.3%) y en el nivel medio (26.7%).



*Figura 9.* Niveles de disminución de ira del postest grupo experimental

De la figura 9, se observó que el nivel de ira en el pretest son parecidos entre los estudiantes del grupo control y experimental. Luego, se observó diferencias significativas en los puntajes de postest entre los estudiantes del grupo de control y experimental. Observándose en el grupo experimental una disminución de las puntuaciones de hostilidad en la fase de postest en comparación con la fase de pretest.

### 3.2. Prueba de normalidad

Tabla 13

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	GI	Sig.
Agresividad Pretest	,116	60	,044
Agresividad posttest	,113	60	,042

En la tabla 13 se se llegan a presentar los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S) y se observó que los resultados de estas dos variables no se aproximan a una distribución normal, debido a que el coeficiente obtenido es significativo ( $p < 0,000$ ); en el pre test y post test, por lo tanto, la prueba estadística que se usa su prueba es no paramétrica: Prueba de U de Mann-Whitney.

### 3.3 Contrastación de hipótesis

#### Prueba de hipótesis general

La prueba de hipótesis general, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

Para todo análisis se prevé lo siguiente:

95% de confianza

**Ho:** El Programa técnicas de relajación vivencial no produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

**Hi:** El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.

**Elección de nivel de significancia**

$$\alpha = ,05$$

**Regla de decisión**

Si  $p < \alpha$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 14

*Nivel de significación de agresividad antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test: Agresividad	Grupo control	30	29.50	885.00
	Grupo experimental	30	31.50	945.00
	Total	60		
Post test: Agresividad	Grupo experimental	30	45.20	1356.00
	Grupo de control	30	15.80	474.00
	Total	60		

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Pre test: Agresividad	Post test: Agresividad
U de Mann-Whitney	420.000	9.000
W de Wilcoxon	885.000	474.000
Z	-.687	-7.074
Sig. asintótica (bilateral)	.492	.000

a. Variable de agrupación: Grupo

En la tabla, la agresividad, tanto en el grupo control como el experimental difieren entre sí en sus puntuaciones categóricas mediante la prueba U-Mann-Whitney: al obtener un valor  $U=9.000$  y  $Z= -7,074$ ), con un valor  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose de esta forma la hipótesis nula.

Por tanto, las puntuaciones categóricas de agresividad del grupo experimental pueden presentar mejoras significativas con respecto al grupo control y se logra afirmar que el Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta de agresividad entre los alumnos de sexto de primaria de la I.E. República de Venezuela Callao - 2016.

### **Prueba de hipótesis específica 1**

La prueba de la primera hipótesis específica, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

Para todo análisis se prevé lo siguiente:

95% de confianza

**Ho:** El Programa técnica de relajación vivencial no produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela. Callao- 2016

**Hi:** El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela. Callao- 2016

### **Elección de nivel de significancia**

$$\alpha = 0,05$$

### **Regla de decisión**

Si  $p < \alpha$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 15

*Nivel de significación de agresividad física antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test:	Grupo control	30	30.00	900.00
Agresividad física	Grupo experimental	30	31.00	930.00
	Total	60		
Post test:	Grupo experimental	30	43.70	1311.00
Agresividad física	Grupo de control	30	17.30	519.00
	Total	60		

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Pre test: Agresividad física	Post test: Agresividad física
U de Mann-Whitney	435.000	54.000
W de Wilcoxon	900.000	519.000
Z	-.331	-6.298
Sig. asintótica (bilateral)	.741	.000

b. Variable de agrupación: Grupo

En la tabla, la agresividad física, tanto en el grupo control como el experimental difieren entre sí en sus puntuaciones categóricas mediante la prueba U-Mann-Whitney: al obtener un valor  $U=54.000$  y  $Z= -6,298$ ), con un valor  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose de esta forma la hipótesis nula.

Por tanto, las puntuaciones categóricas de agresividad física del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control y se logra afirmar que el Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta de agresividad entre los alumnos de sexto de primaria de la I.E. República de Venezuela Callao - 2016.

## Prueba de hipótesis específica 2

La prueba de la segunda hipótesis específica, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

Para todo análisis se prevé lo siguiente:

95% de confianza

**Ho:** El Programa técnica de relajación vivencial no produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao- 2016

**Hi:** El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao- 2016

### Elección de nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

### Regla de decisión

Si  $p < \alpha$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 16

*Nivel de significación de agresividad verbal antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test:	Grupo control	30	30.50	915.00
Agresividad verbal	Grupo experimental	30	30.50	915.00
	Total	60		
Post test:	Grupo experimental	30	44.00	1320.00
Agresividad verbal	Grupo de control	30	17.00	510.00
	Total	60		

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Pre test: Agresividad verbal	Post test: Agresividad verbal
U de Mann-Whitney	450.000	54.000
W de Wilcoxon	915.000	519.000
Z	.000	-6.391
Sig. asintótica (bilateral)	1.000	.000

c. Variable de agrupación: Grupo

En la tabla, la agresividad verbal, tanto en el grupo control como el experimental difieren entre sí en sus puntuaciones categóricas mediante la prueba U-Mann-Whitney: al obtener un valor  $U=54.000$  y  $Z= -6.391$ ), con un valor  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose de esta forma la hipótesis nula.

Por tanto, las puntuaciones categóricas de agresividad verbal del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control y se logra afirmar que el Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta de agresividad verbal entre los alumnos de sexto de primaria de la I.E. República de Venezuela Callao - 2016.



### Prueba de hipótesis específica 3

La prueba de la tercera hipótesis específica, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

Para todo análisis se prevé lo siguiente:

95% de confianza

**Ho:** El Programa técnica de relajación vivencial no produce un efecto significativo en el control de la hostilidad en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao - 2016.

**Hi:** El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la hostilidad en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao - 2016.

#### Elección de nivel de significancia

$$\alpha = |,05$$

#### Regla de decisión

Si  $p < \alpha$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 17

*Nivel de significación de hostilidad antes y después de aplicar el programa*  
**Rangos**

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test:	Grupo control	30	30.00	900.00
Hostilidad	Grupo experimental	30	31.00	930.00
	Total	60		
Post test:	Grupo experimental	30	44.00	1347.00
Hostilidad	Grupo de control	30	16.10	483.00
	Total	60		

**Estadísticos de prueba**

	Pre test: Hostilidad	Post test: Hostilidad
U de Mann-Whitney	435.000	18.000
W de Wilcoxon	900.000	483.000
Z	-.296	-6.864
Sig. asintótica (bilateral)	.767	.000

d. Variable de agrupación: Grupo

En la tabla, la hostilidad, tanto en el grupo control como el experimental difieren entre sí en sus puntuaciones categóricas mediante la prueba U-Mann-Whitney: al obtener un valor  $U=18.000$  y  $Z=-6.864$ ), con un valor  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose de esta forma la hipótesis nula.

Por tanto, las puntuaciones categóricas de hostilidad del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control y se logra afirmar que el Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta de hostilidad entre los alumnos de sexto de primaria de la I.E. República de Venezuela Callao - 2016.

**Prueba de hipótesis específica 4**

La prueba de la cuarta hipótesis específica, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

Para todo análisis se prevé lo siguiente:

95% de confianza

**Ho:** El Programa técnica de relajación vivencial no produce un efecto significativo en el control de la ira en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao – 2016

**Hi:** El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la ira en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao – 2016

**Elección de nivel de significancia**

$$\alpha = |,05$$

**Regla de decisión**

Si  $p < \alpha$  entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 18

*Nivel de significación de ira antes y después de aplicar el programa*

<b>Rangos</b>				
	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre test:	Grupo control	30	30.50	915.00
Ira	Grupo experimental	30	30.50	915.00
	Total	60		
Post test:	Grupo experimental	30	44.83	1345.00
Ira	Grupo de control	30	16.17	485.00
	Total	60		

<b>Estadísticos de prueba</b>		
	Pre test: Hostilidad	Post test: Hostilidad
U de Mann-Whitney	450.000	20.000
W de Wilcoxon	915.000	485.000
Z	.000	-6.822
Sig. asintótica (bilateral)	1.000	.000

e. Variable de agrupación: Grupo

En la tabla, la ira, tanto en el grupo control como el experimental difieren entre sí en sus puntuaciones categóricas mediante la prueba U-Mann-Whitney: al obtener un valor  $U=20.000$  y  $Z= -6.822$ , con un valor  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose de esta forma la hipótesis nula.

Por tanto, las puntuaciones categóricas de ira del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control y se logra afirmar que el Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta de ira entre los alumnos de sexto de primaria de la I.E. República de Venezuela Callao - 2016.

## **IV. Discusión**

El propósito que tuvo la investigación fue controlar las conductas agresivas de los niños en edad escolar del nivel primario y con ese fin se diseñó un programa de técnicas de relajación de tipo vivencial que permitieron a los estudiantes reducir la agresión que se daba en el aula con comportamientos hostiles y mejorar al mismo tiempo el rendimiento en áreas de estudio que se ve mermado por este tipo de actitudes. A continuación, se discutirán los principales hallazgos de la investigación.

De los resultados que se obtuvieron mediante la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney realizada a la evaluación del postest del grupo experimental y del grupo control el valor de  $z = -7.074$ , que es menor a  $-1,96$  y el  $p = 0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ , por lo que se puede deducir que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela.

Se pudo comprobar que luego de la aplicación del programa en el grupo experimental se obtuvieron resultados importantes, se pasó de un 86.7% de estudiantes que estaban en un nivel alto en el pretest a un 0% en el postest en el mismo nivel y que el mayor porcentaje se ubique en el nivel bajo con 93.3%, todo esto conlleva a que las estrategias de relajación implementadas en el programa permitirán que los estudiantes controlen su agresividad y sirva para prevenir actitudes de violencia, que como se señalaba como antecedente en la tesis de Estévez (2012), *“La convivencia escolar en los centros educativos, Diseñó un programa de intervención a partir del sistema preventivo de Don Bosco”*, Universidad de Sevilla – España, se debe prever actos violentos que dañen el ambiente escolar e interferir con el aprendizaje y para eso es imprescindible relacionarse en un clima favorable, tal como se ha trabajado en el programa .

Con respecto a los resultados obtenidos en la dimensión de agresividad física mediante la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney de los grupos control y experimental en la evaluación del posttest se puso establecer que el valor de  $Z = -6.298$ , menor al valor crítico de  $-1,96$  y el  $p = 0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ , por lo que se puede establecer que a través del Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela

Se pudo observar una disminución de agresividad física luego de la aplicación del programa lo que se comprobó en los resultados del posttest del grupo experimental y en las conductas observadas en el cuestionario como son las de empujar, golpear con las manos o sujetar a otros compañeros, que se redujeron con las estrategias diseñadas para tal fin, tal como se reseñó en la tesis "*Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*", de Barreto (2015), que se tomó como antecedente y ya nos señalaba que las estrategias de relajación tienen efectos positivos al disminuir la ansiedad y la postergación en los estudiante, lo que conlleva a reducir la agresividad física.

En cuanto a la agresividad verbal, que es la segunda dimensión de la investigación se comprobó en la prueba de hipótesis que en el posttest del grupo control y experimental los resultados son en el test de (U-Mann-Whitney:  $45.000$  y  $z = -6.391$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, lo que significa que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela.

Tanto el pretest como el post test del grupo control presentan condiciones similares; las diferencias se hallan con respecto al grupo experimental, en el pretest del grupo experimental, el 70% se encuentra en un nivel bajo, el 30% se encuentra en un nivel medio mientras que en el posttest del grupo experimental el 80.0% presenta un nivel bajo, el 16.7% en nivel medio y solo un 3.3% presenta un

nivel alto de agresividad verbal por lo que las diferencias se deben a la aplicación del programa y a la reducción de conductas como discusión con otros, peles, gritos, etc.

En la tercera dimensión denominada hostilidad luego de la prueba no paramétrica de la U de Mann Whitney se hallaron valores de 18.000 y  $z = -6,864$ , con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, lo que significa que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la hostilidad en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela.

En los resultados obtenidos se puede ver comprobar que las diferencias importantes se hallan en el grupo experimental en el que se pasó de un nivel alto con 76.7% de hostilidad en el pretest a un 86.7% en el posttest en el nivel bajo, y el 13.3% de estudiantes luego de la aplicación del programa se encuentra en un nivel medio de la hostilidad lo que es muy favorable para la ejecución de las estrategias para reducir la hostilidad mediante programas de relajación vivencial. Ya se señalaba en tesis de Villacorta (2014) "*Situaciones de acoso escolar y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la I.E. Juan Espinoza Medrano, en el año 2013*" como conclusión que el acoso escolar menor, en la dimensión física, psicológica relativa a la violencia social y verbal se presentaba en un nivel medio y alto, tal como en la IE donde se realizó el estudio y que mediante el programa se pudo reducir para lograr mejor rendimiento escolar.

En cuanto a la última dimensión denominada ira se evaluaron los niveles de disminución y lo que se pudo comprobar mediante los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney realizada al posttest del grupo control y experimental es que la U-Mann-Whitney fue igual a 20.000 y  $z = -6.822$ , con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, por lo que se afirma que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la ira en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela.



Se constató a su vez que el pretest y post test control no presentaron diferencias y tenían resultados similares, mientras que el grupo experimental si presentaba resultados significativos luego de la aplicación del programa, de un 70% que se encontraba en un nivel alto y el 30% se encuentra en un nivel medio en el pretest se pasó a un el 83.3% en nivel bajo y a un 16.7% en nivel medio de la ira en el postest, lo que se atribuye a la estrategias y actividades realizadas en el programa, que derivó en una disminución de las puntuaciones de la ira.

El programa desarrollado y pensado para que los estudiantes utilicen la relajación para realizar un adecuado control emocional, permitió que ellos puedan afrontar de manera positiva situaciones que se presentaron y se previno la violencia tanto física como verbal, todo ello como se ha comprobado en los resultados han sido provechosos en los niños de la IE y servirá para prevenir más hechos de violencia. Las dinámicas motivacionales y el empleo de técnicas grupales con la participación activa de los estudiantes se vieron reflejadas también en los buenos resultados obtenidos en la aplicación del programa así como la disposición del docente al momento de realizar las sesiones lo que conllevó a lograr un ambiente agradable en el aula.

Los resultados obtenidos en la investigación aportan datos importantes para poder desarrollar técnicas de relajación vivencial para controlar la conducta agresiva porque es imprescindible propiciar una educación libre de violencia que conduzca a una mejor convivencia social.

## **V. Conclusiones**

A continuación, un conjunto de conclusiones que abordan las ideas centrales de la investigación.

Primera: Los resultados de la investigación evidencian que el Programa técnicas de relajación vivencial *sí* ha producido efectos significativos en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria, debido a la aplicación de las sesiones del programa, lo que valida la hipótesis general, los objetivos, la aplicación de la metodología y las estrategias en la disminución de la agresividad, tal como se evidencia en los resultados de la U de Mann Whitney=9.000 y  $Z = -7.074$ , así como  $p=0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ .

Segunda: Respecto a la dimensión *de agresividad física*, que agrupó los indicadores empujar, golpear con las manos, golpear con los pies y sujetar se concluye, que a través del Programa técnicas de relajación vivencial, se obtuvieron efectos significativos para controlar la agresividad física tal como se puede comprobar mediante la prueba de hipótesis en la que se obtuvo U-Mann-Whitney: 54.000,  $z = -6.298$  y  $p=0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ .

Tercera: Respecto a la dimensión *de agresividad verbal*, se estableció que la aplicación del programa *sí* tuvo efectos significativos, ya que al contrastar el pretest y el posttest del grupo experimental en la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U = 45.000$ ,  $z = -6.391$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0,05$ , se validan las estrategias desarrolladas en el Programa técnicas de relajación vivencial.

- Cuarta: Respecto a la dimensión *hostilidad*, en sus indicadores de indignación y desprecio se estableció que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial *si* tuvo efectos significativos en el control de la hostilidad, ya que según los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U= 18.000$ ,  $z= -6.864$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0, 05$  y se estableció la validez del estudio.
- Quinta: Respecto a la dimensión *ira*, en sus indicadores de enojo, enfado e irritación se estableció que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial *si* tuvo efectos significativos en el control de la ira, ya que según los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U= 20.000$ ,  $z= -6.822$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0, 05$  se pudo comprobar tal afirmación.
- Sexta: La presente investigación constituye un aporte significativo para las futuras investigaciones en el tema de la agresividad ya que genera antecedentes académicos por ser una propuesta innovadora en el diseño y aplicación de un Programa de técnicas de relajación vivencial que ayuda a prevenir la violencia en estudiantes del nivel primario. Finalmente, en un corto plazo, el programa va ser beneficioso para los estudiantes, porque serán ellos los favorecidos directos de la aplicación del programa, al mismo tiempo la institución se vería afectada, pero de forma positiva ya que el programa se podría replicar de forma institucional y para los docentes, el aporte del programa alcanzará información validada y contribuirá a generar debate y reflexión a la comunidad docente favoreciendo la práctica pedagógica.

## **VI. Recomendaciones**

Primera: Replicar el programa en las otras aulas de la Institución y diseñar sesiones para las otras edades para que sean todos los estudiantes niños quienes se beneficien con el programa y se puedan visualizar logros en la Institución Educativa y se pueda sentar la base de una educación libre de violencia previniendo casos de violencia proporcionando herramientas, recursos y habilidades de control de agresividad.

Segunda: Se recomienda que se pueda alargar la duración del programa para lograr mejores resultados, sobre todo porque los indicadores requiere mayor constancia y seguimiento en los estudiantes.

Tercera: Se sugiere seguir utilizando como estrategias las dinámicas motivacionales y el empleo de técnicas grupales ya que generen buena convivencia entre los estudiantes y contribuyó a lograr efectos significativos en esta dimensión.

Cuarta: Se recomienda que las sesiones se enmarquen en un ambiente positivo, en el que el docente sea quien acompañe al estudiante como guía estableciendo una relación horizontal que brinde confianza para desarrollar las actividades

Quinta: Sugerimos que la presente investigación sirva de como fuente de referencia a estudios posteriores debido principalmente a la escasa cantidad de investigaciones relacionadas al temas de las competencias emocionales en nuestro país., así como la utilización del instrumento creado para medir los niveles de competencia emocional.

## **VII. Referencias**

- Alan Ch. (2009) *Dependencia emocional y agresividad en adolescentes de Lima Sur*. Universidad Autónoma del Perú. Escuela de Psicología.
- Bandura, A. (1973). *Agresión: un análisis de teoría de aprendizaje social*. NewYork: Prentice-Hall.
- Barreto Espinoza María E. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. Universidad de Trujillo.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Para educación, economía, humanidades y ciencias sociales*. (3ª ed.). México: Pearson Educación
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión. Causas, consecuencias y control*. Bilbao: DDB.
- Blog de psicología. (s/f). *Clasificación de la Agresividad*. Recuperado de <https://psique07.wordpress.com/bases-de-la-conducta/agresividad/clasificacion-de-la-agresividad/>
- Buss A. H.(1961) *La Psicología de la agresión*. Nueva York. Wiley.
- Carrasco, S. (2013) *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Ed. San Marcos. P.236.
- Clavijo, Frank. *Impacto de la violencia doméstica en los hijos*. (2012).
- Diamond (1982) *Revista de investigación en Psicología*. Escuela de Posgrado U.N.M.S.M.
- Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears, (1939). *Frustración y agresión*. New Haven: Yale University Press.
- Estévez, M. (2012). *La convivencia escolar en los centros educativos, Diseñó un programa de intervención a partir del sistema preventivo de Don Bosco*. Recuperado de <http://fondosdigitales.us.es/media/thesis/1924/PORTADA.jpg>



- Fernández–Abascal (1998) *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel 1998.
- García, X., Pérez, A., y Novot, M. (2010). *Factores relacionados con el acoso escolar (bullying) en los adolescentes de Barcelona*. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/gsv24n2/original1.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª ed.)*. México: MCGRAW-HILL
- Huamán (2014). *La agresividad y su relación con la convivencia escolar en los estudiantes de secundaria de la I.E. No. 6044 Jorge Chávez del distrito de Santiago de Surco – Ugel 07, 2013*. (Tesis de Maestría, de la Universidad César Vallejo – Sede Lima-Perú).
- Izard, C. E. (1977) *"Emoción humana"*. Plenum Press, Nueva York
- Kaufmann (1970) *El problema del orden complejo y sus implicaciones filosóficas*. Madrid-España.
- Loayza (2013). *Asociación entre el bullying y el auto concepto en agresoras, víctimas y observadoras en las alumnas de secundaria del colegio Rosa de Santa María, Lima, Junio 2011*.
- Martínez, M. y Moncada, S. (2011). *Relación entre los niveles de agresividad y la convivencia en el aula – Chimbote*. (Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Perú)
- Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio, (2012). *Estudio psicométrico de la versión Española del cuestionario de agresión de Buss y Perry*. Universidad Mayor de San Marcos. Lima Perú.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification: an integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. y Cameron, R. (1974). *Modifying what clients say to themselves*. In: Mahoney. California: Monterey

- Muñoz, F. (2012). *Agresividad, agresión y violencia*, (Tesis de Maestría, Universidad Complutense, Madrid-España).
- Olweus, D. (1978). *Agresión en las escuelas: matones y niños que azotan*. Washington, DC: Hemisferio
- Patterson (1977). *Estudio sobre los factores de riesgo y protección de la conducta antisocial en adolescentes*.
- Payne, R. (2002). *Técnicas de relajación*. Recuperado de [http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas\\_relajacion.pdf](http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas_relajacion.pdf)
- Plutchik (1980) *La rueda de las emociones*.  
[http://www.wikiwand.com/es/Robert\\_Plutchik](http://www.wikiwand.com/es/Robert_Plutchik)
- Ramos, L. (2010). *La agresividad de los adolescentes de educación secundaria. (Tesis para optar el grado de maestra en desarrollo educativo)*. Centro Chihuahuense de estudios de posgrado. Chihuahua. México
- Renom, J., y Viólan, J. (2002). *Entrenamiento psicológico en Vela*. Barcelona: Paidotrivo
- Skinner, B. F. 1938. *The behaviour of organisms*. New York: Appleton Century Crofts
- Spielberger, Jacobs, Rusell y Crane (1983) *Ira y hostilidad en los trastornos coronarios*. Universidad de Murcia.
- Villacorta, N. (2014). *Situaciones de acoso escolar y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la I.E. Juan Espinoza Medrano, en el año 2013*.

## **Anexos**

## Anexo A: Matriz de consistencia

TITULO: Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas– Callao 2016																				
AUTOR: Br. Carmen Guevara Casas																				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES																	
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva en estudiantes del sexto de primaria – Callao, en el año 2016?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva física en estudiantes del sexto de primaria – Callao, en el año 2016?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva verbal en estudiantes del sexto de primaria – Callao- 2016?</p> <p>¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva de los estudiantes sexto grado de primaria – Callao 2016</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la agresividad física de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016</p> <p>Conocer el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la agresividad verbal de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016</p> <p>Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la hostilidad de los estudiantes de sexto grado de primaria –</p>	<p><b>Hipótesis General</b> El Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao - 2016.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b> El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela. Callao- 2016.</p> <p>El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal en alumnos de sexto de primaria de la Institución Educativa República de Venezuela Callao- 2016.</p> <p>El Programa técnica de relajación vivencial produce</p>	<p><b>Variable independiente: Programa de técnicas de relajación</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Técnicas</th> <th>Cantidad de sesiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Las técnicas de respiración</td> <td rowspan="3">Sesiones  10</td> </tr> <tr> <td>Métodos físicos</td> </tr> <tr> <td>Métodos psicológicos</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Variable Dependiente: Agresividad</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>DIMENSIONES</th> <th>INDICADORES</th> <th>ITEMS</th> <th>ESCALA DE MEDICION</th> <th>NIVELES Y RANGOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Agresividad física</td> <td>. Empujar . Golpear con las manos . Golpear con los pies . Sujetar</td> <td>1,2,3,4,5,6,7,8,9</td> <td>CF = Completamente falso para mí = 5  BF = Bastante falso para mí = 4  VF= Ni verdadero, ni falso para mí = 3  BV = Bastante verdadero para mí = 2  CV = Completamente verdadero para</td> <td>alto (99 -83) Medio (68-82) Bajo (51-67)</td> </tr> </tbody> </table>		Técnicas	Cantidad de sesiones	Las técnicas de respiración	Sesiones  10	Métodos físicos	Métodos psicológicos	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS	Agresividad física	. Empujar . Golpear con las manos . Golpear con los pies . Sujetar	1,2,3,4,5,6,7,8,9	CF = Completamente falso para mí = 5  BF = Bastante falso para mí = 4  VF= Ni verdadero, ni falso para mí = 3  BV = Bastante verdadero para mí = 2  CV = Completamente verdadero para	alto (99 -83) Medio (68-82) Bajo (51-67)
			Técnicas	Cantidad de sesiones																
			Las técnicas de respiración	Sesiones  10																
			Métodos físicos																	
Métodos psicológicos																				
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	NIVELES Y RANGOS																
Agresividad física	. Empujar . Golpear con las manos . Golpear con los pies . Sujetar	1,2,3,4,5,6,7,8,9	CF = Completamente falso para mí = 5  BF = Bastante falso para mí = 4  VF= Ni verdadero, ni falso para mí = 3  BV = Bastante verdadero para mí = 2  CV = Completamente verdadero para	alto (99 -83) Medio (68-82) Bajo (51-67)																

<p>técnicas de relajación vivencial en el control de la hostilidad en estudiantes del sexto de primaria – Callao- 2016?</p> <p>¿Cuál es la influencia de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la ira de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016?</p>	<p>Callao 2016</p> <p>Determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la ira de los estudiantes de sexto grado de primaria – Callao 2016</p>	<p>un efecto significativo en el control de la hostilidad en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao - 2016.</p> <p>El Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la ira en alumnos del sexto de primaria de la Institución República de Venezuela Callao – 2016.</p>				mí =1		
			Agresividad Verbal	. Golpear con las manos . Golpear con los pies . Sujetar	10,11,12,13,14			
			Hostilidad	.Indignación Desprecio	15,16,17,18,19,20,21			
			Ira	Enojo Enfado Irritación	22,23,24,25,26,27,28, 29			

Tipo y diseño		Población y muestra	Técnicas e Instrumentos	Análisis de datos
<p><b>Tipo de estudio</b> La investigación es de tipo Aplicada Nivel: Explicativo</p> <p><b>Diseño de investigación</b> 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,</p>	<p><b>Población:</b> La población del presente estudio está conformada por 232 estudiantes de ambos</p>	<p><b>Técnicas e Instrumentos</b> Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Programa: programa de técnicas de relajación vivencial Autor: Carmen Guevara Casas Año: 2016</p>	<p><b>Análisis descriptivo</b> Distribuciones de frecuencias absolutas y porcentuales, gráfica de barras, gráfica de cajas.</p> <p><b>Análisis inferencial</b> 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</p>	
	<p><b>TOTAL DE ESTUDIANTES 232</b></p>			
	<p><b>Muestra:</b> La muestra estará constituida por 60 estudiantes. Para efectos de la muestra se</p>			

<p>son grupos intactos”. (Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P., 2014, p. 148). El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:</p> <p style="text-align: center;">       G.E.: O<sub>1</sub>      X      O<sub>3</sub>        G.C.: O<sub>2</sub>      _____      O<sub>4</sub> </p> <p>Donde:        G.E.: El grupo experimental        G.C.: El grupo control        O<sub>1</sub> y O<sub>2</sub>: Resultados del Pre test        O<sub>3</sub> O<sub>4</sub>: Resultados del Post test        -X- : Estímulo o intervención        : Sin Estímulo o sin intervención</p>	<p>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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Secciones</th> <th style="text-align: center;">Grupo</th> <th style="text-align: center;">Alumnos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>A</b></td> <td style="text-align: center;">Control</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>B</b></td> <td style="text-align: center;">experimental</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Total</b></td> <td></td> <td style="text-align: center;">60</td> </tr> </tbody> </table>	Secciones	Grupo	Alumnos	<b>A</b>	Control	30	<b>B</b>	experimental	30	<b>Total</b>		60	<p>Ámbito de aplicación: Área Educativa        Forma de Aplicación: Colectiva</p> <p>Cuestionario: Agresividad        Forma de aplicación: Colectiva        Autor : Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio        Año: 2012</p>	<p>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:        El estadístico U viene dado por la expresión:</p> $U = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum_{i=r_1+1}^{n_2} R_i$ <p style="text-align: right;">Dónde:        U= U de Mann-Whitney        n<sub>1</sub>=</p> <p>Tamaño de la muestra una        n<sub>2</sub>= Tamaño de la muestra dos        R<sub>i</sub> = Posición del tamaño de la muestra.</p>
Secciones	Grupo	Alumnos													
<b>A</b>	Control	30													
<b>B</b>	experimental	30													
<b>Total</b>		60													

**ANEXO B:**



**Institución Educativa República de Venezuela**

R.D. de creación N° 1430 - 78 - Cod. Mod.: Primaria: 0208025 - Secundaria: 0522318

**DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DEL CALLAO**

*“Año del Buen Servicio al Ciudadano”*

## **CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROGRAMA**

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “REPÚBLICA DE VENEZUELA” JURISDICCIÓN DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DEL CALLAO, UBICADO EN SANTA MARINA NORTE, CALLAO; QUE SUSCRIBE;

**HACE CONSTAR:**

Que, la Lic. Carmen Sonia GUEVARA CASAS identificada con D.N.I. N° 09911858 estudiante de la Universidad “Cesar Vallejo” con Código N° 6000154851 de la Maestría en Problemas de Aprendizaje, aplicó el Programa “Técnicas de Relajación Vivencial en Conductas Agresivas”, en el periodo del 15 al 26 de Mayo de 2017 con el objetivo de mejorar la Asertividad en los estudiantes del 6to. Grado de Educación Primaria de nuestra Institución Educativa.

Se expide la presente constancia a solicitud de la persona interesada para los fines que estime conveniente.

**CALLAO**

Callao, 13 de Junio de 2017



*Washington Castañeda Mejía*  
Lic. Washington Castañeda Mejía  
DIRECTOR

**Anexo C: MATRIZ DE DATOS**

**PRETEST GRUPO CONTROL**

SUJETO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	D2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	D3	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	D4	SUMA
1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	13	1	1	1	1	3	7	3	1	1	1	2	2	2	12	1	3	3	2	2	2	1	5	19	51
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17	2	2	1	1	2	8	2	2	2	1	1	3	1	12	1	1	2	1	2	1	2	4	14	51
3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	23	2	3	2	3	3	13	2	3	2	1	3	1	2	14	2	3	2	2	1	1	1	3	15	65
4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	15	2	2	2	2	2	10	2	1	1	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	2	2	16	53
5	2	1	1	1	2	2	1	3	2	15	2	2	1	1	1	7	1	2	1	1	1	1	1	8	1	1	2	1	1	2	1	1	10	40
6	1	1	1	2	3	2	1	2	2	15	2	3	3	1	3	12	3	3	2	1	2	1	3	15	1	2	3	3	1	3	1	5	19	61
7	2	2	2	2	2	1	1	2	1	15	3	3	1	3	3	13	3	1	1	2	1	1	3	12	1	1	2	1	3	2	1	1	12	52
8	2	1	2	2	2	2	2	2	1	16	1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	3	17	56
9	3	4	2	3	2	2	2	2	2	22	2	2	1	1	1	7	2	1	2	2	2	1	3	13	2	2	1	1	2	1	2	2	13	55
10	2	1	1	3	1	1	1	3	1	14	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	34
11	2	2	3	2	2	3	2	3	2	21	1	2	2	3	2	10	2	2	1	2	2	3	2	14	2	2	2	3	2	1	1	1	15	60
12	3	3	2	1	3	3	1	2	1	19	1	2	4	3	1	11	3	2	3	3	3	2	3	19	3	1	4	3	1	3	3	3	21	70
13	4	3	2	2	4	2	1	4	4	26	2	3	1	1	4	11	4	3	2	3	4	1	4	21	1	1	4	1	4	1	1	4	17	75
14	3	2	4	2	2	1	2	3	3	22	2	4	2	1	4	13	4	2	3	1	2	2	3	17	1	2	2	2	1	1	1	4	14	66
15	3	1	1	1	3	2	1	2	1	15	3	3	1	1	2	10	3	2	2	1	3	1	2	14	1	1	1	1	1	3	1	4	13	52
16	1	1	1	1	2	1	3	2	1	13	3	3	3	3	2	14	1	4	2	1	2	1	2	13	4	2	1	2	1	2	1	2	15	55
17	3	1	4	1	3	1	1	4	4	22	1	1	1	1	1	5	3	2	3	3	2	3	3	19	1	3	3	1	1	3	1	1	14	60
18	3	1	1	1	3	1	1	4	4	19	1	1	1	1	1	5	3	3	3	1	2	2	3	17	1	3	3	1	1	1	1	1	12	53
19	4	1	2	3	4	1	1	3	4	23	3	3	1	3	1	11	3	4	4	3	3	1	4	22	3	4	3	4	3	1	3	3	24	80
20	1	2	2	1	2	3	2	2	3	18	4	3	3	2	2	14	2	3	3	1	1	2	2	14	1	3	2	3	3	2	4	2	20	66
21	2	1	3	1	1	4	1	1	1	15	3	2	1	1	2	9	1	3	1	1	2	2	3	13	1	2	2	3	1	1	1	3	14	51
22	2	1	4	3	1	2	3	4	4	24	3	2	3	3	1	12	2	2	1	3	2	3	1	14	3	2	1	2	1	1	1	1	12	62
23	1	1	1	3	3	2	1	2	4	18	3	3	1	1	1	9	1	3	2	1	3	1	3	14	1	2	2	1	1	3	1	3	14	55
24	2	3	1	3	1	2	1	1	4	18	1	1	1	1	2	6	2	3	3	3	3	1	3	18	1	4	2	1	1	2	1	3	15	57
25	1	2	4	1	1	1	1	2	2	15	1	2	2	1	2	8	2	1	3	1	2	1	2	12	1	2	2	2	1	1	1	1	11	46
26	3	4	3	2	3	4	2	3	4	28	3	3	1	3	2	12	3	3	3	3	4	3	3	22	2	3	3	1	3	4	3	4	23	85
27	1	2	1	1	2	2	2	2	3	16	2	2	3	2	4	13	3	3	2	2	2	3	1	16	2	2	3	1	3	2	2	3	18	63
28	2	2	4	3	3	3	3	4	3	27	2	2	2	3	3	12	1	2	1	1	2	2	2	11	1	4	4	4	4	1	1	2	21	71
29	3	2	4	3	1	2	3	2	1	21	3	3	3	3	1	13	2	1	1	3	1	3	2	13	3	1	4	2	1	3	3	3	20	67
30	1	2	4	3	2	1	4	4	4	25	3	1	2	2	2	10	4	1	3	2	3	2	1	16	1	2	3	2	1	1	3	4	17	68



PRETEST GRUPO EXPERIMENTAL

SUJETO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	D2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	D3	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	D4	SUMA
1	2	2	3	2	1	3	2	3	1	19	4	3	4	2	2	15	3	1	1	1	1	1	1	9	1	2	1	3	1	2	1	2	13	56
2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	17	3	2	3	4	2	14	2	2	1	1	2	1	1	10	3	1	3	2	3	4	1	2	19	60
3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	12	1	2	1	2	1	7	2	1	2	2	2	1	2	12	1	1	1	1	1	1	3	3	12	43
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	9	2	1	2	1	2	1	2	11	2	2	1	2	1	2	1	2	13	51
5	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	2	16	57
6	3	1	3	2	2	2	1	2	4	20	1	2	2	2	1	8	1	4	1	1	4	1	3	15	1	3	1	1	1	4	1	1	13	56
7	2	3	2	3	3	3	3	3	2	24	2	2	2	3	2	11	2	1	2	1	1	2	2	11	2	1	2	2	2	2	2	2	15	61
8	3	1	2	3	1	3	1	2	4	20	2	1	3	1	1	8	2	3	1	2	2	1	3	14	1	1	3	1	3	2	1	3	15	57
9	1	1	3	1	3	1	3	1	3	17	1	1	3	3	1	9	1	1	3	3	1	2	2	13	1	3	3	1	1	1	2	2	14	53
10	4	3	1	2	1	1	2	2	1	17	3	1	2	3	1	10	2	3	4	1	2	1	3	16	1	2	3	4	3	1	1	3	18	61
11	3	3	3	3	3	1	3	3	3	25	3	3	1	3	3	13	1	1	1	3	1	3	1	11	3	3	3	1	3	3	1	3	20	69
12	3	3	3	1	3	3	3	3	3	25	3	3	1	3	1	11	3	3	3	3	1	3	3	19	1	1	3	3	3	2	3	3	19	74
13	1	3	1	3	1	1	3	1	1	15	3	3	1	3	1	11	3	2	1	1	1	1	1	10	3	3	1	1	1	3	1	3	16	52
14	2	1	3	2	3	3	2	2	3	21	3	3	3	3	3	15	3	3	1	1	3	3	1	15	3	1	3	1	1	3	3	3	18	69
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	2	1	6	2	2	1	2	1	1	1	10	1	2	1	1	1	1	2	1	10	35
16	2	1	2	3	2	3	3	1	2	19	1	2	1	2	3	9	1	2	1	3	3	3	3	16	3	3	1	3	1	3	2	1	17	61
17	2	3	3	3	2	1	1	2	3	20	3	1	2	1	2	9	1	3	2	1	3	3	1	14	2	3	3	3	2	3	3	2	21	64
18	1	1	1	3	2	1	1	3	1	14	1	1	1	1	3	7	1	2	3	1	1	1	1	10	1	3	3	1	1	1	1	1	12	43
19	3	1	3	2	1	2	3	3	2	20	3	1	1	1	2	8	3	1	3	2	3	1	3	16	2	3	2	1	2	3	1	2	16	60
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	3	7	3	1	1	3	2	1	4	15	2	1	1	3	1	1	1	1	11	42
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	29
22	1	3	1	3	1	1	1	2	1	14	1	1	1	3	1	7	1	1	2	3	3	3	3	16	3	3	1	1	3	1	3	1	16	53
23	3	1	1	3	2	1	3	1	3	18	3	2	1	3	3	12	1	1	3	3	1	1	1	11	3	1	3	1	3	3	3	3	20	61
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	3	1	3	9	3	1	1	1	1	1	1	9	1	3	3	1	1	1	1	1	12	39
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	3	3	3	1	1	1	2	14	3	1	1	1	1	1	1	1	10	38
26	3	1	1	3	1	3	1	1	3	17	3	3	1	3	1	11	1	3	3	3	3	1	1	15	3	3	3	3	3	3	1	3	22	65
27	3	1	1	1	1	2	2	1	1	13	1	3	1	1	2	8	2	3	1	1	2	2	2	13	1	1	2	2	1	1	1	1	10	44
28	1	2	1	2	2	2	2	1	1	14	1	2	2	1	1	7	1	3	1	1	3	1	1	11	2	3	3	3	1	3	3	1	19	51
29	1	1	3	1	1	1	3	1	2	14	1	3	3	1	2	10	2	2	1	3	1	3	3	15	3	3	2	3	3	2	3	3	22	61
30	3	1	3	3	3	3	3	3	3	25	1	3	3	3	3	13	3	3	3	3	3	3	1	19	3	3	3	3	3	1	3	3	22	79

POSTEST GRUPO CONTROL

SUJETO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	D2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	D3	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	D4	SUMA
1	1	2	1	1	1	3	3	4	1	17	3	1	1	2	2	9	1	1	2	1	1	2	1	9	2	1	1	1	2	1	1	2	11	46
2	1	2	1	1	3	3	2	3	1	17	2	1	1	2	5	11	4	3	3	2	3	3	5	23	3	3	1	3	3	4	2	2	21	72
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	25	3	2	3	1	3	12	1	2	1	1	3	2	3	13	3	3	1	1	2	1	1	2	14	64
4	5	2	1	2	1	1	4	5	3	24	3	5	5	1	5	19	1	1	2	1	1	2	1	9	1	2	1	1	5	3	5	3	21	73
5	2	3	1	2	3	4	1	1	2	19	1	1	3	2	1	8	3	1	2	2	3	3	4	18	4	2	4	1	3	2	4	4	24	69
6	1	1	5	1	1	1	2	1	1	14	2	5	5	1	1	14	1	1	1	1	3	5	5	17	1	1	1	2	1	1	2	1	10	55
7	1	1	3	2	2	4	1	4	1	19	2	2	2	1	1	8	5	2	3	1	1	4	1	17	1	4	1	1	3	1	5	1	17	61
8	2	5	4	3	2	3	4	3	2	28	3	5	2	3	4	17	1	2	1	1	3	3	2	13	3	5	4	1	1	2	5	5	26	84
9	1	1	3	1	3	3	4	5	3	24	1	2	1	1	1	6	5	1	3	1	1	1	1	13	1	2	1	1	1	1	3	5	15	58
10	1	2	1	4	2	1	3	5	1	20	5	1	4	3	3	16	1	2	1	1	1	1	1	8	2	1	5	3	5	1	5	5	27	71
11	1	2	1	1	1	3	5	1	2	17	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	19	1	4	1	3	1	5	5	1	21	62
12	1	1	2	1	1	2	4	5	3	20	4	1	1	1	3	10	5	4	4	3	2	4	1	23	4	1	1	1	3	1	4	4	19	72
13	1	5	5	1	1	1	5	5	5	29	1	1	2	1	1	6	4	4	1	2	1	5	5	22	1	3	2	1	1	4	1	1	14	71
14	3	3	5	1	3	2	3	5	5	30	5	1	3	1	2	12	1	2	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	4	1	11	61
15	3	2	3	3	4	3	1	2	1	22	1	1	2	2	2	8	3	3	2	4	4	1	1	18	1	1	3	4	5	5	5	2	26	74
16	3	3	4	2	2	3	2	1	2	22	1	1	3	2	2	9	2	1	4	3	2	3	2	17	1	1	2	4	1	1	3	2	15	63
17	2	1	1	1	3	5	2	5	1	21	3	1	4	1	2	11	1	1	3	1	1	1	2	10	3	5	3	5	4	1	5	2	28	70
18	3	2	3	2	4	2	2	2	1	21	2	1	2	2	2	9	4	1	1	2	1	1	2	12	2	1	1	1	2	1	2	5	15	57
19	3	1	2	1	1	3	5	5	3	24	5	5	3	1	1	15	4	2	3	1	3	3	3	19	3	4	2	3	1	1	1	3	18	76
20	3	2	5	3	5	1	1	5	1	26	1	1	2	1	5	10	2	2	1	1	1	3	1	11	1	1	3	3	2	1	5	1	17	64
21	4	3	4	1	2	1	2	1	1	19	2	1	1	2	2	8	3	2	3	2	1	3	4	18	1	1	1	2	1	1	2	1	10	55
22	4	2	5	2	3	2	2	4	4	28	3	1	2	1	1	8	2	4	1	3	3	3	2	18	2	3	4	4	5	4	1	1	24	78
23	1	3	2	1	4	3	4	2	1	21	2	1	1	3	2	9	1	1	2	1	1	2	4	12	1	1	2	1	1	2	5	1	14	56
24	5	2	1	1	1	4	1	5	5	25	5	1	2	5	1	14	1	2	2	2	4	3	4	18	1	1	1	1	3	2	3	5	17	74
25	3	4	3	1	5	3	4	5	5	33	4	1	3	5	3	16	1	2	1	1	3	5	5	18	5	3	2	3	1	2	1	2	19	86
26	3	2	5	1	2	1	4	3	3	24	2	1	3	2	2	10	1	3	1	3	1	2	1	12	3	1	3	5	4	1	2	4	23	69
27	3	2	4	2	1	1	1	2	1	17	1	1	2	1	1	6	2	2	1	1	1	2	2	11	1	1	1	2	3	1	2	1	12	46
28	3	2	2	1	1	1	2	4	5	21	2	1	1	1	1	6	2	3	4	2	3	3	2	19	2	1	1	2	1	1	1	1	10	56
29	4	3	5	2	4	1	5	5	2	31	1	1	1	2	1	6	3	1	1	2	2	1	5	15	5	2	1	1	4	5	5	2	25	77
30	3	3	4	2	2	3	2	4	2	25	4	1	3	2	4	14	1	1	4	3	2	3	2	16	1	1	2	1	1	1	3	2	12	67

POSTEST GRUPO EXPERIMENTAL

SUJETO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	D1	P10	P11	P12	P13	P14	D2	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	D3	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	D4	SUMA
1	4	3	5	2	3	3	2	3	5	30	5	4	2	2	5	18	4	5	3	2	3	3	5	25	5	3	5	3	3	4	2	2	27	100
2	5	2	5	2	2	1	4	5	3	29	3	5	5	1	5	19	3	2	4	5	5	3	2	24	4	4	5	5	3	5	5	3	34	106
3	1	1	5	5	1	5	4	5	3	30	2	5	5	5	5	22	3	5	1	1	3	5	5	23	1	4	1	1	5	4	5	1	22	97
4	2	5	4	3	2	3	4	3	2	28	3	5	2	3	4	17	5	4	5	2	3	3	2	24	3	5	4	3	5	2	5	5	32	101
5	1	2	1	5	2	1	3	5	1	21	5	2	4	5	3	19	3	5	2	3	5	5	3	26	5	5	5	3	5	1	5	5	34	100
5	3	4	5	1	4	1	4	5	3	30	4	5	1	5	3	18	5	4	4	3	2	5	5	28	4	1	4	4	3	1	4	4	25	101
7	3	5	5	1	3	2	3	5	5	32	5	5	5	5	5	25	5	5	4	1	1	1	1	18	4	4	4	5	5	3	5	1	31	106
8	3	4	2	2	3	3	4	4	2	27	4	5	3	2	4	18	2	1	4	3	2	5	3	20	3	3	3	2	4	5	4	4	28	93
9	3	2	3	2	4	2	2	5	5	28	3	5	3	2	4	17	4	2	5	2	1	3	4	21	2	4	5	5	5	3	5	5	34	100
10	3	5	5	3	5	1	1	5	5	33	5	3	5	2	2	17	5	5	3	5	5	5	3	31	5	5	1	4	4	2	2	1	24	105
11	4	2	5	2	3	2	2	4	4	28	5	4	3	1	2	15	2	4	3	3	3	5	4	24	2	3	4	4	5	4	4	1	27	94
12	5	4	4	5	4	4	3	3	4	36	4	3	3	2	1	13	5	5	5	5	4	3	4	31	5	5	3	5	3	5	3	5	34	114
13	5	2	5	1	2	1	4	3	3	26	5	5	3	5	2	20	5	3	4	3	4	2	4	25	3	1	3	5	4	4	4	4	28	99
14	3	2	4	4	2	3	2	4	5	29	5	5	3	5	5	23	3	5	5	2	3	3	2	23	2	5	5	2	5	5	3	5	32	107
15	3	3	3	3	1	3	3	5	5	29	3	5	3	2	2	15	2	5	3	2	3	2	2	19	2	2	3	5	3	4	2	2	23	86
16	2	5	5	3	5	3	3	1	5	32	4	3	1	3	5	16	5	3	5	3	3	5	2	26	3	5	5	3	5	1	3	3	28	102
17	5	4	1	2	3	5	1	4	1	26	2	1	3	1	2	9	3	2	2	5	5	3	5	25	5	5	3	5	5	3	5	2	33	93
18	1	2	3	5	2	5	5	5	3	31	5	2	1	2	3	13	1	4	4	3	5	3	3	23	3	3	1	5	5	5	3	5	30	97
19	4	4	4	4	4	2	3	3	3	31	3	3	3	5	3	17	3	3	3	3	2	3	4	21	4	4	3	4	4	4	3	4	30	99
20	4	4	3	3	3	3	3	3	3	29	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	5	3	23	3	3	3	3	3	3	3	3	24	91
21	3	4	2	2	3	3	4	5	2	28	4	5	3	2	4	18	2	5	4	3	2	3	3	22	3	3	3	4	4	5	4	4	30	98
22	3	3	3	2	3	4	3	4	4	29	3	3	3	3	3	15	3	3	4	4	3	3	3	23	3	3	3	3	5	3	3	3	26	93
23	5	5	3	5	5	5	3	5	5	41	5	3	5	2	5	20	5	3	5	2	4	2	4	25	4	3	3	2	1	3	2	2	20	106
24	3	3	3	2	5	3	3	2	3	27	3	2	3	5	3	16	3	2	2	2	3	2	3	17	3	5	5	3	3	5	3	5	32	92
25	1	1	3	2	2	4	1	4	1	19	2	2	2	1	1	8	5	5	5	3	5	4	5	32	5	3	5	3	5	5	3	1	30	89
26	5	5	3	5	1	5	5	1	4	34	1	1	1	1	4	8	4	5	5	3	5	2	2	26	2	1	1	5	2	2	2	2	17	85
27	2	1	1	2	2	5	2	3	2	20	2	2	3	1	1	9	2	2	2	4	5	5	5	25	2	5	2	3	1	5	5	5	28	82
28	3	3	5	1	1	3	5	5	3	29	5	5	3	5	5	23	3	5	5	3	1	3	1	21	3	2	3	4	5	5	5	3	30	103
29	3	4	3	3	3	5	3	5	4	33	1	5	5	4	1	16	5	3	5	3	2	4	3	25	1	2	2	5	5	5	5	3	28	102
30	3	1	2	2	2	5	5	5	3	28	5	3	1	4	4	17	1	5	2	3	5	5	2	23	3	1	5	5	3	2	2	1	22	90

## **Anexo D: FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO**

Nombre: Test BULL-S.

Medida de la agresividad entre escolares.

Autores: Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio

Duración: De 25 a 30 minutos

Niveles de Aplicación: alumnos de Educación Primaria

Año: 2012

Contenido: La prueba consta de 4 dimensiones y la distribución de ítems por dimensión es la siguiente: agresión física (9), agresividad verbal (5), hostilidad (7) e ira (8).

Escala:

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

## Anexo E: CUESTIONARIO DE AGRESIÓN (AQ)

### Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí = 5

BF = Bastante falso para mí = 4

VF= Ni verdadero, ni falso para mí = 3

BV = Bastante verdadero para mí = 2

CV = Completamente verdadero para mí =1

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Items	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enojo rápidamente, pero se me pasa en seguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal					

14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					
15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

**Anexo F: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**DECLARACIÓN DE CONSETIMIENTO INFORMADO**

*Aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas.*

Nosotros, los padres del 6° "A" de primaria de la I.E. República de Venezuela.


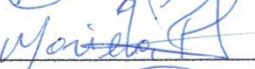







- Hemos leído la información que se me ha entregado.
- Hemos podido hacer preguntas sobre el proyecto.
- Hemos recibido suficiente información sobre el mismo.
- Hemos hablado de ello con la Lic. Carmen Sonia Guevara Casas.

Comprendemos que la participación de nuestros hijos es voluntaria.

Comprendemos que puedo retirar mi consentimiento:

- 1° Cuando quiera
- 2° Sin tener que dar explicaciones.
- 3° Sin que esto afecte las notas de mi hijo.

Damos consentimiento libremente para participar en el proyecto

N°	Nombre del Padre	DNI	Firma
1	Martha Marquez chingá	25542462	
2	Maricela Rodriguez León	80125918	
3	Franческа Araujo Arenas	25546368	
4	Hilarios Sanchez Pisco	42640638	
5	JORGE JUAN BERNARDO ANICAMA	25764313	
6	EDITH MONDRAGON SARNIENTO	25759765	
7	JENNIFER WILMAN MUÑOZ	43616837	
8	Miguel A. Fernandez Moreno	42367482	
9	Angela Luza Márquez	25558152	

N°	Nombre del Padre	DNI	Firma
10	DANITZA L'ENIQUE J	254451	
11	ROSA ZAPATA FRANCO	25499423	<del>Rosa Zapata F</del>
12	MARGARITA ZAPATA BARRERA	47312810	
13	Elba Urdeales Montalvo	25670105	
14	Nancy Bonanos	25464021	
15	JAVIER GÓMEZ JUÁREZ	42968758	
16	CARLOS JOSÉ GONZÁLEZ	25533351	
17	Enrique Montero Olaya	25631681	
18	NELIDA LÓPEZ SÁNCHEZ	25637948	
19	Vicenta Moreno Lore	07944529	
20	Cesar Gomez Gutierrez	25520766	
21	Prohesea Tuñe Gómez	25413680	
22	Jaime González Pérez	25465252	
23	JOHN FRANCO SORO	23165211	
24	Alexander Sotomayor	25364580	
25	Diego Huamán Condorín	42631562	
26	Anthony Diaz Casas	25346422	
27	PAULINA NAJARRO TINEO	25361847	
28	Lucas González Solano	41368228	
29	Amir Solís Pardo	25416469	
30	MELISSA SANDIE MONSERRAT	0941188	



**Anexo G: PROGRAMA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**



**Br. Carmen Guevara Casas**

**Lima 2017**

## Introducción

El presente programa parte del estado actual que consistió en diagnosticar las conductas agresivas de los estudiantes del sexto grado de educación primaria. En ese sentido se parte del estado actual de la agresividad en el aula, 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.

### I. Datos generales

- |      |                        |  |
|------|------------------------|--|
| 1.1. | Lugar                  | : Lima                                 |
| 1.2. | Fecha                  | : Abril 2017                           |
| 1.3. | Número de sesiones     | : 10 sesiones                          |
| 1.4. | Grado de Estudio       | : 6to de primaria – Grupo experimental |
| 1.5. | N° de participantes    | : 30                                   |
| 1.6. | Nombre del responsable | : Carmen Guevara Casas                 |

### II. Marco teórico

En esta parte resulta pertinente señalar que el programa, 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 está centrada en las técnicas de respiración, relajación y cognitivas, para ejercer un control del cuerpo y la mente para reducir los cuadros conductas agresivas. 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.

### **III. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo general:**

Proporcionar a los estudiantes de técnicas primarias que le permitan conocer las técnicas de relajación.

#### **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

### **IV. Metas de atención**

El programa está dirigido a los alumnos del 6to grado de primaria de la institución educativa.

### **V. Actividades a desarrollar**

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

### **VI. Estrategias**

- Se utilizarán estrategias a nivel individual, grupal, así como estrategias orientadas al componente afectivo, cognitivo, conductual, amparándose en situaciones vivenciales.
- Se realizarán 10 sesiones con una duración de 45 minutos y mediante representaciones lúdicas para los alumnos del sexto grado de primaria de la institución educativa.

### **VII. Recursos**

- **Humanos**
  - Docente de la institución educativa
  - Alumnos del sexto grado de primaria de la institución educativa.
- **Materiales**
  - Útiles de escritorio
  - Material impreso
  - Material audiovisual

- **Financiamiento**

El programa será autofinanciado

### **VIII.Evaluación**

- Evaluación de entrada
- Evaluación de salida
- Evaluación de proceso

Será permanente y continua

# SESIÓN N° 1

## I. 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 conducta agresiva 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 <sub>2</sub> )-Respiración-Dióxido de carbono (CO <sub>2</sub> ) Cuando no hay una situación de agresividad fluye la respiración normal, pero cuando se presenta ansiedad, hay una mayor expulsión de CO <sub>2</sub> , por eso los malestares fisiológicos.	45 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:		

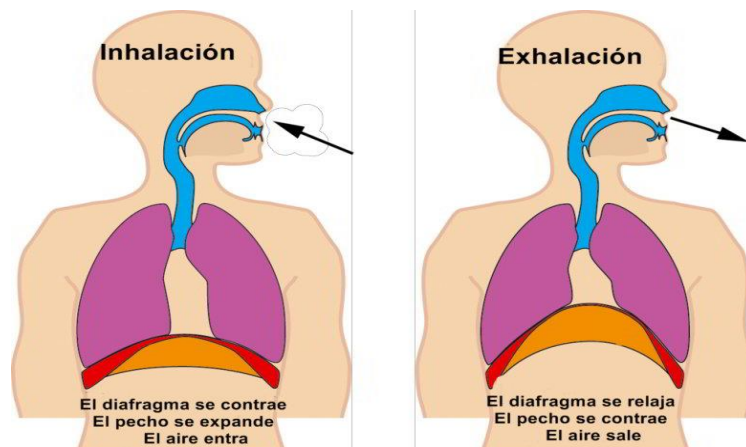
## II. OBJETIVO ESPERADO

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.

## III. DINÁMICA DE ENTRADA: Oxígeno vs Dióxido de carbono



## Oxígeno (O<sub>2</sub>)-Respiración-Dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)

Cuando no hay una situación de alteración fluye la respiración normal, pero cuando se presenta, hay una mayor expulsión de CO<sub>2</sub>, 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.

#### **IV. 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.



#### **V. 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.

**VI. 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:

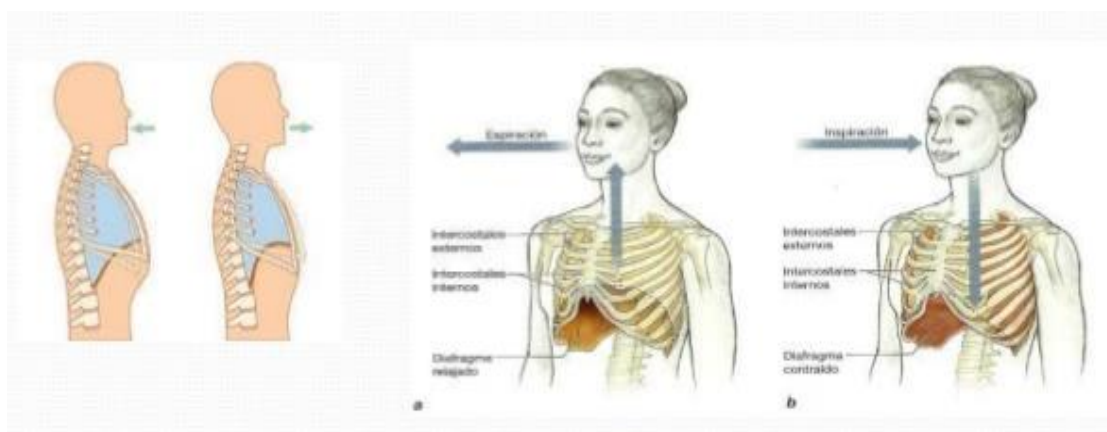
Fase 1: Llenamos los pulmones con el descenso del diafragma (abdominal)

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



## SESIÓN N° 2

### I. 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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 01: Respiración e imaginación positiva	Practicar la respiración e imaginación positiva	Trabajar la respiración e imaginación		
			Actividad N° 02: Respiración con meditación	Poner en práctica la respiración con meditación	Trabajar la respiración y la meditación		
			Actividad N° 03: Respiración y autoverbalizaciones	Continuar con la práctica de la respiración y autoverbalizaciones	Trabajar la respiración y las autoverbalizaciones		

### II. 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.

### III. 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.

**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.

#### **IV. Actividad N° 1:**

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).

## V. Actividad N° 2:

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:

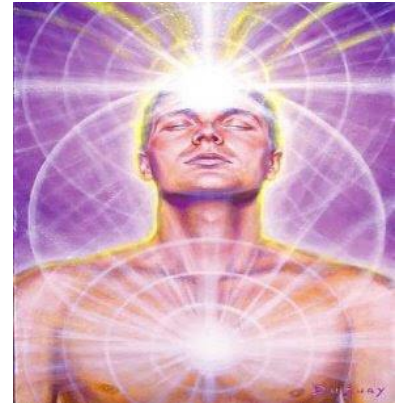
Primero vaciamos los pulmones con una espiración profunda y posteriormente se realiza una inspiración lenta y relajada que trate de cubrir las tres fases:

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.



## VI. Actividad N° 3:

Ejercito mi respiración y autoverbalizo

### Objetivo:

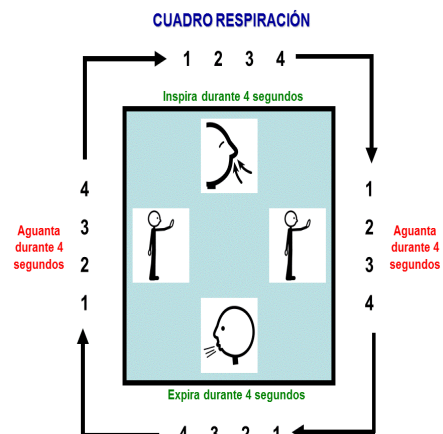
Respiración y autoverbalizaciones

### 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 mí”, “Me siento feliz”, etc.

**REFORZANDO LO QUE APRENDÍ**

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. RESPIRACIÓN

### II. 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

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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 01: Práctica de tensión-relajación: Manos y antebrazos	Practicar la tensión y distensión de las manos	Apretar simultáneamente ambos puños y luego soltarlos			
			Actividad N° 02: 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° 03: Práctica de tensión-relajación: Tríceps	Practicar la tensión y distensión de los tríceps	Estirar ambos brazos y ténsalos, luego aflójalos			

### III. DINÁMICA DE ENTRADA: La palabra clave

#### 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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.

## **V. Actividad N°2:**

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.



## **VI. Actividad N° 03:**

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.

## SESIÓN N° 4

### I. 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	45'	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: 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° 3: 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			

### II. 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

### III. 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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:**

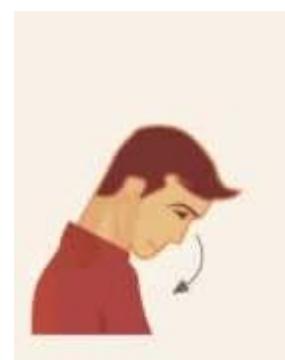
15 minutos.

**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.

## **V. Actividad N° 2:**

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.

## **VI. Actividad N° 3:**

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.

## SESIÓN N° 5

### I. 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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: 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° 3: 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		

### II. 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

### III. 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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.

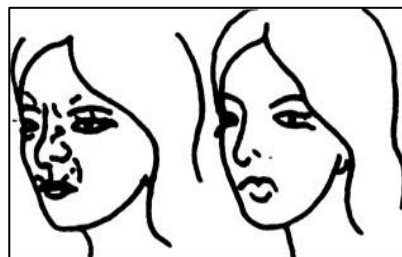
Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas.

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.

## V. Actividad N° 2:

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:

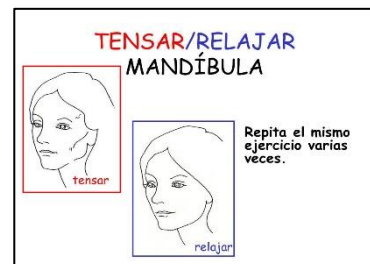
15 minutos.

### 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.

## VI. Actividad N° 3:

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:**

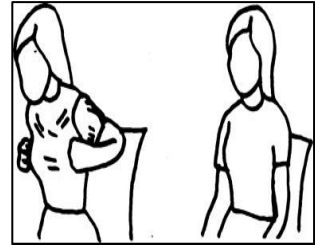
15 minutos.

**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.

## SESIÓN N° 6

### I. 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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: 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° 3: 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		

### II. 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

### III. 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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.

## **V. Actividad N° 2:**

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.

## **VI. Actividad N° 3:**

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.

## SESIÓN N° 7

### I. 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	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: 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° 3: Práctica de tensión-relajación: Cara	Practicar cerrar los ojos con fuerza	Hacer una sonrisa forzada sin abrir la boca, luego suéltala y relaja		

## **II. 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

## **III. 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° 1:**

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 a 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° 2:**

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.

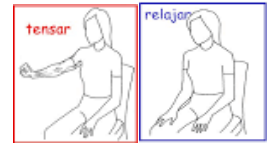
**Consigna:**

Se va a 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° 3:

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.

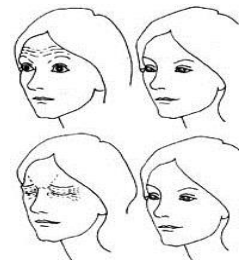
### **Consigna:**

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.



## SESIÓN N° 8

### I. 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	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: Práctica de tensión-relajación: Abdominales	Practicar sacar el abdomen hacia afuera	Siente la tensión del abdomen y luego suéltala			
			Actividad N° 3: 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			

### II. 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

### III. 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 éste 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?

**IV. Actividad N° 1:**

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.

## **V. Actividad N° 2:**

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.

## **VI. Actividad N° 3:**

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.

## SESIÓN N° 9

### I. 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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: Práctica de tensión-relajación: Carcuello	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° 3: 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		

### II. 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

### III. 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, facultar a 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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.

## **V. Actividad N° 2:**

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.

## **VI. Actividad N° 3:**

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.





## SESIÓN N° 10

### I. 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 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.	45 minutos	Hojas de trabajo y útiles de escritorio
			Actividad N° 1: 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° 2: 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° 3: No me dará tiempo	Poner en practica la respiración y luego autoverbalizar: "con tranquilidad lo haré mejor"	Trabajar la respiración e imaginación		

### II. 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

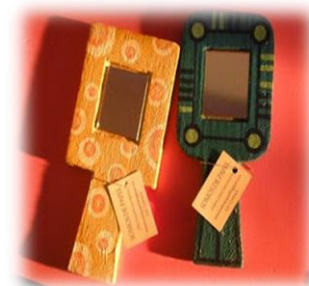
### III. DINÁMICA DE ENTRADA: El espejo

#### 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.

**IV. Actividad N° 1:**

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.

## **V. Actividad N° 2:**

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.

## **VI. Actividad N° 3:**

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.

**Anexo H:** Artículo científico



o científico:

Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial  
en conductas agresivas. Callao - 2016

**AUTORA:**

Br. Guevara Casas, Carmen Sonia

**SECCIÓN**

Educación e idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Problemas de Aprendizaje

PERÚ – 2017

## **1. TÍTULO**

Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas.  
Callao - 2016

## **2. AUTORA**

Br. Carmen Sonia Guevara Casas  
Correo: camiuch25@hotmail.com

## **3. RESUMEN**

La investigación tuvo como problema general ¿Cuál es el efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas – Callao 2016? Y por objetivo general determinar el efecto del Programa Técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas Callao – 2016.

La investigación fue 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 60 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 la agresividad, en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos de la UCV.

## **4. PALABRAS CLAVE**

Programa, técnicas de relajación, conductas agresivas.

## **5. ABSTRACT**

The thesis entitled: Effect of the Program of experiential relaxation techniques in aggressive behavior. Callao 2106, had as general problem What is the effect of the Program of experiential relaxation techniques in aggressive behaviors - Callao 2016 ?, by general objective: To determine the effect of the Program experiential relaxation techniques in aggressive behavior. Callao – 2016

The research was a quantitative approach, applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the hypothetical deductive. The population was made up of 60 students, a non-probabilistic sampling was used and the sample was of an intentional type, that is, it was

considered according to the researcher's objectives. An objective test was designed, so that the reliability of the instrument was measured with Cronbach's alpha coefficient, obtained for aggressiveness, while the validity of the instrument was verified by the expert judgment technique of the UCV.

Contrasting the general hypothesis, according to the statistical analysis of comparison performed through the U Mann Withney Statistical Test, it was found that the program had an effect on aggressive behavior.

## **6. KEYWORDS**

Program, of experiential relaxation, aggressive behavior.

## **7. INTRODUCCIÓN**

Se realizara tal como lo indica la línea de investigación un programa de innovación que promueve la relajación para un mejor control emocional, este sistema es una participación pedagógica, consiste en la unión de un grupo de etapas. Tiene como meta principal entregar al escolar métodos de relajación y respiración.

Se realizó de semana en semana con la participación efectiva de los estudiantes para llevar en orden las clases y, sobre todo lograr su efectividad.

El sistema es una herramienta de ayuda al profesor y al estudiante de clase, se da en momentos para impulsarlos en la clase de aprehensión. Se realiza dentro de un ambiente agradable en el aula.

Lo principal de este sistema es lograr que los alumnos utilicen las técnicas de relajación y respiración que les permita tener un autocontrol de su conducta.

Se planteó como problema central de la investigación: ¿Cuál es el efecto del programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva en estudiantes del sexto de primaria Callao – 2016? Y como objetivo principal determinar el efecto de la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial en el control de la conducta agresiva de los estudiantes de sexto grado de primaria.

Para el desarrollo se tomaron como antecedentes investigaciones nacionales e internacionales, entre las más importantes se cuenta el de Estévez (2012) que diseñó un programa de intervención a partir del sistema preventivo, que tiene como objetivo apoyar a prever actos que molesten la atmosfera en el aula y el de

Huamán (2014), en la que menciona en su conclusión general que la violencia se vincula contrariamente con la relación estudiantil.

## **8. METODOLOGÍA**

En la investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, en su versión experimental al ser manipulada la variable dependiente Conducta agresiva.

Se trabajó en base al método hipotético-deductivo porque a partir de los resultados se dedujo la validez de los resultados para arribar a las conclusiones.

El programa ya antes mencionado, tuvo un periodo de 10 sesiones y cada uno contaba con 1 hora pedagógica aproximadamente.

Se evaluó a un total de 60 estudiantes seleccionados de manera intencional y no aleatoria, todos de sexto grado de primaria -30 en el grupo control y 30 en el grupo experimental- a través del Test BULL-S, es un instrumento en la que la confiabilidad se obtendrá mediante el coeficiente Alfa de Cronbach.

Luego de obtener autorización de la IE se procedió a la evaluación del pretest de los estudiantes, tanto del grupo experimental como de control, con el Test Bull-S, la prueba consta de 4 dimensiones. Luego de la aplicación del programa, aproximadamente 3 semanas después se tomó el postest también a ambos grupos, utilizando el mismo instrumento para comprobar la eficacia del programa. Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva que desarrolló las distribuciones de frecuencias absolutas y porcentuales, gráfica de bisagras y gráfica de cajas; y la estadística inferencial para contrastar las hipótesis de la investigación mediante el Test U de Mann-Whitney, prueba no paramétrica que compara dos muestras independientes a través del software estadístico SPSS versión 22.

## **9. RESULTADOS**

En los resultados descriptivos con respecto a los niveles de disminución de conductas agresivas se verificó en el pretest del grupo experimental que el 86.7% se encuentra en un nivel bajo, el 13.3% se encuentra en un nivel medio y 0% en un nivel alto; en el postest del grupo experimental el 0% presenta un nivel bajo, el 93.3% en nivel medio y el 6.7% presenta un nivel alto de disminución de conductas agresivas. En la prueba de hipótesis de la U de Mann Whitney realizada en el postest del grupo control y experimental se observa además que la  $U = 3,500$ ,  $z = -6,604$ , con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazando la hipótesis



nula. Por tanto, las puntuaciones de agresividad del grupo experimental pueden presentar mejoras significativas con respecto al grupo control. En agresividad física, del grupo control y experimental presentan en el test de (U-Mann-Whitney: 147,000 y  $z = 4,492$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula. Por tanto, el puntaje de agresividad física del grupo experimental expresa mejoría significativa con respecto al grupo control y se afirma que el Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física en alumnos.

En la agresividad verbal, del grupo control y experimental presentan en el test de (U-Mann-Whitney: 132,500 y  $z = 4,708$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula. Por lo general, el puntaje sobre la agresividad verbal en el grupo experimental, llegan a presentar una mejora significativa con respecto al grupo control y se llega afirmar que el Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal en alumnos.

En la tabla la hostilidad, del grupo control y experimental presentan en el test de (U-Mann-Whitney: 445,000 y  $z = 5,969$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula. Por tanto, las puntuaciones de hostilidad del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la hostilidad. En la tabla la ira, del grupo control y experimental presentan en el test de (U-Mann-Whitney: 75,000 y  $z = 5,553$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula. Por tanto, las puntuaciones de la variable ira del grupo experimental presentan mejoras significativas con respecto al grupo control.

## **10. DISCUSIÓN**

El propósito que tuvo la investigación fue controlar las conductas agresivas de los niños en edad escolar del nivel primario y con ese fin se diseñó un programa de técnicas de relajación de tipo vivencial que permitieron a los estudiantes reducir la agresión que se daba en el aula con comportamientos hostiles y mejorar al mismo tiempo el rendimiento en áreas de estudio que se ve mermado por este tipo de actitudes. De los resultados que se obtuvieron mediante la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney realizada a la evaluación del

postest del grupo experimental y del grupo control el valor de  $z = 6,604$ , que es menor a  $-1,96$  y el  $p = 0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ , por lo que se puede deducir que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva. Se pudo comprobar que luego de la aplicación del programa en el grupo experimental se obtuvieron resultados importantes, se pasó de un 86.7% de estudiantes que estaban en un nivel bajo de disminución en el pretest a un 0% en el postest en el mismo nivel y que el mayor porcentaje se ubique en el nivel medio con 93.3%, todo esto conlleva a que las estrategias de relajación implementadas en el programa permitirán que los estudiantes controlen su agresividad y sirva para prevenir actitudes de violencia.

Con respecto a los resultados obtenidos en la dimensión de agresividad física mediante la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney de los grupos control y experimental en la evaluación del postest se puso establecer que el valor de  $Z = 4,492$ , menor al valor crítico de  $-1,96$  y el  $p = 0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ , por lo que se puede establecer que a través del Programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la conducta agresiva física.

Se pudo observar una disminución de agresividad física luego de la aplicación del programa lo que se comprobó en los resultados del postest del grupo experimental y en las conductas observadas en el cuestionario como son las de empujar, golpear con las manos o sujetar a otros compañeros, que se redujeron con las estrategias diseñadas para tal fin, tal como se reseñó en la tesis "Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015", de Barreto (2015), que se tomó como antecedente y ya nos señalaba que las estrategias de relajación tienen efectos positivos al disminuir la ansiedad y la postergación en los estudiante, lo que conlleva a reducir la agresividad física.

En cuanto a la agresividad verbal, que es la segunda dimensión de la investigación se comprobó en la prueba de hipótesis que en el postest del grupo control y experimental los resultados son en el test de (U-Mann-Whitney: 132,500 y  $z = 4,708$ ), con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, lo que significa que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la agresividad verbal.

Tanto el pretest como el post test del grupo control presentan condiciones similares; las diferencias se hallan con respecto al grupo experimental, en el pretest del grupo experimental, el 80% se encuentra en un nivel bajo, el 20% se encuentra en un nivel medio mientras que en el posttest del grupo experimental el 13.3% presenta un nivel bajo, el 76.7% en nivel medio y el 23.3% presenta un nivel alto de disminución de agresividad verbal por lo que las diferencias se deben a la aplicación del programa y a la reducción de conductas como discusión con otros, peles, gritos, etc.

En la tercera dimensión denominada hostilidad luego de la prueba no paramétrica de la U de Mann Whitney se hallaron valores de 445,000 y  $z = 5,969$ , con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, lo que significa que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la hostilidad. En los resultados obtenidos se puede ver comprobar que las diferencias importantes se hallan en el grupo experimental en el que se pasó de un nivel bajo con 80% de disminución de la hostilidad en el pretest a un 13.3% en el posttest en el mismo nivel, y el 76.6% de estudiantes luego de la aplicación del programa se encuentra en un nivel medio de disminución de la hostilidad lo que es muy favorable para la ejecución de las estrategias para reducir la hostilidad mediante programas de relajación vivencial.

En cuanto a la última dimensión denominada ira se evaluaron los niveles de disminución y lo que se pudo comprobar mediante los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney realizada al posttest del grupo control y experimental es que la U-Mann-Whitney fue igual a 75,000 y  $z = 5,553$ , con una  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), rechazándose la hipótesis nula, por lo que se afirma que el programa técnica de relajación vivencial produce un efecto significativo en el control de la ira. Se constató a su vez que el pretest y post test control no presentaron diferencias y tenían resultados similares, mientras que el grupo experimental si presentaba resultados significativos luego de la aplicación del programa, de un 70% que se encontraba en un nivel bajo y el 30% se encuentra en un nivel medio en el pretest se pasó a un el 53.3% en nivel medio y a un 46.7% en nivel alto de disminución de la ira en el posttest, lo que se atribuye a la estrategias y actividades realizadas en el programa, que derivó en una disminución de las puntuaciones de la ira.

El programa desarrollado y pensado para que los estudiantes utilicen la relajación para realizar un adecuado control emocional, permitió que ellos puedan afrontar de manera positiva situaciones que se presentaron y se previno la violencia tanto física como verbal, todo ello como se ha comprobado en los resultados han sido provechosos en los niños de la IE y servirá para prevenir más hechos de violencia. Las dinámicas motivacionales y el empleo de técnicas grupales con la participación activa de los estudiantes se vieron reflejadas también en los buenos resultados obtenidos en la aplicación del programa así como la disposición del docente al momento de realizar las sesiones lo que conllevó a lograr un ambiente agradable en el aula. Los resultados obtenidos en la investigación aportan datos importantes para poder desarrollar técnicas de relajación vivencial para controlar la conducta agresiva porque es imprescindible propiciar una educación libre de violencia que conduzca a una mejor convivencia social.

## **11. CONCLUSIONES**

Primera: Los resultados de la investigación evidencian que el Programa técnicas de relajación vivencial sí ha producido efectos significativos en el control de la conducta agresiva física en alumnos de sexto de primaria, debido a la aplicación de las sesiones del programa, lo que valida la hipótesis general, los objetivos, la aplicación de la metodología y las estrategias en la disminución de la agresividad, tal como se evidencia en los resultados de la U de Mann Whitney=3,500 y Z= 6,604, así como  $p=0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ .

Segunda: Respecto a la dimensión de agresividad física, que agrupó los indicadores empujar, golpear con las manos, golpear con los pies y sujetar se concluye, que a través del Programa técnicas de relajación vivencial, se obtuvieron efectos significativos para controlar la agresividad física tal como se puede comprobar mediante la prueba de hipótesis en la que se obtuvo U-Mann-Whitney:147,000,  $z= 4,492$  y  $p=0,000$  menor al  $\alpha 0,05$ .

Tercera: Respecto a la dimensión de agresividad verbal, se estableció que la aplicación del programa si tuvo efectos significativos, ya que al contrastar el pretest y el postest del grupo experimental en la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U= 132,500$ ,  $z= 4,708$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0, 05$ , se validan las estrategias desarrolladas en el Programa técnicas de relajación vivencial.

Cuarta: Respecto a la dimensión hostilidad, en sus indicadores de indignación y desprecio se estableció que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial si tuvo efectos significativos en el control de la hostilidad, ya que según los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U= 445,000$ ,  $z= 5,969$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0, 05$  y se estableció la validez del estudio.

Quinta: Respecto a la dimensión ira, en sus indicadores de enojo, enfado e irritación se estableció que la aplicación del Programa técnicas de relajación vivencial si tuvo efectos significativos en el control de la ira, ya que según los resultados de la prueba paramétrica de la U de Mann Whitney se obtuvo  $U= 75,000$ ,  $z= 5,553$  y  $p=0,00$  que resulta menor al  $\alpha 0, 05$  se pudo comprobar tal afirmación.

Sexta: La presente investigación constituye un aporte significativo para las futuras investigaciones en el tema de la agresividad ya que genera antecedentes académicos por ser una propuesta innovadora en el diseño y aplicación de un Programa de técnicas de relajación vivencial que ayuda a prevenir la violencia en estudiantes del nivel primario.

Finalmente, en un corto plazo, el programa va ser beneficioso para los estudiantes, porque serán ellos los favorecidos directos de la aplicación del programa, al mismo tiempo la institución se vería afectada, pero de forma positiva ya que el programa se podría replicar de forma institucional y para los docentes, el aporte del programa alcanzará información validada y contribuirá a generar debate y reflexión a la comunidad docente favoreciendo la práctica pedagógica.

## 12. REFERENCIAS

- Blog de psicología. (s/f). Clasificación de la Agresividad. Recuperado de <https://psique07.wordpress.com/bases-de-la-conducta/agresividad/clasificacion-de-la-agresividad/>
- Estévez, M. (2012). La convivencia escolar en los centros educativos, Diseñó un programa de intervención a partir del sistema preventivo de Don Bosco. Recuperado de <http://fondosdigitales.us.es/media/thesis/1924/PORTADA.jpg>
- García, X., Pérez, A., y Novot, M. (2010). Factores relacionados con el acoso escolar (bullying) en los adolescentes de Barcelona. Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/gsv24n2/original1.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6ª ed.). México: MCGRAW-HILL
- Huamán (2014). La agresividad y su relación con la convivencia escolar en los estudiantes de secundaria de la I.E. No. 6044 Jorge Chávez del distrito de Santiago de Surco – Ugel 07, 2013. (Tesis de Maestría, de la Universidad César Vallejo – Sede Lima-Perú).
- Loayza (2013). Asociación entre el bullying y el auto concepto en agresoras, víctimas y observadoras en las alumnas de secundaria del colegio Rosa de Santa María, Lima, Junio 2011.
- Martínez, M. y Moncada, S. (2011). Relación entre los niveles de agresividad y la convivencia en el aula – Chimbote. (Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Perú)
- Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio, (2012). Estudio psicométrico de la versión Española del cuestionario de agresión de Buss y Perry. Universidad Mayor de San Marcos. Lima Perú.
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behaviour modification: an integrative approach. New York: Plenum Press.

- Meichenbaum, D. y Cameron, R. (1974). Modifying what clients say to themselves. In: Mahoney. California: Monterey
- Muñoz, F. (2012). Agresividad, agresión y violencia, (Tesis de Maestría, Universidad Complutense, Madrid-España).
- Skinner, B. F. 1938. The behaviour of organisms. New York: Appleton Century Crofts
- Payne, R. (2002). Técnicas de relajación. Recuperado de [http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas\\_relajacion.pdf](http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas_relajacion.pdf)
- Renom, J., y Viólan, J. (2002). Entrenamiento psicológico en Vela. Barcelona: Paidotrivo
- Villacorta, N. (2014). Situaciones de acoso escolar y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de la I.E. Juan Espinoza Medrano, en el año 2013.

## Anexo I: Certificados de validez

### INSTRUCCIONES

A continuación se presenta un conjunto de proposiciones referidas a diferentes aspectos del programa . Frente a esta proposición marque con un aspa el casillero correspondiente, según el grado de apreciación.

CUESTIONARIO	APRECIACIÓN					Observaciones sugerencias
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	
	5	4	3	2	1	
1.-¿Las competencias propuestas concuerdan con el contenido del taller?	✓					
2.-¿Las competencias están formuladas en lenguaje claro y preciso?	✓					
3.-¿Las competencias propuestas son factibles de ser logradas?	✓					
4.-¿El taller está desarrollado con lenguaje claro y preciso?	✓					
5.-¿Se encuentra el taller dosificado adecuadamente?	✓					
6.-¿El taller facilita el desarrollo de la comunicación / expresión oral en grupos?	✓					
7.-¿Las actividades propuestas son motivadoras para el aprendizaje?	✓					
8.-¿Las actividades son factibles de ser cumplidas por los estudiantes?	✓					
9.-¿Los talleres son interesantes y significativos?	✓					



10.-¿Los talleres tienen relación con las dimensiones de la variable independiente?	✓					
11.-¿Los talleres permiten el logro de actitudes y valores?	✓					
12.-¿Los talleres muestran secuencia metodológica?	✓					
13.-¿Las hojas de aplicación permiten el desarrollo del aprendizaje?	✓					
14.-¿Las hojas de aplicación son motivadores para el estudiante?	✓					
15.-¿Los recursos a usar facilitan el desarrollo de las actividades?	✓					

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Si hay Suficiencia*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ] No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Florez Mejia, Cecilia*

D.N.I.: *06053118*

Especialidad de validador: *Doctora en Psicología*

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

*20* de Agosto del 2016

*[Signature]*

## INSTRUCCIONES

A continuación se presenta un conjunto de proposiciones referidas a diferentes aspectos del programa . Frente a esta proposición marque con un aspa el casillero correspondiente, según el grado de apreciación.

CUESTIONARIO	APRECIACIÓN					Observaciones sugerencias
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	
	5	4	3	2	1	
1.-¿Las competencias propuestas concuerdan con el contenido del taller?	✓					
2.-¿Las competencias están formuladas en lenguaje claro y preciso?	✓					
3.-¿Las competencias propuestas son factibles de ser logradas?	✓					
4.-¿El taller está desarrollado con lenguaje claro y preciso?	✓					
5.-¿Se encuentra el taller dosificado adecuadamente?	✓					
6.-¿El taller facilita el desarrollo de la comunicación / expresión oral en grupos?	✓					
7.-¿Las actividades propuestas son motivadoras para el aprendizaje?	✓					
8.-¿Las actividades son factibles de ser cumplidas por los estudiantes?	✓					
9.-¿Los talleres son interesantes y significativos?	✓					

11.- ¿Las sesiones permiten el logro de actitudes y valores?	X					
12.- ¿Las sesiones muestran secuencia metodológica?	X					
13.- ¿Las hojas de aplicación permiten el desarrollo del aprendizaje?	X					
14.- ¿Las hojas de aplicación son motivadores para el estudiante?	X					
15.- ¿Los recursos a usar facilitan el desarrollo de las actividades?	X					

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Si es aplicable el instrumento*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Durand Loaiza Guido*

D.N.I.: *23966525*

Especialidad de validador: *Mg. Psicología Educativa*

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

*07* de Diciembre del 2016

*Durand*

FIRMA

### INSTRUCCIONES

A continuación se presenta un conjunto de proposiciones referidas a diferentes aspectos del programa . Frente a esta proposición marque con un aspa el casillero correspondiente, según el grado de apreciación.

CUESTIONARIO	APRECIACIÓN					Observaciones sugerencias
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	
	5	4	3	2	1	
1.-¿Las competencias propuestas concuerdan con el contenido del taller?	✓					
2.-¿Las competencias están formuladas en lenguaje claro y preciso?	✓					
3.-¿Las competencias propuestas son factibles de ser logradas?	✓					
4.-¿El taller está desarrollado con lenguaje claro y preciso?	✓					
5.-¿Se encuentra el taller dosificado adecuadamente?	✓					
6.-¿El taller facilita el desarrollo de la comunicación / expresión oral en grupos?	✓					
7.-¿Las actividades propuestas son motivadoras para el aprendizaje?	✓					
8.-¿Las actividades son factibles de ser cumplidas por los estudiantes?	✓					
9.-¿Los talleres son interesantes y significativos?	✓					

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable [X]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg: Dra. Rosmery Rosendo Rosent

DNI: 82576163

Especialidad del

validador: Dra. Administración de la educación

6 de 12 del 2014

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** 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

  
Firma del Experto Informante.

APÉNDICE G: Certificados de validez

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AGRESIVIDAD

N°	DIMENSIONES / items	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Agresividad física</b>							
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	✓		✓		✓		
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	✓		✓		✓		
3	Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida	✓		✓		✓		
4	A veces soy bastante envidioso	✓		✓		✓		
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	✓		✓		✓		
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente	✓		✓		✓		
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	✓		✓		✓		
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	✓		✓		✓		
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	✓		✓		✓		
	<b>Agresividad verbal</b>	✓		✓		✓		
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	✓		✓		✓		
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	✓		✓		✓		
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	✓		✓		✓		
13	Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal	✓		✓		✓		
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	✓		✓		✓		
	<b>Hostilidad</b>			✓		✓		
15	Soy una persona apacible	✓		✓		✓		
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	✓		✓		✓		
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	✓		✓		✓		
18	Mis amigos dicen que discuto mucho	✓		✓		✓		

19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	✓		✓		✓	
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	✓		✓		✓	
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	✓		✓		✓	
	Ira	✓		✓		✓	
22	Algunas veces pierdo el control sin razón	✓		✓		✓	
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables	✓		✓		✓	
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	✓		✓		✓	
25	Tengo dificultades para controlar mi genio	✓		✓		✓	
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	✓		✓		✓	
27	He amenazado a gente que conozco	✓		✓		✓	
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	✓		✓		✓	
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Hay Suficiencia*

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]    *20 de Abril del 2017*

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Isabella Flores P.*

DNI: *06053118*

Especialidad del evaluador: *Ira en Psicología*



<sup>1</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo  
<sup>2</sup> Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.  
<sup>3</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

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

APÉNDICE G: Certificados de validez

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AGRESIVIDAD

N°	DIMENSIONES / items	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Agresividad física</b>							
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	✓		✓		✓		
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	✓		✓		✓		
3	Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida	✓		✓		✓		
4	A veces soy bastante envidioso	✓		✓		✓		
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	✓		✓		✓		
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente	✓		✓		✓		
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	✓		✓		✓		
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	✓		✓		✓		
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	✓		✓		✓		
	<b>Agresividad verbal</b>	✓		✓		✓		
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	✓		✓		✓		
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	✓		✓		✓		
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	✓		✓		✓		
13	Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal	✓		✓		✓		
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	✓		✓		✓		
	<b>Hostilidad</b>			✓		✓		
15	Soy una persona apacible	✓		✓		✓		
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	✓		✓		✓		
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	✓		✓		✓		
18	Mis amigos dicen que discuto mucho	✓		✓		✓		



19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	✓		✓		✓	
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	✓		✓		✓	
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	✓		✓		✓	
	Ira	✓		✓		✓	
22	Algunas veces pierdo el control sin razón	✓		✓		✓	
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables	✓		✓		✓	
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	✓		✓		✓	
25	Tengo dificultades para controlar mi genio	✓		✓		✓	
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	✓		✓		✓	
27	He amenazado a gente que conozco	✓		✓		✓	
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	✓		✓		✓	
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Hay Suficiencia*

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]    *20 de Abril del 2017*

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Isabella Flores P.*

DNI: *06053118*

Especialidad del evaluador: *Ira en Psicología*



<sup>1</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo  
<sup>2</sup> Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.  
<sup>3</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

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

APÉNDICE G: Certificados de validez

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AGRESIVIDAD

N°	DIMENSIONES / items	Claridad <sup>1</sup>		Pertinencia <sup>2</sup>		Relevancia <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Agresividad física</b>							
1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	✓		✓		✓		
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	✓		✓		✓		
3	Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida	✓		✓		✓		
4	A veces soy bastante envidioso	✓		✓		✓		
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	✓		✓		✓		
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente	✓		✓		✓		
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo	✓		✓		✓		
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	✓		✓		✓		
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	✓		✓		✓		
	<b>Agresividad verbal</b>	✓		✓		✓		
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	✓		✓		✓		
11	Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar	✓		✓		✓		
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	✓		✓		✓		
13	Suelo involucrarme en la peleas algo más de lo normal	✓		✓		✓		
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	✓		✓		✓		
	<b>Hostilidad</b>			✓		✓		
15	Soy una persona apacible	✓		✓		✓		
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	✓		✓		✓		
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	✓		✓		✓		
18	Mis amigos dicen que discuto mucho	✓		✓		✓		

19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	✓		✓		✓	
20	Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	✓		✓		✓	
21	Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos	✓		✓		✓	
	Ira	✓		✓		✓	
22	Algunas veces pierdo el control sin razón	✓		✓		✓	
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables	✓		✓		✓	
24	No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	✓		✓		✓	
25	Tengo dificultades para controlar mi genio	✓		✓		✓	
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	✓		✓		✓	
27	He amenazado a gente que conozco	✓		✓		✓	
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	✓		✓		✓	
29	He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [  ]

**Aplicable después de corregir** [  ]

**No aplicable** [  ]

.....de.....del 20.....

Apellidos y nombres del juez evaluador: Yosella Flores H.

DNI: 06053118

Especialidad del evaluador: Lic. en Psicología

<sup>1</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

<sup>2</sup> Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión.

<sup>3</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

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

Anexo J: FOTOS








### Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Luis Edilberto Garay Peña, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, asesor de la tesis titulada "Efecto del programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao - 2016" de la estudiante **Carmen Sonia Guevara Casas**, constató que la investigación tiene un índice de similitud del 26% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 10 de junio del 2017



---

Dr. Luis E. Garay Peña

DNI:06705891

eguro | <https://turnitin.com/dv?is=1&o=823552214&u=1049816760&lang=es&>


Probar el nuevo Feedback Studio

Proyecto del Proyecto de Investig... Verificación de originalidad para el 07-J... Roadmap Trabajo 9 de 19

Originality GradelMark PeerMark

Programa técnicas de relajación  
POR CARMEN GUEVARA CASAS

turnitin 26% SIMILAR



Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao - 2016

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

AUTORA:  
Br. Carmen Guevara Casas

ASESOR:  
Dr. Luis E. Garay Peña

**Resumen de Coincidencias**

1	Entregado a Universida... Trabajo de estudiante	21%
2	sistibio.unimsm.edu.pe fuente de Internet	1%
3	Entregado a Pontificia... Trabajo de estudiante	1%
4	entiemporealmx.com fuente de Internet	1%
5	www.scribd.com fuente de Internet	<1%
6	congreso.tecnoneet.org fuente de Internet	<1%
7	cybertesis.unmss.edu... fuente de Internet	<1%
8	Entregado a Universida... Trabajo de estudiante	<1%

ES 06:22 a.m. 09/06/2017





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Guaraca Casas, Carmen Sonia
D.N.I. : 099-14858
Domicilio : Calle E. Diego Meyer 291. Urb. El Pacifico-S.M.P
Teléfono : Fijo : 318-3491 Móvil : 9797 84154
E-mail : camivch.25@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : Maestra
Mención : Problemas de Aprendizaje

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Guaraca Casas, Carmen Sonia

Título de la tesis:

Efecto del Programa Técnicas de relajación
Motencial en conductas agresivas. Callao - 2016

Año de publicación : 2017

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Checked box

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma : [Signature]

Fecha : 09 agosto de 2018.



**FORMATO DE SOLICITUD**

**SOLICITA:**

Visto bueno de  
empastado

**ESCUELA DE POSGRADO**

Carmona Sonia Guerrero Casas con DNI N° 09911858  
(Nombres y apellidos del solicitante) (Número de DNI)  
domiciliado (a) en Calle Eobaco Obispo 291 Urb. El Pacífico - S.M.P.  
(Calle / Lote / Mz. Urb. / Distrito / Provincia / Región)

ante Ud. con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de alumno de la promoción: del programa: *Maestría en*  
(Promoción) (Nombre del programa)  
*Problemas de Aprendizaje* identificado con el código de matrícula N° 6000154851  
(Código de alumno)

de la Escuela de Posgrado, recorro a su honorable despacho para solicitarle lo siguiente:

Visto bueno de empastado de tesis



Por lo expuesto, agradeceré ordenar a quien corresponde se me atienda mi petición por ser de justicia.

Lima, de de 2018

(Firma del solicitante)

**Documentos que adjunto:**

- a. *Copia de Escritura*
- b. *B.D. de autorización de sustentación*
- c. *Dictamen de sustentación*
- d. ....

**Cualquier consulta por favor comunicarse conmigo al:**

Teléfonos: 979784154  
Email: camivuch25@hotmail.com