



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en
internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Br. Montoya Soto Erika (ORCID: 0000-0003-4721-8720)

Br. Neyra Montenegro Yuly Magaly (ORCID: 0000-0001-9245-7902)

ASESOR:

Mg. García Orbe, Andy Paul (ORCID: 0000-0002-5106-8262)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

MOYOBAMBA – PERÚ

2019

Dedicatoria

Este es uno de los logros más esperados de nuestras vidas y tenemos el privilegio de dedicárselo, a nuestros padres ya que son ellos los que siempre están velando por nuestro bienestar, aportando todo momento su apoyo incondicional a lo largo de este proceso de formación como profesionales.

Erika y Yuly Magaly

Agradecimiento

Agradecemos infinitamente a Dios, por darnos la vida, la salud por estar en cada momento de nuestras vidas respaldándonos siempre, de la misma manera agradecemos a nuestra casa de estudios UCV y a la plana docente por brindarnos sus enseñanzas basadas en sus conocimientos, experiencia, dándonos un valor profesional desde nuestra formación.

Las autoras

Página del jurado

	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 2 de 2
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por doña: **YULY MAGALY NEYRA MONTENEGRO** cuyo título es: **INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTE LA VULNERABILIDAD AL ESTRÉS EN INTERNAS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO MOYOBAMBA, 2019**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por la estudiante, otorgándole el calificativo de: 17 **(diecisiete)**.

Moyobamba, 10 de setiembre de 2019.

Mg. Dioner Francis, Marín Puelles

PRESIDENTE

Mg. Alexander Alonso, Pérez Bringas

SECRETARIO

Mg. Néstor Alfonso, Angulo Murrugarra

VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Página del jurado

	ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 2
---	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por doña: **ERIKA MONTOYA SOTO** cuyo título es: **INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTE LA VULNERABILIDAD AL ESTRÉS EN INTERNAS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO MOYOBAMBA, 2019**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por la estudiante, otorgándole el calificativo de: 17 (**diecisiete**).

Moyobamba, 10 de setiembre de 2019.


.....
Mg. Dione Francis, Marin Puelles
PRESIDENTE


.....
Mg. Alexander Alonso, Pérez Bringas
SECRETARIO


.....
Mg. Néstor Alfonso, Angulo Murrugarra
VOCAL



Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Declaratoria de autenticidad

Nosotras; ERIKA MONTOYA SOTO identificada con DNI N°72855935 y YULY MAGALY NEYRA MONTENEGRO, identificada con DNI N° 72272009 estudiante del programa de Psicología de la Universidad César Vallejo, con la tesis titulada “Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019”;

DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

La Tesis es de mi autoría

He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

La tesis no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

MOYOBAMBA, 05 DE SETIEMBRE, 2019


YULY MAGALY NEYRA MONTENEGRO
DNI: 72272009


ERIKA MONTOYA SOTO
DNI: 72855935

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	23
2.1 Tipo y diseño de investigación	23
2.2 Operacionalización de variables	23
2.3 Población, muestra y muestreo	26
2.4 Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad	27
2.5 Procedimiento	28
2.6 Métodos de análisis de datos	29
2.7 Aspectos éticos	27
III. RESULTADOS	30
IV. DISCUSIÓN	34
V. CONCLUSIONES	37
VI. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS.....	39
ANEXOS.....	45
Matriz de consistencia	46
Instrumentos de recolección de datos	47
Validación de instrumentos	49
Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación	52
Base de datos estadísticos	53
Autorización de publicación de tesis al repositorio	54
Acta de aprobación de originalidad	56

Captura de pantalla de turnitin	57
Autorización final del trabajo de investigación	58

Índice de tablas

Tabla N° 01	: Operacionalización de la Variable	23
Tabla N° 02	: Distribución de muestra	27
Tabla N° 03	: Evaluación del instrumento por juicio de expertos.....	28
Tabla N° 04	: Niveles de estrés antes y después de la ejecución del programa de técnicas de relajación en internas del establecimiento penitenciario	30
Tabla N° 05	: Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk para los puntajes de pre test, post test y la diferencia (pre test – post test)	33

Índice de figuras

Figura N° 01 : Niveles de vulnerabilidad al estrés de las internas del establecimiento penitenciario	31
Figura N° 02 : Promedio de vulnerabilidad del estrés en las internas del establecimiento penitenciario	32

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del Establecimiento Penitenciario Moyobamba 2019, esta tesis se enmarca en las teorías de dos autores principales; para el programa de técnicas de relajación tenemos a Moreno (2015), y para la vulnerabilidad al estrés; nos sostenemos en la teoría de Zaldívar (2016). La muestra estuvo constituida por 24 internas, el estudio fue de tipo experimental y se usó el diseño preexperimental; con respecto al instrumento utilizado, se aplicó un listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés según el autor Dionisio Zaldívar Pérez, de las cuales hemos tenido que realizar la confiabilidad y validez de la misma. Las conclusiones fueron: se logró determinar que el programa de técnicas de relajación, sí influye ante la vulnerabilidad al estrés de las internas del Establecimiento Penitenciario de Moyobamba. Por otro lado, los resultados del pre test, revelaron que el 100% de las internas, presentaban un nivel de estrés alto. Sin embargo, para el Post test, el 100% había logrado reducir el estrés a un nivel bajo. Finalmente afirmamos que el programa de técnicas de relajación brindó resultados eficaces ante la vulnerabilidad al estrés.

Palabras claves: Programa, técnicas de relajación, vulnerabilidad al estrés.

Abstract

The objective of this research was to determine the influence of the relaxation techniques program on the vulnerability to stress in inmates of the Moyobamba Prison Establishment 2019, this thesis is framed in the theories of two main authors; for the relaxation techniques program we have Moreno (2015), and for vulnerability to stress; we stand on the theory of Zaldívar (2016). The sample consisted of 24 inmates, the study was experimental and the pre-experimental design was used; With respect to the instrument used, a list of indicators of vulnerability to stress was applied according to author Dionisio Zaldívar Pérez, of whom we had to perform the reliability and validity of it. The conclusions were: it was possible to determine that the program of relaxation techniques does influence the vulnerability to stress of the inmates of the Moyobamba Prison. On the other hand, the results of the pretest, revealed that 100% of the inmates had a high level of stress. However, for the Post test, 100% had managed to reduce stress to a low level. Finally, we affirm that the relaxation techniques program provided effective results in the face of vulnerability to stress.

Keywords: Program, relaxation techniques, vulnerability to stress.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado como la enfermedad del siglo XXI, tanto ha sido su relevancia en todo el universo que cada 2 de noviembre se celebra el día de vencer al estrés. Según estudios, la vulnerabilidad al estrés no solo depende de la situación amenazante, sino que también influye el estilo de vida, tipos de personalidad, sucesos de vida y todos aquellos estilos de afrontamiento (Berrios, 2006).

Para la Asociación Americana de Psicología, uno de los principales países que la tercera parte de su población experimenta elevados niveles de estrés, es Estados Unidos, este problema es el factor desencadenante de enfermedades físico –mentales, provoca deficientes relaciones interpersonales y genera gran disminución de la productividad en el trabajo. Las principales causas del estrés en este país son el dinero, empleo y sobrepoblación. El mayor porcentaje de personas, controlan el estrés haciendo uso de elementos nocivos para la salud, entre ellos tenemos: tomar bebidas alcohólicas, comer en exceso, fumar y entretenerse en los videojuegos. Por otro lado, un mínimo porcentaje afirmó que canalizan el estrés saludablemente, ya sea mediante la lectura, practicando ejercicios físicos, escuchando música y pasar tiempo junto a sus familiares y amigos.

El programa informativo RPP NOTICIAS (2015), dio a conocer que, en el Perú solo un 8% de personas viven relajados sin presencia de estrés. Sin embargo, el 92% de toda la población presentan este problema. En el año 2015 el Instituto Integración, realizó una encuesta a 2,200 personas de 19 departamentos del Perú, los resultados que reveló fueron los siguientes: de diez peruanos, seis consideran que han mantenido una vida estresante durante ese año, considerando que las personas del sexo femenino son las más vulnerables a padecer estrés, puesto que se evidenció un 63% en el caso del sexo femenino y, 37% en los varones. Para dos de cada tres, el factor económico ha sido una de las causas principales. No obstante, también se encontraron problemas de sobrecarga laboral, mujeres violentadas por su pareja y problemas de salud, como motivadores del estrés.

En los párrafos anteriores, hemos hablado sobre el estrés como problema a nivel internacional y nacional, ahora nos centraremos en centros penitenciarios.

Según Riofrio (2013), menciona que el estrés que padecen los reclusos es elevado, este problema estaría asociado estrechamente a factores psico-ambientales, patrones de personalidad, tal es el caso de las personas dependientes, quienes tienen mayor susceptibilidad al estrés. Por otro lado, Paredes (2014), indica que las mujeres presentan mayor índice de casos de estrés debido a las siguientes razones: separación de los hijos, padres y familia, carecen de economía, llevan una vida rutinaria, deficientes relaciones interpersonales y problemas de salud.

Partiendo desde los aportes teóricos de estos investigadores, también plasmaremos la realidad que viven las internas del establecimiento penitenciario de la ciudad de Moyobamba. Al interactuar con cada una de ellas, ya sea mediante terapias grupales o individuales, se encontró varios casos de mujeres que presentan estrés, depresión, ansiedad generalizada o la combinación de ambos (trastorno ansioso-depresivo), siendo el estrés el problema predominante. Para corroborar la información se aplicó un Test de Vulnerabilidad al estrés, obteniendo como resultado que más del 50% de la población presenta estrés desde un nivel moderado hasta un nivel alto. Por lo general las internas manifestaron tener dolores de cabeza frecuente, sensación de cansancio, trastornos del sueño (insomnio), desmotivación, etc.

Respecto a todos esos síntomas y signos, se les realizaba la siguiente pregunta: ¿Que ha hecho usted, para mejorar esos dolores o malestares? Respondieron: “tomé algunas pastillas que solo calmó el dolor por horas”, “lloro”, “en oportunidades he pensado en escaparme o suicidarme”. Hasta ahí, nos permito darnos cuenta que no han utilizado los recursos adecuados para abordar el estrés.

Según Moreno (2015), nos proporciona estrategias de solución para reducir el estrés, esta se basa en la práctica de técnicas relajación tales como: relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, visualización, musicoterapia, risoterapia, meditación, estiramientos yoga, respiración, etc.

Por tal motivo, se aplicó un Programa de veinte sesiones de técnicas de Relajación para comprobar la influencia que este tiene ante la vulnerabilidad del Estrés, en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba.

En esta investigación, contamos con trabajos previos que han sido realizados a nivel internacional, los mismos que son parte de nuestros antecedentes. Riofrio, M. (2013) en su trabajo de investigación titulado: *influencia del estrés agudo en personas privadas de la libertad del centro de rehabilitación social ex-penal García Moreno de la ciudad de Quito periodo junio-diciembre de 2013* (tesis de grado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Concluyó que: el sistema carcelario debido a sus condiciones y características genera niveles severos de estrés, ello también dependerá de la vulnerabilidad del recluso, nivel de experiencia negativa y la personalidad como un factor determinante, la cual causa repercusiones a nivel psicosomático en el individuo. Así mismo afirmó que, Los factores psico-ambientales que influyen significativamente son los siguientes: prisión por primera vez, tiempo que lleve como sentenciado o procesado, inadaptación, separación conyugal o familiar, incompatibilidad de costumbres, cumplimiento de reglas, problemas económicos, desconformidad con la alimentación, agresiones, hacinamiento, carencia de las relaciones sexuales, malos hábitos (consumo de drogas) y la interacción con la mezcla de edades. Así como también, las personas de la tercera edad, son los más vulnerables al estrés. Sin embargo, los jóvenes canalizan el estrés mediante el consumo de drogas ilegales (marihuana, pasta básica de cocaína, tabaco). Finalmente identificó que la personalidad de tipo dependiente, es la más susceptible a padecer problemas de estrés.

Por su parte Landivar, E. (2013) en su trabajo de investigación titulado: *el proceso de separación entre madres privadas de su libertad y sus hijos/as* (tesis de grado). Universidad De Las Américas, México. Concluyó que: las madres con hijos menores de cuatro años de edad, presentan tres problemas principales: estrés, ansiedad y depresión, de las cuales; reaccionan mediante llanto, cólera, autorreproches, tristeza profunda, dolores musculares, miedo a perder a sus hijos y conductualmente se muestran agresivas e irritables.

Altamirano, Z. (2014) en su trabajo de investigación titulado: *bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España. Concluyó que: el bienestar psicológico de los reclusos, influye de acuerdo al nivel de estrés que perciben, específicamente en casos de autoaceptación

y autonomía. Aquellos que ponen en práctica adecuados recursos de afronte, han demostrado ser capaces de disminuir el impacto de un nivel alto de estrés.

Desde otro estudio realizado, López, A. (2015) en su trabajo de investigación titulado: *condiciones de exclusión en salud en la cárcel distrital de Jojluca, Morelos* (tesis doctoral). Centro de Investigación y Estudios Avanzados Departamento de investigaciones Educativas, Morelos, México. Concluyó que: las enfermedades psicosomáticas relacionadas con el estrés producido por el ambiente carcelario, provocan reacciones de diarrea psicógena, trastornos respiratorios, depresión y ansiedad.

Finalmente, a nivel internacional, Grier, Clot, Puing. (2015) en su trabajo de investigación titulado: *la práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña*. Universidad Autónoma de Barcelona. Concluyeron que: la prisión es un ambiente de castigo total, donde la persona es despojada de su autonomía, decisión e intimidad, dichas experiencias en la mayoría de reclusos se vuelven desagradables y como reacción a estas situaciones aparece el estrés. Partiendo desde ese punto, nació la iniciativa de trabajar el yoga como una actividad que permite múltiples niveles de implicación como, por ejemplo: el ejercicio físico es una técnica que a través de la respiración y la meditación facilita la autorregulación emocional y contribuye a la gestión de la cotidianidad.

Esta investigación no solo se sustenta en antecedentes internacionales, si no también, en estudios previos realizados a nivel nacional, encontrando de esta manera a: Paredes, S. (2014) en su trabajo de investigación titulado: *efectos que genera la privación de la libertad en el aspecto personal de las internas del establecimiento penitenciario de mujeres el Milagro –Trujillo en el presente año 2014* (tesis de grado). Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Concluyó que: las internas al estar privadas de su libertad experimentan depresión, baja autoestima, así como también, graves conflictos intrapsíquicos.

Por otro lado, Valenzuela, M. (2016) en su programa titulado: *intervención para reducir el estrés en personas con privación de libertad, basado en MBSR* (trabajo fin

de master). Universidad de Jaén, Perú. Concluyó que: los reclusos y reclusas padecen problemas de estrés por el solo hecho de no poder gozar de su libertad, así mismo; el mindfulness es una técnica de relajación que permite reducir el estrés y vivir el presente adaptándose a las condiciones, sin lamentarse del delito que han cometido, tampoco desesperarse por el futuro, si no que afronten su realidad sin evadir los problemas y convertirse cada día menos vulnerable al estrés.

Acosta, V. (2017) en su trabajo de investigación titulado: *relación entre las condiciones carcelarias y estrés en reos del establecimiento penitenciario en mujeres de Chorrillos II* (tesis de post grado). Universidad Cesar Vallejo, Lima Perú. Concluyó que: el estrés se relaciona con las condiciones carcelarias en el establecimiento penitenciario de mujeres de Chorrillos. Estas condiciones serían la sobrepoblación, el nivel bajo de resocialización, corrupción por parte de los trabajadores al momento de realizar trámites, beneficios penitenciarios y agotamiento emocional.

Para cerrar con los antecedentes, plasmaremos los trabajos previos desarrollados a nivel local, los mismos que se relacionan con nuestro título de investigación:

Ruiz, J. (2019) en su trabajo de investigación titulado: *Sistema de Gestión de seguridad y salud ocupacional para prevenir enfermedades laborales en trabajadores de la Red de Salud Moyobamba*. (Tesis de doctorado). Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto. Concluyó que: las principales enfermedades que presentan los trabajadores de la Red de Salud Moyobamba es el estrés, cefalea, contagio de enfermedades virales a causa de la exposición a los microorganismos, y en mayor porcentaje el factor ergonómico, generado por los movimientos repetitivos y posturas forzadas.

Sandoval, Y. (2019) en su trabajo de investigación titulado: *Clima social penitenciario y estrés percibido en personas privadas de su libertad por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2018*. (Tesis de pre grado). Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto. Concluyó que: existe un alto nivel de estrés en las personas privadas de su libertad por el delito de tráfico ilícito de

drogas, y a su vez; la autorrealización tiene mucha relevancia en el clima social penitenciario.

Rubio, M. (2019) en su trabajo de investigación titulado: *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018*. (Tesis de pre grado). Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto. Llegó a la siguiente conclusión: se identificó que sí existe relación significativa entre la dimensión de afrontamiento centrado en la emoción y el bienestar psicológico de los internos, así como también, existe significancia entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Sin embargo, se halló que no existe relación significativa del afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico.

Esta investigación se sustenta teóricamente en los aportes de dos personajes principalmente: Moreno es el autor quien explica detalladamente sobre el programa de técnicas de relajación, por otro lado, tenemos los aportes teóricos de Zaldívar quien nos habla respecto a la vulnerabilidad al estrés.

Según Moreno (2015), el programa de técnicas de relajación, es el conjunto de actividades que se desarrollan en un determinado tiempo y llevan una secuencia, tiene como objetivo instruir a las personas para que sean los responsables de controlar sus propios niveles de activación, su popularidad y eficacia radica en los resultados de la cura a pacientes con estrés excesivo, basada en los aportes de la psicología clínica.

Para Jiménez (2013), un programa vendría hacer la sucesión de tareas frecuentes y que guardan relación, estas están dirigidas a la consecución de un resultado y para el logro de sus objetivos requieren un determinado tiempo. Por otro lado, Ballesteros (1995), lo define como el conjunto concreto de acciones humanas, donde involucra recursos y materiales. El programa debe estar diseñado e implementado según sea su realidad social, con la finalidad de solucionar dificultades que afecta a un grupo de individuos.

Para el Diccionario de la Real Academia, define la palabra técnicas como el conjunto de procedimientos y recursos que se usa para ser aplicados en la ciencia, arte o actividad específica donde requiere la práctica de habilidades y destrezas.

La relajación es aquel estado psicofisiológico que permite reducir la tensión y propicia el bienestar de un individuo o grupo de personas, considerada también como una técnica psicológica (Payne, 2009). La relajación no solo centra su trabajo en el aspecto físico si no que, abarca aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Fernández (citado por Moreno, 2015).

Para Ajuriaguerra (1956), “la relajación, a través de la disminución de la tensión muscular, permite sentirse más a gusto con el cuerpo y con el comportamiento”.

El Origen de las técnicas de relajación según Kremer (citado por Moreno, 2015), es que, las técnicas de relajación antes de denominarse con ese nombre, las conocían como aquellas técnicas de meditación y eran aplicadas principalmente en los países orientales, estas perseguían tres objetivos: contemplación y sabiduría, estados de conciencia alterada y relajación. Los principios en los que se basaban eran el yoga, meditación e hipnosis. Las técnicas de relajación, nacen formalmente ante su total incorporación en la artesanía psicológica, gracias a dos importantes personajes: Edmund Jacobson en 1929, crea la relajación progresiva para eliminar la tensión muscular, desde ese entonces las técnicas de relajación empiezan a tener un auge importante debido a los grandes resultados de tranquilidad en la persona, pudiendo liberarlos de estrés y ansiedad. Para Jacobson, el cuerpo del hombre era considerado como un instrumento maravilloso que, para su correcto funcionamiento, tiene que aprender a manejarlo. Seguidamente Schultz en el año 1932, crea el entrenamiento autógeno para ser aplicadas en una gran diversidad de problemas psicológicos: insomnio, ansiedad, estrés, tics, hiperactividad, fracaso escolar, agresividad y tartamudez. Hoy en día, sus resultados se centran en trastornos de hipertensión, dolor crónico, lumbalgia, cefaleas, diabetes, cáncer y preparación ante una intervención quirúrgica. En el trabajo terapéutico, se aplican como complemento básicamente para aquellos psicólogos que utilizan el enfoque humanista, resolviendo dificultades de anorexia, habilidades sociales, motivación, autoestima, autoconfianza y felicidad en general.

Para Moreno (2015), define las técnicas de relajación como el conjunto de procedimientos que tiene como objetivo hacer que las personas aprendan a controlar sus propios niveles de activación, sus aportes teóricos se basan en la psicología clínica, su popularidad y eficacia radica en los resultados de la cura a pacientes con estrés excesivo, habiendo sido denominada también con el nombre de “aspirina conductual”.

Por otro lado, (Martínez, 2010). Opina que, las técnicas de relajación son todos aquellos instrumentos psicoterapéuticos, cuya función es intervenir frente a los trastornos psicosomáticos, emocionales y médicos, basados en una profunda toma de conciencia sobre lo que acontece en nuestro cuerpo.

Cayla, Camus y Saint (2011), consideran que el objetivo de las técnicas de relajación es dotarnos de una serie de habilidades para lograr controlar nuestra activación psicofisiológica. Las respuestas más importantes que producen son: control del estrés, ansiedad, insomnio, ira, nos permite aumentar nuestro control corporal, trastornos fóbicos, dolores de cabeza, depresión y el mejor afrontamiento a las situaciones.

De acuerdo a estudios realizados por Fernández (2009), las técnicas de relajación, facilita que el sistema endocrino y, principalmente, las glándulas adrenales están ligadas con el sistema nervioso autónomo. Estas glándulas tienen como objetivo liberar las hormonas que alteran la acción de los órganos internos en respuesta a los estímulos ambientales. el cortisol es una de las hormonas que se hace presente, por lo tanto; el glucocorticoide se encarga de modular la reacción del cuerpo ante una amenaza.

Las técnicas de relajación pueden ser aplicadas de forma individual (autoinducida) o colectiva (heteroinducida), en un ambiente cerrado o al aire libre, donde exista tranquilidad y silencio. Sin embargo, existen otras estrategias donde es necesario hacer uso del bullicio y sesiones humorísticas. La persona encargada de dirigir (facilitador), tiene que conocer las técnicas que aplicará y las características de la población con la que trabajará, por ejemplo: si se logra identificar personas con

trastornos paranoides, esquizofrénicos, esquizoides y psicóticos en general, serán excluidos del grupo, puesto que sus creencias irracionales, ideas delirantes y de persecución, interfieren en su concentración (Moreno, 2015).

Según Moreno (2015), existen tipos de técnicas de relajación y estas deben seguir una secuencia ordenada para su ejecución, el entrenamiento debe ser constante hasta adecuarse a un ritmo de vida saludable. Este autor propone que toda persona debe empezar a relajarse mediante la respiración, para posteriormente proceder con la relajación y tensión de los grandes grupos musculares, en las últimas sesiones para cerrar el tratamiento ya sea individual o grupal, se emplean técnicas de meditación, concentración e imaginación. Existen múltiples técnicas de relajación profesionales y que están estandarizadas en occidente, pero las más utilizadas en todo el mundo son las siguientes:

El entrenamiento Autógeno. - Para Valín (citado por Moreno, 2015), esta técnica de relajación fue creada por Schultz psiquiatra alemán. Su interés nace a partir de los argumentos que referían sus pacientes al realizarse las sesiones de hipnosis. Ellos referían que experimentaban sensaciones de calor y pesadez como también estaban acompañados de serenidad y tranquilidad. La imaginación voluntaria de sensaciones corporales de calor y peso, donde se presenta atención a la función cardiaca-respiratoria, se denomina entrenamiento autógeno. Esta técnica permite la reducción del tono muscular de manera general, quien además disminuye la frecuencia respiratoria. (Villada y Vizquete, 2002). El método consiste en realizar determinados ejercicios fisiológicos y racionales, cuya finalidad es lograr la transformación general del sujeto. Para el entrenamiento autógeno, es necesario usar fórmulas verbales que el sujeto experimental ha de repetir hasta encontrar una respuesta de relajación corporal y mental. El nivel corporal puede ser dividido en dos subniveles encontrándose dentro del primer sub nivel encontramos los órganos externos del cuerpo específicamente la musculatura esquelética y la piel, en un segundo sub nivel se ubica la estructuras y proceso internos, los órganos; entre ellos encontramos al corazón, estómago, respiración entre otros más que componen el cuerpo humano. Este sub nivel necesita de habilidad de enfoque y tranquilidad para el individuo (Amutio, 1999).

El primer trabajo es poder reducir la frecuencia cardiaca, mediante la respiración calmada; enseguida se tiene que evocar sensaciones agradables, es necesario relajar el cuerpo y las extremidades, como también se tiene que combinar las frases con imágenes para mantener la mente ocupada (Moreno, 2015).

Para el desarrollo de esta técnica de relajación, se debe tener en cuenta lo siguiente: el ambiente debe de ser un lugar tranquilo, iluminado con temperatura agradable, luz y sonido. Es importante tomar en serio la técnica, la posición inicial debe ser agradable, sentado sobre colchonetas o piso de microporoso, de preferencia se debe mantener los ojos cerrados (Carranque, 2004).

Técnicas de control de la respiración. - Para Amutio (citado por Moreno, 2015), lograr la relajación por medio de la respiración, es la única forma de poder llegar hacia el sistema nervioso autónomo. Mediante la respiración podemos proveer al organismo de oxígeno, por lo tanto; se considera esencial para poner en práctica de la vida del ser humano. De acuerdo a los aportes teóricos de este autor, su recorrido se da en cuatro etapas: la inspiración, donde el aire penetra las fosas nasales y llega a los pulmones, el diafragma que en situación de reposo tiene una forma abultada, se contrae pudiendo obtener una forma casi plana, con la cavidad torácica aumenta el volumen de aquella presión negativa, ayudando a la entrada del aire hacia los pulmones. Posteriormente el oxígeno inhalado se transporta a través de los bronquios, hasta llegar a los alvéolos, donde se difunde al torrente sanguíneo, debido a que su presión es mayor que la que se presenta en la sangre. Existen tres patrones respiratorios: La primera se denomina respiración clavicular, esta es la más corta y superficial, su frecuencia es escasa, la siguiente es la respiración torácica, intervienen los músculos torácicos y el diafragma, sólo se utiliza la parte superior de la capacidad funcional de los pulmones y finalmente, la respiración diafragmática o abdominal, es la más relevante y profunda, brinda mayores niveles de oxigenación y expansión pulmonar, llega hasta la parte más baja de los pulmones, conteniendo la mayor cantidad de sangre. Amutio (citado por Moreno, 2015), en casos de estrés, se utiliza la respiración diafragmática, debido a que se produce el aumento de tensión muscular esquelética, sobre todo en el abdomen y la parte baja de la espalda. La tensión de estas áreas, origina la implicación de los músculos torácicos para permitir la

respiración y requiere un esfuerzo adicional para expandir los músculos del tórax. Para iniciar con los ejercicios de control de la respiración, se tiene que realizar la respiración completa, permitiendo hacerla de manera secuencial y sin tensión, no se trata de llenar los pulmones de aire, si no buscar que el aire llegue a todos los órganos del cuerpo, mientras más se lleve a la práctica esta técnica de relajación, más capacidad pulmonar se logrará, una de las estrategias que se puede utilizar para el control de la respiración es realizar aeróbicos. No debemos olvidar que los ejercicios constan de tres fases, entre ellas tenemos: la inspiración, retención del aire y exhalación (Moreno, 2015).

Relajación Muscular Progresiva (RMP). - Jacobson diseñó este método de relajación, cuya finalidad era reducir las tensiones musculares y nerviosas mediante la contracción y relajación de los grandes grupos musculares. Afirmaba que toda preocupación estresante tenía repercusiones neuromusculares y este tipo de relajación sería una alternativa eficaz para romper la tensión muscular, sensación subjetiva de estrés, ansiedad y todos aquellos pensamientos negativos. La forma de aplicación del método consta de tres fases: La primera fase se denomina tensión-relajación, como su mismo nombre lo dice se trata de tensionar y posteriormente relajar los diferentes grupos de músculos, con la finalidad de que se aprenda a diferenciar entre la tensión y la relajación. El tiempo que se emplea para estos ejercicios es entre cinco a diez minutos, la relajación debe hacerse lentamente. La segunda fase consiste en realizar una comprobación de que los grupos de músculos se hayan relajado al máximo, mediante una revisión mental. Finalmente, la tercera fase está centrada en la relajación mental, consiste en mantener la mente en blanco, otra alternativa es pensar en una escena agradable y positiva, la relajación mental tiene que ir a la par con la relajación corporal Jacobson (citado por Moreno, 2015).

Relajación pasiva. - Moreno (2015), esta técnica se diferencia de la relajación progresiva, debido a que su función principal es relajar únicamente los grupos musculares, mientras que la progresiva es todo lo contrario (tensar músculos). Este tipo de técnica principalmente va dirigido para aquellas personas que estén prohibidas a tensionar los músculos debido a problemas orgánicos, por lo tanto, les es dificultoso poder relajarse después de haber tensado los grupos musculares o

también para quienes encuentren difícil relajarse en casa. Los movimientos son tenues y siguen una secuencia ordenada, empezando desde la cabeza y finalizando en los pies. Por ejemplo, se le pide a la persona sentarse sobre una colchoneta, si no contara con ello, podemos utilizar piso de microporoso, ropa cómoda, se puede usar música instrumental o mantener el silencio total, se le pide cruzar las piernas, colocar los brazos como mejor prefiera, posteriormente tiene que cerrar los ojos, cuando se obtiene esta primera parte, se le induce al paciente de la siguiente manera: “imagina que estas frente a una pared blanca, en medio de ella hay un punto negro, concéntrate ahí, ahora mira tus ojos, no los tensiones, más bien mantelos suavemente cerrados, ahora intenta relajar tu frente, levantado y bajando lentamente tus cejas” así como este ejemplo se puede proseguir con las siguientes partes del cuerpo.

Según estudios, esta técnica muestra resultados eficientes en personas de la tercera edad, puesto que contribuye en el bienestar de su salud mental y sistema inmunológico (Ferrer, 2014).

Técnica Alexander. - Para la asociación americana de la técnica Alexander (2015), esta técnica permite a las personas, desaprender los patrones corporales habituales que causan tensión en el cuerpo. Es un método reeducativo para conseguir mayor control consciente de nosotros mismos, mientras realizamos cualquier acto o actividad, cualquiera que sea su nivel de complejidad, mientras ejecutamos las tareas más simples, nos sometemos a esfuerzos innecesarios sin darnos cuenta, siendo este el principal objetivo del instructor, mostrar al alumno esos esfuerzos y hacerle consciente de ellos, de manera que poco a poco aprenda a prevenir esas tensiones que se han convertido en habituales y a permitir que aparezca una nueva manera de moverse, estar de pie, caminar, sentarse, en definitiva todas las actividades puedan realizarse de una manera más económica, fácil y bien coordinada. Podríamos definir este método reeducativo como un “retorno adulto a los beneficios de la niñez, el buen funcionamiento del equilibrio, el movimiento fluido y la flexibilidad natural que teníamos cuando niños, en vez de articulaciones fijas y músculos contraídos, como adultos” y así es cuando aprendemos a aplicar la técnica de Alexander, estamos reaprendiendo algo que ya tuvimos, de manera que tendremos la posibilidad de no perderlo de nuevo. Esta técnica reeducativa se enseña individualmente o con un

grupo no mayor de cinco integrantes que padezcan las mismas dificultades, la duración de una clase es de treinta minutos en el caso de aplicarse de manera individual, pero si desarrolla colectivamente es necesario una hora, además de las explicaciones verbales, el instructor de técnica Alexander trabaja sobre todo con sus manos, pero no de una forma manipulativa, ni como un masajista o un fisioterapeuta, sino más bien facilitando una suave gira, para que toda la musculatura del alumno se vaya aproximando a un estado, donde el tono muscular y el equilibrio sea lo más adecuados posible. Naturalmente el proceso requiere tiempo, participación activa del alumno o los alumnos y regularidad en el aprendizaje, si se cumplen estos requisitos, el alumno se familiarizará con una nueva manera de hacer las cosas, extraña quizás en un principio, pero cada vez más cómoda, la base de la técnica Alexander es darse cuenta de las contracciones o movimientos distintivos y después revertirlos a través de directivas, que no son nada más que ordenes antes de ejecutar cualquier movimiento (Moreno, 2015).

Para Guerrero (2005), la técnica Alexander persigue el control primario del eje de la cabeza, el cuello, la espalda, uso adecuado de las posturas, reducir aquellos movimientos automáticos y que suelen ser dañinos para la salud, además; las percepciones sensoriales, sin olvidar la integración del cuerpo y mente.

Musicoterapia. – Para Dileo (citado por Moreno, 2015), la música tiene un poder increíble en la mayoría de las culturas, es una pieza que sirve de gran ayuda en la vida diaria de personas, a pesar de que la mayoría piensa que su uso es solamente para valores estéticos y de entretenimiento. Sin embargo, muchas personas desconocen que otras funciones importantes cumplen, por ejemplo, usarlo como un medio de relajación. Es una de las técnicas que proporciona mejores resultados, en otras palabras, es uno de los tratamientos terapéuticos más importantes. Las respuestas de la música y la musicoterapia son diversas, entre ellas tenemos: respuestas psicológicas, fisiológicas, cognitivas, sociales y espirituales, son efectos que brindan el soporte adecuado al su uso irracional del manejo del estrés.

La musicoterapia como disciplina, empezó durante la segunda guerra mundial, cuando se evidenciaron sus resultados en pacientes con neurosis de guerra y casos de

estrés postraumático. Otros estudios, refieren haber aplicado la musicoterapia para solucionar trastornos obsesivos compulsivos y trastornos ansioso-depresivo (Flórez y Terán, 2015). El uso de la música puede combinarse con otras técnicas de relajación tales como, por ejemplo: estiramientos y meditación yoga, relajación muscular y visualización, todas estas técnicas van dirigidas a mejorar diversas patologías, una de los eficientes resultados que se ha obtenido mediante la música es lograra conciliar el sueño y reacciones emocionales, asociados a cualquier tipo de estrés. Good (citado por Moreno, 2015).

Existen diferentes modalidades y tipos de música, se puede escuchar en vivo, puede ser grabada, sentir vibraciones musicales de baja frecuencia, entonar un instrumento, componer música y combinar con otras modalidades que pueden ser: la danza, el teatro y arte (Bradt, 2007).

Risoterapia. - Es una técnica que busca mejorar el estado psicofísico mediante la risa. Como objetivo persigue reír de manera natural, sana y que salga del vientre de un modo simple, como el nacimiento de los niños. Dentro de esta técnica se puede usar juegos, ejercicios de respiración, masajes y danzas que le permitan a la persona liberarse de las tensiones de su cuerpo. Balarezo, (citado por Moreno, 2015).

La risoterapia presenta tres fases: primero se da la apertura y calentamiento, donde se ordena los materiales, exploración del espacio, preparación física-mental y bloqueo para la risa. En segundo lugar, tenemos dinámica y desarrollo, aquí entra a tallar la intervención de la sesión, el terapeuta se encarga de perseguir los objetivos. Finalmente se trata de la recuperación, cierre y evaluación, se busca regresar a la normalidad, pero conservando los beneficios de la fase anterior (Forero, Forero, Torres, 2016).

Eutonía. - Según Mehling, (citado por Moreno 2015). Es una técnica revisada por Gerda Alexander en los comienzos del siglo XX, este término parte de dos vocablos, “eu” que significa equilibrio y “tono” se refiere al tono neuromuscular. Es una disciplina de abordaje corporal o también considerado como pedagogía, la práctica de la eutonía puede ser en clases grupales o individuales, a la persona que practica eutonía, se le llama alumno(a), debido a que está en continuo aprendizaje de su

cuerpo, de su estado físico, emocional y mental. Para esto usamos generalmente la atención donde mediante ella, podamos habitar distintas partes de nuestro cuerpo físico. El principio de esta técnica se basa en la toma de conciencia de lo que acontece en nuestro cuerpo, pensamientos y emociones. Gerda Alexander ideó lo que llamó las conciencias, pudiendo clasificarlas en tres: la conciencia de la piel, la conciencia del espacio interno y la conciencia de la estructura ósea, de la aplicación de todos estos principios, surge el llamado movimiento eutónico, que es aquel fluido adecuado a cada situación vital, con un mínimo gasto energético-económico.

La eutonía puede transmitirse en dos modalidades, en la clase grupal, el eutonista da consignas verbales a los alumnos hacia la autoobservación y exploración, pueden utilizarse elementos que faciliten la sensopercepción tales como pelotas de trapo, cañas de bambú, almohaditas, piso de microporoso, ropa suelta, música suave entre otros elementos más.

En el tratamiento individual, el eútonista con sus manos va aplicando ciertos movimientos como modelados, palmeación, despegar la piel entre otros, que facilitan al alumno la experiencia de su integración psicofísica, en ambos casos lo que caracteriza a la eutonía es el contacto del eutonista consigo mismo y con el alumno-paciente y el estado de neutralidad que permite dar espacio y tiempo al alumno para que pueda observarse asimismo, entrar en contacto con su propia realidad, sin influencias ajenas a él.

Técnicas de visualización-Imaginería. - Según López (citado por Moreno 2015), Es aquella habilidad voluntaria para poder representar cualquier objeto o escena, pudiendo dar realce a su valor creativo. También podríamos denominarlo como aquel proceso mental, donde involucra los sentidos y las sensaciones de la persona que lo ejecuta. Para Moreno (2015), el método principalmente se centra en poder imaginar una escena relajante (ríos, playa, campo, viajes u otros tipos de escenarios agradables) y la presencia de detalles que complementen la imaginación, estos podrían ser los olores, colores o temperatura de la situación, su uso se basa desde las perspectivas psicoterapéuticas diversas, tales como el psicoanálisis y terapia conductual. Existen distintos tipos de imaginería relajante, como por ejemplo aquella

imaginaría relacionada a los ejercicios de entrenamiento autógeno, su función es centrarse en imágenes visuales que apoyan la sugestión somática específica. Un ejemplo claro sería “mi cabeza está caliente” puede estar acompañado de una imagen “echada sobre las aguas frescas de un río”. Los enfoques basados en la imaginación sensorial, narrativa e intuitiva, vendrían hacer aquellos estímulos externos del ser humano, ejemplo: “viajes en avión, barco o agentes externos que sean agradables para vivir esa experiencia” (Delgado, Núñez y Pérez, 2009).

Estiramientos Yoga. - El yoga es aquella disciplina más antigua del planeta, nació en el occidente, tiene aproximadamente 5,000 mil años de práctica, arribó en América y Europa hace 50 años, debido a los grandes beneficios que proporciona. Dicho de otra manera, es una práctica milenaria que combina mente y cuerpo, el trabajo del yoga está centrado desde un punto fisiológico y aplicaciones terapéuticas. A lo largo de los años, ha ayudado a las personas en su crecimiento espiritual y bienestar general (Feijo, 2015).

Para Guerrero (citado por Moreno, 2015), considera que el yoga es el antecesor de las técnicas de relajación. Esta técnica busca que el individuo que la practique, vaya más allá de su realidad profunda, es decir; pueda contactarse con la paz espiritual. Los estiramientos de yoga consisten en aplicar una serie de pasos preestablecidos, más el acompañamiento de la respiración. De acuerdo al instituto mexicano de yoga, existen diversos estilos de estiramientos, de los cuales cada uno persigue objetivos específicos, tal es el caso de los ejercicios centrados en el estrés, gestación, aumentar la fuerza y flexibilidad, etc.

Está totalmente comprobado que estos ejercicios mejoran múltiples problemas, dentro de los más conocidos tenemos: ayuda a aliviar el dolor, mejora la motivación, evita el deterioro cognitivo, permite mayor concentración, ayuda a descansar y reducir el estrés, quema calorías y mantiene el peso, cuida las articulaciones y propicia un mayor equilibrio físico y mental.

Técnicas de meditación. - Es fijar la atención en un determinado estímulo, también es considerada como la forma más simple para poder obtener la relajación, es decir;

el individuo únicamente tiene que concentrarse de una forma pasiva (Amutio, 1999). De acuerdo a Moreno (2015), existen variedades de meditación, pero los más practicados son: el Zen y el mindfulness. El budismo dio lugar al zen, siendo esta la inspiración principal para que la meditación pueda empezar a aplicarse en la psicoterapia moderna. El zen consiste en prestar atención de manera calmada a la salida de los estímulos y, no solamente de un estímulo en particular, por lo general la meditación zen, suele combinarse con estiramientos y respiración yoga, además tiene que ser guiada por profesionales conocedores de las terapias. Por otro lado, tenemos la meditación mindfulness, conocida como aquella meditación que enfoca su atención consciente en las experiencias que surgen a cada momento, sin dejarse llevar por ideas, expectativas y juicios preconcebidos. Esta técnica nos permite meditar de manera muy pasiva y es una de las características que le diferencia de otras técnicas de relajación, encontrándose en el punto más alto de la jerarquía de todas las técnicas de meditación.

Para Smith (citado por Moreno, 2015), la meditación es la técnica de relajación más desafiante, es la que más concentración requiere, por lo tanto; es la más pasiva, dicho esto, considera que no es apropiada para ser aplicada en personas con problemas de concentración. La meditación tiene dos formas de aplicación, sola o mediante la combinación de otras técnicas, sobre todo los estiramientos de yoga o la respiración. Aquellos que se someten a la práctica de estas técnicas por primera vez, es recomendable de diez a quince minutos preparatorios. Los efectos de la meditación darán mayores resultados si las personas empiezan ejecutando técnicas de relajación (Amutio, 1999). La meditación y el mindfulness se han aplicado clínicamente debido a sus asombrosos resultados en el control del estrés y casos de ansiedad generalizada.

La respuesta de relajación. - Franceschi (2016), este término fue descrito en los años sesenta aproximadamente, como un abordaje terapéutico de cuerpo y mente que compensan los estados fisiológicos causados por el estrés. Si lo queremos entender de otra manera, podríamos decir que es aquel estado físico de intensa calma. Esta técnica se caracteriza por la variedad de enfoques que se utilizan para lograr el estado de relajación, podemos fusionar las siguientes: mindfulness, relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración, visualización o la imaginación. Los ejercicios

tienen como objetivo principal, soltar todas las tensiones del cuerpo, las preocupaciones o problemas de la vida cotidiana. (Moreno, 2015).

Es la oportunidad para Zaldívar (2016), quien expondrá mediante párrafos escritos respecto a la vulnerabilidad al estrés: Para este autor, el estrés es aquella reacción y respuesta fisiológica normal del organismo frente a cualquier situación que resulte amenazante. Considerándola, además; como aquella respuesta normal y de sobrevivencia. Sin embargo, cuando esta sobrepasa los límites normales, resulta un alto factor de riesgo para la aparición de enfermedades tales como: diabetes, se altera el ritmo cardíaco, ataca al sistema metabólico, hipertensión arterial, problemas hormonales y en peor de los casos se desarrollan células cancerígenas. Las hormonas implicadas en la reacción del estrés son las norepinefrina y epinefrina, más conocida como adrenalina; esta tiene como función elevar el ritmo cardíaco y la presión, así como también, aumenta los niveles de azúcar, la respuesta galvánica de la piel y permitir la liberación de ácidos grasos de las reservas adiposas, todas estas acciones preparan al organismo frente a situaciones adversas, preparándolo para una futura huida.

El estrés, vendría hacer aquel resultado de la interacción entre el individuo y el medio que lo rodea, pero; dependerá de la capacidad que posee para reaccionar frente a un acontecimiento de manera adaptativa o no, es importante tener en cuenta también; las diferencias individuales de cada sujeto, en otras palabras, la persona más vulnerable, será la más afectada por el estrés. En resumen, el estrés vendría hacer la respuesta a todos los acontecimientos que vivimos, causando en algunas personas problemas a nivel psicológico, dificultades para adaptarse al medio, a las molestias físicas y porque no decir a la vida. No olvidemos que Zaldívar (2016), considera al estrés como el síndrome general de adaptación y presenta tres fases: la primera es denominada de alarma, la segunda de resistencia o adaptación y por último la de agotamiento.

Según Zaldívar (2016), la vulnerabilidad al estrés presenta dimensiones. Trastorno psicossomático: Montejano (citado por Zaldívar 2016), define los trastornos somáticos o psicossomáticos como aquellas alteraciones físicas que no vienen

causadas por enfermedades orgánicas, sino por enfermedades psicológicas que la propia psique o la mente por su forma de interpretar causan estragos en el organismo. Dentro de los trastornos psicosomáticos tenemos algunos síntomas físicos tales como: 1. Trastornos cutáneos: aparición de acné, dermatitis, eczemas, hiperhidrosis y urticaria. 2. Trastornos respiratorios: rinitis alérgica, asma bronquial e hiperventilación. 3. Sistema inmunitario: enfermedades infecciosas, alergias, cáncer. Trastornos cardiovasculares: taquicardia, arritmia, hipertensión, estreñimiento, hiperacidez, colon irritable y dispepsia. 4. Dolor crónico: cefaleas, migrañas, artritis reumatoide, fibromialgia. 5. Trastornos endocrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo, diabetes y obesidad. 6. Trastornos osteomusculares: tortícolis y cefaleas tensionales. 7. Trastornos genitourinarios: dismenorreas, desórdenes menstruales.

Para Montejano (citado por Zaldívar 2016), las personas con más probabilidades de padecer trastornos psicosomáticos tienden a ser aquellas que presentan dificultad para mostrar sus sentimientos o relacionarse con las demás personas. La personalidad también es un factor que influye significativamente en la capacidad para afrontar el estrés.

Alteración de hábitos: Zaldívar (2016), en la actualidad los estilos de vida han venido cambiando con el paso del tiempo, sin embargo, a pesar de los avances tecnológicos, se considera que, aunque la finalidad es disminuir las tareas y con ello disminuir los niveles de estrés en las personas, nos encontramos en una idea equivocada respecto al estrés, puesto que, según investigaciones aquello no sucede. Por los tanto todos los seres humanos alguna vez hemos experimentamos estrés, considerando que en situaciones crónicas conlleva a presentar alteración de hábitos alimentarios, provocando en algunas ocasiones inapetencia, precariedad laboral, inserción al mundo del alcohol, tabaquismo y drogas entre otros.

Nivel de energía: Zaldívar (2016), considera que los niveles de energía se basan de acuerdo a la fase en la que puede estar localizada el estrés, ya sea en alarma, resistencia o agotamiento, ya que se considera que dentro de esta dimensión, existe la circunspección del estrés que se produce por una competencia llamada también adrenalina, y el estrés malo que tiene como primer indicador o indicio, un agotamiento

crónico, sentido de no encontrar la energía para moverse o realizar las cosas con normalidad, obnubilación, dificultad para dormir y sensación de cansancio al despertar, considerando que todos estos signos y síntomas, disminuyen los niveles de energía, haciendo que pueda llegar a circunstancias crónicas, donde afecta a nuestra salud, ocasionando problemas en nuestro sistema inmunológico, cardiovascular, digestivo y nervioso. Dificultad en la realización de tareas cotidianas: Para Zaldívar (2016), este indicador es la síntesis de las dimensiones mencionadas, trastornos psicossomáticos, alteración de hábitos, y nivel de energía, todo relacionado a la vulnerabilidad al estrés. Nuestro entorno está relacionado a factores externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, una mudanza, etc. Sin embargo, también existen factores internos: sentimientos, pensamientos y emociones, entre otros. Correspondientemente al tipo de contexto en el que nos desenvolvamos, cada individuo tendrá un tipo de estrés, particular y diferente. Algunos de los sucesos estresores son: Nuestro entorno: son aquellos sucesos que nos causan demanda de adaptación, teniendo que tolerar el exceso de ruido, las aglomeraciones, los requerimientos que representan las relaciones interpersonales, los horarios exigentes, entre otros. Nuestro cuerpo: dentro de los sucesos de nuestro cuerpo, la detección de amenaza puede ser real o imaginaria, donde nuestro cuerpo por medio del sistema nervioso emite una respuesta rápida de sobrevivencia, ya sea adaptativa, de lucha o huida. Nuestros pensamientos: es el modo de interpretar y describir nuestras rutinas, además, del modo de ver el futuro. Ya que puede ser de utilidad tanto para relajarnos como para estresarnos, ya que en muchas ocasiones nuestros pensamientos cumplen o se atribuyen roles que no les pertenece, como por ejemplo el de estresarse por sucesos que no pasaron, o pensar en las consecuencias de nuestros problemas, tensiones en el organismo. Considerando que existen factores estresores que, dificultan en la realización de las actividades cotidianas, tales como; el aumento de fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza, falta de energía para el trabajo, estudios, o trabajos del hogar.

Para la investigación se planteó como problema general ¿Cuál es la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019?

Este estudio se justifica en cinco criterios fundamentales: teóricamente porque

pretende expandir información y conocimientos respecto a un programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés, dirigido a poblaciones penitenciarias. Sabemos que existen diversos estudios sobre este tema, más aún centrados al ámbito laboral, debido a que en los últimos años el estrés ha repercutido fuertemente en los individuos tanto a nivel físico como psicológico. Sin embargo, investigaciones realizadas en ambientes penitenciarios son escasas, por tal razón; nuestro programa se aplicó a las internas del establecimiento penitenciario de Moyobamba, donde los resultados obtenidos, proporcionaran una base teórica sobre la aplicación de la investigación realizada.

A nivel práctico esta investigación fue realizada, tras haber identificado que el 50% de las mujeres Privadas de su libertad presentaban vulnerabilidad al estrés, esto se debe a diversos factores, donde cada una de ellas percibe las situaciones amenazantes de manera particular. A través de entrevistas a las internas, relataron que eran muchos los síntomas que ellas presentaban como consecuencia de la vulnerabilidad al estrés, al mismo tiempo la cantidad de años que ellas llevan recluidas, desconocían la forma adecuada para abordarlo. Por esta razón aplicamos un programa de veinte sesiones basadas en técnica de relajación ante a vulnerabilidad al estrés, con el propósito de contribuir a la reducción de los niveles de estrés. Comprobando así la efectividad del programa, se podrá aplicar para problemas parecidos en otros centros penitenciarios.

La justificación por conveniencia se sustenta que, por ser el estrés un problema de consecuencias psicofisiológicas, más aún en personas privadas de su libertad, experimentan distintas dificultades, es por ello que, por el lapso de veinte sesiones se aplicó diferentes técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés, ayudándoles a enfrentar problemas que desencadenarían en estrés, Programa que les permitió ser las propias autoras de una mejor calidad de vida durante todo el proceso que llevan purgando condena, y a la vez; cuando se reinserten a la sociedad, puedan sentirse capaces de hacer frente al ritmo de vida que se les presente.

A nivel social se justifica porque, los resultados que se ha obtenido a través de la aplicación del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés, favorecen de manera relevante en la tranquilidad y estilo de vida de las internas. A

nivel local, somos las pioneras en este tipo de estudios, obteniendo óptimos resultados lo cual beneficiará, y les servirá como antecedentes a las futuras investigaciones que quieran centrar su trabajo en ámbitos como este. A nivel nacional y mundial, brindaremos estrategias y modelos para ponerlos en práctica, ya que sabemos que por lo menos una vez en nuestras vidas hemos experimentado estrés.

Finalmente, presenta justificación metodológica por ser la investigación un diseño pre experimental, se ejecutó un programa de técnicas de relajación, de las cuales, se han elaborado sesiones de acuerdo a los tipos de técnicas de relajación que propone Moreno (2015). Para medir los efectos se aplicó un cuestionario de medida de pretest y posttest. Así mismo, presenta justificación metodológica porque hemos adaptado el test de vulnerabilidad al estrés en la población penitenciaria (pabellón de mujeres).

Las hipótesis propuestas en esta investigación fueron: en primero lugar, como hipótesis alterna (H1), se consideró que, Sí influye el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019. Así mismo, la hipótesis nula (H0) fue: No influye el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.

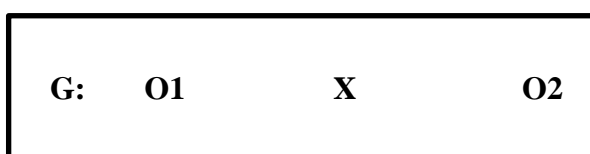
El objetivo general se formuló de la siguiente manera: Determinar la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019. Como objetivos específicos se ha considerado: Identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019. Evaluar el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación es de tipo experimental y se usó el diseño preexperimental, por lo que se analiza una sola variable y no existe ningún tipo de control. No existe la posibilidad de comparación de grupos, consiste en administrar un tratamiento y la aplicación de un pre test y post test (Hernández et. Al. 2014).

Cuyo esquema es el siguiente:



G : Internas del Establecimiento Penitenciario Moyobamba.

O1 : Aplicación del pre test.

X : Programa de técnicas de relajación.

O2 : Aplicación del post test

2.2. Operacionalización de variables

Variable

La variable que se utiliza para la investigación, tanto dependiente como independiente, esta apta para la participación en la medición, de diferentes tipos o estilos, **conteniendo** valores o manifestaciones. Hernández et. Al. (2014).

Variable Independiente: Programa de técnicas de relajación.

Según Moreno (2015), es el conjunto de actividades que se desarrollan en un determinado tiempo y llevan una secuencia, con el objetivo de enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación, su popularidad y eficacia radica en los resultados de la cura a pacientes con estrés excesivo, basada en los aportes de la psicología clínica.

El programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés, fue ejecutado tomando en cuenta los aportes teóricos de Moreno (2015), quien nos da a conocer que, en el tratamiento individual o grupal, es necesario desarrollar las sesiones, tomando en cuenta dos momentos: la sensibilización y la práctica. La primera consiste en orientar e informar teóricamente sobre que trata la sesión y cuáles son sus beneficios, el segundo momento se centra en el desarrollo de los ejercicios.

Las técnicas de relajación que se usó en la población penitenciaria (internas), se muestran a continuación en el siguiente orden:

1. Entrenamiento autógeno.
2. Control de la respiración.
3. Relajación muscular progresiva.
4. Relajación pasiva.
5. Técnica Alexander.
6. Musicoterapia.
7. Risoterapia
8. Eutonía.
9. Técnicas de visualización –imagería.
10. Estiramientos yoga.
11. Técnica de meditación.
12. La respuesta de la relajación

Dentro de nuestro programa de técnicas de relajación, hemos aplicado 20 sesiones, de las cuales; se han desarrollado dos veces por semana en horarios de la tarde (martes y jueves). Cada una de las sesiones se ejecutó tomando en cuenta los aportes teóricos de Moreno (2015), la explicación teórica y la práctica de los ejercicios, dentro de la segunda hemos acoplado el cierre de la sesión. Como estrategia de trabajo, hemos entregado a cada interna formatos de autorregistros, está consistía en escribir todas aquellas situaciones o factores que les causaba estrés a las internas y cuáles eran las técnicas que aplicaban para relajarse, ya que según Moreno (2015), el entrenamiento debe ser constante hasta convertirlo en un hábito saludable.

Variable dependiente: Vulnerabilidad al estrés.

La vulnerabilidad al estrés se refiere a la tendencia de cada individuo a reaccionar ante ciertos tipos de acontecimientos o situaciones que se desencadene en estrés psíquico. Sin embargo, se convierte en patológico cuando supera los límites normales causando repercusiones psicósomáticas, alteraciones de hábitos, niveles de energía y dificultades en la realización de actividades cotidianas. Zaldívar (2016).

Operacionalización de la variable:

Tabla N° 01:

Operacionalización de la variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Vulnerabilidad al estrés	La vulnerabilidad al estrés se refiere a la tendencia de cada individuo a reaccionar ante ciertos tipos de acontecimientos o situaciones que se desencadene en estrés psíquico. Sin embargo, se convierte en patológico cuando supera los límites normales causando repercusiones psicósomáticas, alteraciones de hábitos, niveles de energía y dificultades en la realización de actividades cotidianas. Zaldívar (2016)	Se medirá de acuerdo a la Lista de indicadores de vulnerabilidad al estrés, que consta de 20 ítems.	Alto Medio bajo	Trastornos psicósomáticos Alteraciones de hábitos Niveles de energía Dificultades en la realización de actividades cotidianas.	Ordinal

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población hace referencia al grupo a desarrollar el respectivo estudio de investigación, considerándola como uno de los pilares fundamentales para tal o cual estudio, según Hernández, et. al. (2015)

La investigación se desarrolló en el Establecimiento Penitenciario de Moyobamba, pabellón mujeres, que cuenta con 30 internas, de las cuales están purgando condena por haber cometido delitos, tales como: homicidio calificado, tráfico ilícito de drogas, proxenetismo, tenencia ilegal de armas, hurto y robo agravado, peculado doloso, uso de documentos falsos y tráfico ilícito de drogas.

Criterios de inclusión:

- Interna que, según resultados del test de Vulnerabilidad al Estrés, presenten nivel de estrés moderado y alto.
- Internas procesadas y sentenciadas.
- Internas cuya permanencia se dé hasta culminar las sesiones del programa.

Criterios de exclusión

- Internas que presentan trastornos tales como: esquizofrenia, esquizoide, paranoide.
- Lugo de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la población quedó delimitada por 24 personas.

Muestra

Según Hernández, et. al. (2014), la muestra es un considerada como un sub grupo de la población, dicho de otra manera, es la esencia que se extrae del conjunto de elementos definido en sus características (población).

Se emplea el muestreo no probabilístico por conveniencia, también conocido como muestras dirigidas, puesto que va orientado por todas las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización, según

Hernández, et. al. (2014). La muestra se determinó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia obteniendo una muestra de 24 internas.

Tabla N° 02

Distribución de la muestra

SITUACIÓN JURÍDICA		GRADO DE INSTRUCCIÓN					ESTADO CIVIL		
Sentenciadas	Procesadas	Ilustradas	Primaria	Secundaria	Superior	Soltera	Casada o conviviente	Viuda	Divorciada
20	4	4	12	6	2	11	13	0	0
24		24					24		

2.4. Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas

Entrevista: Se realizaron entrevistas psicológicas directas a las internas, para obtener mayor información sobre la problemática relevante que existe dentro del establecimiento penitenciario (pabellón de mujeres) con la finalidad de poder delimitar el problema principal a investigar.

Instrumentos

Nombre de la prueba : Listado de Indicadores de Vulnerabilidad al Estrés.

Autor : Adaptación Cubana por Dionisio Zaldívar Pérez.

Objetivo : A través de un listado de 20 indicadores de los síntomas que aparecen con mayor frecuencia asociados a la vulnerabilidad al estrés, se trata de que el sujeto identifique la presencia y frecuencia con que porta los mismos, de forma tal que sirva como un criterio más para valorar su grado de vulnerabilidad al estrés y la dirección de la misma.

Descripción : La lista consta de 20 indicadores que se vinculan con diversas manifestaciones del estrés. El sujeto responde cada indicador de acuerdo con una escala que va de 0 a 4 según la frecuencia con la cual el síntoma en cuestión aparece en él. 0 nada frecuente, 1 Poco frecuente, 2 medianamente presente, 3 frecuentemente presente, 4 Muy frecuentemente presente.

Validez: Evaluación por juicio de expertos

Tabla N° 03

Evaluación por juicio de experto

Variable	N.º	Especialidad	Promedio de validez	Opinión del experto
Vulnerabilidad al estrés	1	Psicóloga clínica forense	48	Existe suficiencia
	2	Psicóloga clínica forense	47	Existe suficiencia
	3	Gestión de Proyectos Educativos	48	Existe suficiencia

Los instrumentos, que consisten en el cuestionario, fueron sometidos al juicio de tres expertos mencionados anteriormente; quienes tuvieron la tarea de verificar la coherencia y pertinencia de los indicadores con las variables de estudio. El resultado arrojó un promedio de 4.74, representando el 94.80% de concordancia entre jueces para los instrumentos de ambas variables; lo que indica, que tienen alta validez; reuniendo las condiciones metodológicas para ser aplicado.

Confiabilidad

La confiabilidad del test de Vulnerabilidad al estrés, es de 0.884 obteniendo un nivel bueno. Por consiguiente, el test es muy confiable.

2.5. Procedimiento

Por medio de un documento dirigido al establecimiento penitenciario de Moyobamba, se solicitó aprobación para efectuar la investigación en las instalaciones, tarea que fue admitida y acreditada para la aplicación del instrumento de recolección de datos y la aplicación de las 20 sesiones del programa de técnicas de relajación para reducir la vulnerabilidad al estrés en las internas. Para la discusión de los resultados se empleó los datos estadísticos y su contrastación con los antecedentes y el marco teórico del estudio. Para las conclusiones se relacionan con objetivos y las hipótesis planteadas.

2.6. Métodos de análisis de datos

Esta se efectúa sobre la matriz de datos utilizando un programa computacional. El proceso de análisis tiene que ser esquematizado (Hernández, 2014). Seleccionar y ejecutar el software SPSS para la presente investigación. Explorar y analizar los datos descriptivos y de frecuencia de la variable dependiente: los cuales mostraran la media, mediana, frecuencia y gráficos de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de medición. Tanto en el pre y post test. Evaluar la confiabilidad y validez del instrumento a utilizar: Para la confiabilidad se usará la confiabilidad interna, a través de la aplicación del alfa de cronbach; por otro lado, la validez será determinada a través del programa SPSS. Realizar un análisis a través de pruebas estadísticas y las hipótesis planteadas (análisis estadístico inferencial).

2.7. Aspectos éticos

Para nuestra tesis de investigación, hemos respetado la normatividad internacional y nacional que regula la investigación dirigida a seres humanos, teniendo en cuenta varios aspectos: en primer lugar, se debe contar con el consentimiento informado de cada una de las internas, para ello; se les dio a conocer sobre todas las particularidades del estudio, para que ellas puedan fijar claramente su decisión de participar, así como también aclarar sus dudas y preguntas. Por otro lado, es importante respetar la libertad para renunciar su participación o para retirarse de la investigación. Respecto a la recolección de datos, hemos proporcionado información sobre la finalidad de estudio, con el propósito de aclarar cualquier mal entendido que pueda haber surgido, la información que se obtuvo de la muestra, durante el tiempo que duró la investigación, lo hemos mantenido de manera confidencial. En caso de que exista la posibilidad de que terceras personas puedan acceder a dicha información, las internas estarían en todo el derecho de ser explicadas sobre lo que se pretende realizar y ante ello; esperar la aprobación del consentimiento o no.

III. RESULTADOS

Tabla N° 04

Niveles de estrés antes y después de la ejecución del programa de técnicas de relajación en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba

Parámetros descriptivos	Pre test	Post test
Datos Válidos	24.00	24.00
Media	3.01	0.49
Mediana	3.05	0.35
Moda	3,05 ^a	0.35
Desviación estándar	0.45	0.32
Asimetría	-0.12	1.30
Mínimo	2.15	0.20
Máximo	3.90	1.20
Percentiles		
25	2.63	0.25
50	3.05	0.35
75	3.34	0.66

a. Existen múltiples modas. Se muestra el valor más pequeño.

Fuente: Test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba.

Teniendo en cuenta que el test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario de Moyobamba antes y después del programa de técnicas de relajación se encuentra en el rango de 0 a 4 puntos (mínimo y máximo puntaje respectivamente en el nivel de vulnerabilidad al estrés), en la tabla 1 se muestran los parámetros descriptivos para los puntajes obtenidos en el pre y post test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario de Moyobamba, las diferencias son bastantes notorias, se puede observar que el promedio de los puntajes obtenidos en el pre test para el nivel de vulnerabilidad al estrés fue de 3.01, lo cual denota un alto nivel de vulnerabilidad al estrés en las internas, mientras que para el post test dicho promedio es de 0.49 puntos, valor muy cercano al puntaje mínimo del test el cual denota un nivel de vulnerabilidad al estrés bajo, de igual forma el 50% de las internas (12) han obtenido puntajes entre 2.15 y 3.05 en el pre test, mientras que el otro 50%, sus puntajes se encuentran entre 3.05 y 3.90 puntos, sin embargo, los resultados del post test muestran que el 50% de las internas (12) han obtenido puntajes entre 0.2 y 0.35 puntos, mientras que para la otra mitad de las internas sus puntajes se encuentran entre 0.35 y 1.20. Respecto a los puntajes más frecuentes obtenidos por las internas del establecimiento penitenciario

de Moyobamba para el caso del pre test uno de los valores con mayor frecuencia (menor valor) es de 3.05 puntos, mientras que para el post test el valor más frecuente en los puntajes obtenidos es 0.35 puntos (muy cercano al valor mínimo del test), complementariamente, si observamos el valor de la asimetría que toma en el pre y post test, podemos dar cuenta que para el caso del pre test el coeficiente de asimetría es -0.12 (valor negativo) lo cual indica que existe de manera muy ligera, mayor concentración de puntajes con valores alto de vulnerabilidad del estrés (cercaos al máximo) y cola extendida hacia los valores más bajos (mínimo valor), por lo contrario se observa que el valor del coeficiente de asimetría para el post test es de 1,30 lo cual indica que existe mayor concentración de puntajes con valores bajos en el nivel de vulnerabilidad del estrés (cercaos al mínimo) y cola alargada hacia los valores alto (máximo valor).

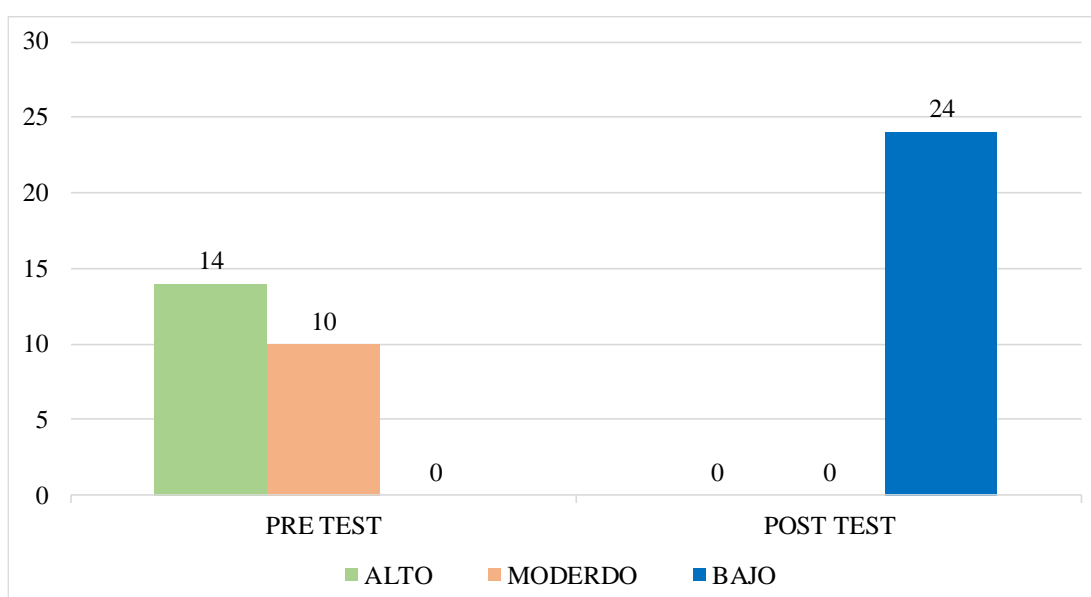


Figura N° 01: Niveles de vulnerabilidad al estrés en las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba antes y después de la ejecución del programa de técnicas de relajación

Fuente: Test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba.

Como se observa el nivel de vulnerabilidad al estrés, mientras que 10 internas presentaron un nivel moderado, en el pre test ninguna interna presentó nivel de vulnerabilidad al estrés bajo. Por su parte en el post test las 24 internas evaluadas

presentaron un nivel de vulnerabilidad al estrés bajo, es decir, el 100% de las internas del establecimiento penitenciario de Moyobamba lograron disminuir su nivel de vulnerabilidad al estrés a consecuencia del programa de técnica de relajación.

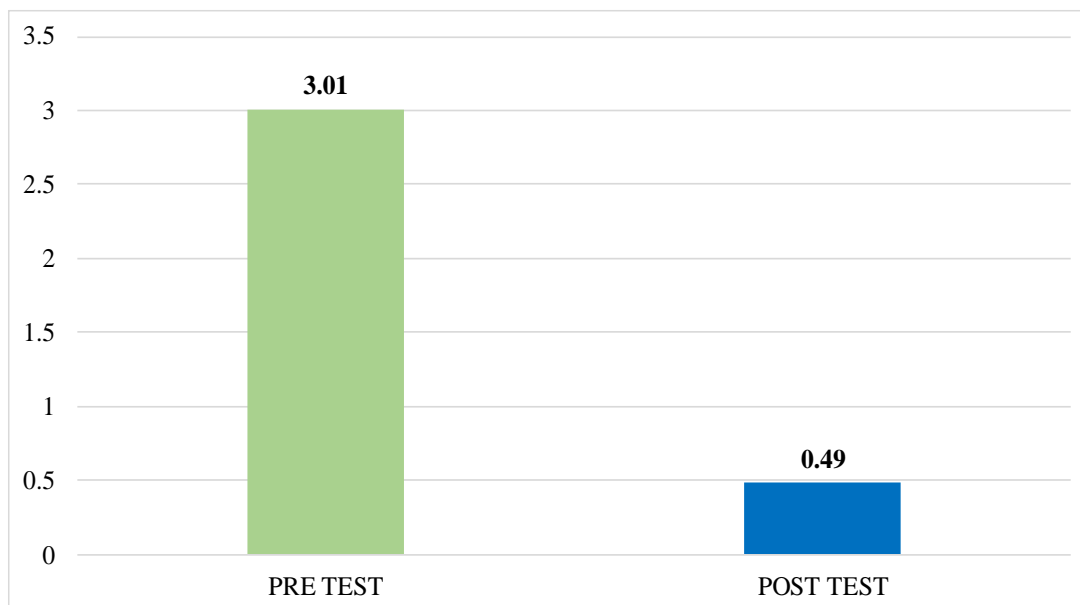


Figura N° 02: Promedio de vulnerabilidad del estrés en las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba antes y después de la ejecución del programa de técnicas de relajación

Fuente: Test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba.

Al analizar los promedios de los puntajes obtenidos en el pre y post test, se puede observar una gran diferencia a favor del post test (menor vulnerabilidad al estrés), para el caso del pre test las internas obtuvieron un puntaje promedio de 3.01 puntos, el cual se encuentra dentro del rango del nivel alto de vulnerabilidad al estrés, mientras que en el post test dicho promedio se reduce a 0.49 puntos, valor muy cercano al valor mínimo del test y que representa un nivel bajo de vulnerabilidad al estrés de las internas. Podemos resaltar que el efecto del programa de técnicas de relajación es muy positivo dado que logró reducir a un nivel muy bajo la vulnerabilidad al estrés en todas las internas del establecimiento penitenciario de Moyobamba.

Tabla N° 05

Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk para los puntajes de pre test, post test y la diferencia (pre test – post test).

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	0.083	24	0,200*	0.985	24	0.966
Post test	0.290	24	0.000	0.787	24	0.000
Diferencia (Pre test - Post test)	0.107	24	0,200*	0.972	24	0.708

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Test aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba

Debido al tamaño de la muestra (24 internas) se tomarán en cuenta los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, en donde se puede observar el valor que toma la significancia de la prueba para las tres variables (pre test, post test y la diferencia), se observa que para el caso del pre test y la diferencia el valor de la significancia de la prueba es mayor que 0.05, lo cual nos dice que ambas variables siguen una distribución normal, sin embargo, para el post test el valor de la significancia toma un valor menor que 0.05 por lo tanto, los puntajes en el post test no siguen una distribución normal, consecuentemente .

IV. DISCUSIÓN

Como ya lo habíamos mencionado en la realidad problemática de esta investigación, el estrés es considerado como la enfermedad del siglo XXI y, se manifiesta en cada individuo de manera particular, muchas veces afectando distintas áreas de su vida, como, por ejemplo: la aparición de problemas psicosomáticos, alteración de hábitos, disminución de energía y dificultades en la realización de las actividades cotidianas, tal como lo afirma Zaldívar (2016).

Las técnicas de relajación, es una propuesta adecuada de solución al estrés, porque les permite a las personas dotarse de habilidades para reducir sus propios niveles de activación, generando resultados favorables a nivel fisiológico, psicológico, espiritual, cognitivo y conductual.

En los últimos tiempos, mucho se ha venido hablando del estrés, centrado principalmente en el ámbito laboral, claro que asociado al trabajo existen otros factores que intervienen en esta enfermedad. Tanto ha sido su relevancia que, muchos investigadores han centrado sus estudios en este tema y, dentro de todos ellos; estamos nosotras. Pero, la diferencia que encontraremos con los demás, es el ámbito donde se genera este problema.

Nuestro interés surge a raíz de la experiencia adquirida con las atenciones psicológicas a las personas privadas de su libertad, tanto hombres como mujeres. El factor común que encontrábamos, eran síntomas e indicadores de estrés, desde ahí surge una gran pregunta: ¿Si las personas que gozan de su libertad, presentan altos niveles de estrés, como se sentirán las personas que les han suprimido ese derecho tan importante? Ante dicha pregunta nos responde Riofrio (2013), en el sistema carcelario, los factores psico ambientales influyen significativamente ante el estrés, entre ellos tenemos: prisión por primera vez, tiempo que lleve como sentenciado o procesado, inadaptación, separación conyugal o familiar, incompatibilidad de costumbres, cumplimiento de reglas, problemas económicos, desconformidad con la alimentación, agresiones, hacinamiento, carencia de las relaciones sexuales, malos hábitos y la interacción con la mezcla de edades.

En los apartados anteriores, hemos realizado la discusión de la información general sobre nuestra investigación, a continuación, discutiremos sobre los resultados obtenidos: Antes de ejecutar el programa de técnicas de relajación con las internas, se aplicó el pre test, cuya finalidad era conocer los niveles de estrés con los que se encontraban las internas inicialmente. La muestra estuvo constituida por 24 internas, de las cuales; 14 presentaron un alto nivel de estrés y 10 internas presentaron un nivel moderado, cabe recalcar que ninguna de las internas presentó bajo nivel de estrés, es decir, todas las internas sin excepción presentaban un cuadro de estrés, esta información se asemeja con los estudios de Riofrio (2013), quien afirma que el sistema carcelario debido a sus condiciones y características genera niveles severos de estrés, ello también dependerá de la vulnerabilidad del recluso, nivel de experiencia negativa y la personalidad como un factor determinante, la cual causa repercusiones a nivel psicosomático.

Al culminar con el programa de técnicas de relajación, se aplicó el post test, habiendo obtenido como resultado que, para las 24 internas, el nivel de estrés era bajo, similarmente si observamos el promedio de los puntajes obtenidos en el pre y post test se puede apreciar una gran diferencia a favor del post test pues logró un promedio de 0.49 puntos en comparación con el promedio del pre test que fue de 3.05 puntos. Finalmente, los parámetros descriptivos tales como la mediana, moda, coeficiente de asimetría y percentiles refuerzan los buenos resultados del post test en comparación con el pre test, por lo que nos permite afirmar contundentemente que el programa de técnicas de relajación, es muy eficaz frente a la disminución de la vulnerabilidad al estrés en las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba.

También es muy importante mencionar que, dentro de todas las técnicas de relajación empleadas, se observó que las más practicadas eran las siguientes: relajación pasiva, risoterapia, musicoterapia, meditación zen, entrenamiento autógeno, eutonía, técnicas de visualización e imaginería. Sin embargo, también se logró identificar dos tipos de técnicas que, a la mayoría de internas no les agradó, entre ellas tenemos: relajación muscular progresiva y estiramientos yoga; en el caso de la primera, consiste en tensionar los músculos para luego relajarlos,

respecto a la segunda requiere actividad física (estiramientos de las extremidades del cuerpo). Las internas mencionaban que el dolor que provocaban dichas técnicas, les generaba aversión para continuar practicándolas. Por otro lado, la experiencia que obtuvimos con la técnica Alexander, es que debemos emplearla durante varias sesiones, hasta que el individuo, logre desaprender aquellos patrones corporales que causan estrés.

De todo lo mencionado en el párrafo anterior, podemos rescatar que el haber aplicado un abanico de técnicas de relajación, ha sido de mucha importancia, puesto que ha permitido a las internas, seleccionar aquellas con la que se sentían más cómodas y por ende lograr la relajación.

Nuestra investigación guarda mucha relación respecto a los resultados obtenidos por otros investigadores que también han empleado técnicas de relajación para atacar los niveles de estrés; tal es el caso de Grier, Clot y Puing, quienes afirman que el yoga permite múltiples niveles de implicación como, por ejemplo: el ejercicio físico que es una técnica que a través de la respiración y la meditación facilita la autorregulación emocional. Así mismo, Valenzuela (2016), menciona que el mindfulness sirve como estrategia y técnica de relajación para reducir el estrés, dicho programa permite vivir el presente adaptándose a las condiciones y sin lamentarse del delito que han cometido, tampoco desesperarse por el futuro, si no que afronten su realidad sin evadir los problemas y convertirse cada día menos vulnerable al estrés.

Finalmente, gracias a las teorías y otros estudios realizados, sabemos que el estrés causa repercusiones psicosomáticas, Según López (2015), el estrés producido por el ambiente carcelario, provoca reacciones de diarrea psicógena, trastornos respiratorios, depresión y ansiedad. En el caso de nuestra investigación, las reacciones más frecuentes han sido dificultades para respirar; producto de ello molestias en el corazón, trastornos del sueño, frecuentes dolores de cabeza, tensiones musculares, agotamiento, desmotivación y disminución del deseo sexual. Ante estas molestias, las técnicas de relajación han permitido su mejoría de forma muy significativa.

V. CONCLUSIONES

- 5.1.** El programa de técnicas de relajación aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, tuvo un efecto muy positivo y altamente significativo en la disminución del nivel de vulnerabilidad al estrés de las internas, con un valor de significancia de la prueba menor que 0.01.

- 5.2.** El nivel de vulnerabilidad al estrés de las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba antes de la ejecución del programa de técnicas de relajación fue alto con un puntaje promedio de 3.05 puntos, mientras que luego de aplicar dicho programa, el nivel de vulnerabilidad al estrés de las internas fue bajo con un puntaje promedio de 0.49 puntos, valor muy cercano al puntaje mínimo.

- 5.3.** El programa de técnicas de relajación aplicado a las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, fue muy eficaz dado que logró reducir de manera muy significativa el nivel de vulnerabilidad al estrés de las internas de manera consistente en todos los aspectos evaluados.

VI. RECOMENDACIONES

- 6.1.** Teniendo como referencia un resultado muy positivo y altamente significativo, se recomienda aplicar este programa en todos los establecimientos penitenciarios donde exista la presencia de vulnerabilidad al estrés. El programa de Técnicas de relajación, tiene un abanico de estrategias y alternativas de aplicación psicoterapéutica, puesto que son doce tipos de técnicas que se adapta a las condiciones de cada individuo.

- 6.2.** Recomendamos al equipo administrativo del Establecimiento Penitenciario Moyobamba, realizar una réplica del Programa de Técnicas de Relajación con la población masculina (internos), puesto que, se ha comprobado mediante el pre y post test la disminución significativa de la vulnerabilidad al estrés en las internas.

- 6.3.** Finalmente, recomendamos hacer el seguimiento psicológico a las internas, este consta de una vez por mes como mínimo, con el objetivo de seguir conservado los resultados del post test mediante la práctica de lo aprendido, hasta que las técnicas de relajación se conviertan completamente en un hábito saludable, y de esta manera, las internas puedan hacer frente a la vulnerabilidad al estrés en sus diferentes dimensiones que a continuación se menciona: evitar la aparición de trastornos psicosomáticos, alteración de hábitos, disminución de la energía y dificultad en las actividades cotidianas.

REFERENCIAS

Acosta, V (2017). *Relación entre las condiciones carcelarias y estrés en reos del establecimiento penitenciario en mujeres de Chorrillos II* (tesis de post grado). Recuperada de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/21970/Acosta_FVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Altamirano, Z (2014). *Bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias* (tesis doctoral). Recuperada de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/13008/62451_Altamirano%20Argudo%20Zulema.pdf?sequence=1

Alborazo, E (15 de abril 2012). *El estrés y su relación con la energía y el cuerpo físico* [Mensaje de blog]. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Lourdes_Rey/publication/319313344_Inteligencia_emocional_y_su_relacion_con_los_niveles_estres.

Arellano, N. (06 de marzo 2015). *Vulnerabilidad al estrés*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de http://www.quadernsddigitals.net/datosweb/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html

Berrios, F. (2006). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la u.n.s.n.m. noviembre 2006* (tesis de grado). Recuperada de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1012/berrios_gf.pdf;jsessionid=2A0EF946D1732E0489FA96756D24597A?sequence=1

Feijo, I. (31 de agosto de 2015). *Yoga, beneficios basados en la evidencia científica*.

Forero, J., Forero, N. Y Torres, D (2016). *Aportes de la risoterapia desde la experiencia del clown y el personal de la salud, frente al bienestar psicológico de las personas* (tesis de grado). Recuperada de

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3654/Forerohenny2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Franceschi, C. (27 de septiembre de 2016). *La respuesta de relajación como beneficio para la salud*.

González, F (2007) *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas

Granda, A y Sáez, R. (2000). *Manual de relajación*. En A, S. Granada, Sáez. Autores

Griera, Clot, Puing (2015). *La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña*. Recuperada de https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2015/165882/prayogcenpenca_a2015_cas.pdf

Javita, E (2015). *Vulnerabilidad al estrés en personas extranjeras preliberadas de la Casa de Confianza Quito N°1 durante el proceso de reinserción social y su repercusión a nivel emocional*. (Tesis de grado). Recuperada de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7505/1/T-UCE-0007-258c.pdf>

Jiménez, M. (2013). *Planificación plan, programa, proyecto* [Diapositivas].

Ruiz, J (2019). Sistema de Gestión de seguridad y salud ocupacional para prevenir enfermedades laborales en trabajadores de la Red de Salud Moyobamba (tesis de posgrado). Recuperada de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/39264/Ruiz_AJL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rubio, M (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018* (tesis de pregrado). Recuperada de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/29568/Rubio_AMF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sandoval, Y (2019). *Clima social penitenciario y estrés percibido en personas privadas de su libertad por el delito de tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Tarapoto, 2018* (tesis de pregrado). Recuperada de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/37256/Sandoval_VYT.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kremer, W. (4 noviembre 2015) *El hombre que inventó la relajación*
- Landivar, E (2013). *El proceso de separación entre madres privadas de libertad y sus hijos/as* (tesis de grado). Recuperada de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/1755/1/UDLA-EC-TPC-2013-12.pdf>
- López, A (2015). *Condiciones de exclusión en salud en la cárcel distrital de Jojluta, Morelos* (tesis doctoral). Recuperada de [file:///C:/Users/Dianne/Downloads/Lopez%20Arango%20Jorge%20Mario%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dianne/Downloads/Lopez%20Arango%20Jorge%20Mario%20(1).pdf)
- Martínez, J (2010). *Técnicas de relajación*. En J. Martínez. Autor
- Martínez, R. (25 de junio 2011). *Test de vulnerabilidad al estrés*. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://estreslab.blogspot.com/2011/06/vulnerabilidad-al-estres.html>
- Montejano, S. (2018). *Trastornos somáticos* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.psicoglobal.com/trastorno-somatico/>
- Moreno, (H 2015). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación* (tesis doctoral). Recuperada de https://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/23708/2/0737480_00000_0000.pdf
- Oliva, D. (07 DE FEBRERO DE 2018). *Saliva predice si el estrés está afectando a tu salud* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.hola.com/estar-bien/20180207120081/como-te-afecta-el-estres-y-como-poner-remedio/>

- Paredes, S (2014). *Efectos que genera la privación de la libertad en el aspecto personal de las internas del establecimiento penitenciario de mujeres el Milagro –Trujillo en el presente año 2014* (tesis de grado). Recuperada de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3666/PAREDES%20PEREDO%20SARITA%20IVONETT%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quiste, L (2016). *Sintomatología de estrés postraumático en un grupo de mujeres víctimas de violencia doméstica atendidas en la comisaría de Huaycán, 2016* (tesis de grado). Recuperada de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/1215/Quispe_PLL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Riofrio, M (2013). *Influencia del estrés agudo en personas privadas de la libertad del centro de rehabilitación social ex-penal García Moreno de la ciudad de Quito periodo junio-diciembre de 2013*(tesis de grado). Recuperada de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/6475/1/Riofrio%20V.%20Mariani%20Janeth.pdf>
- Valenzuela, M (2016). *Intervención para reducir el estrés en personas con privación de libertad, basado en MBSR* (trabajo fin de master). Recuperada de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8357/1/Trabajo_Fin_de_Master_Jose_Carlos_Valenzuela_Morillas._Master_en_Psicologia_Positiva.pdf
- Vallejo, M (2014). *De los trastornos somatomorfos a los trastornos de síntomas somáticos y trastornos relacionados*. Revista iberoamericana de psicopatología
- Wood, W. (2016). *Hábitos que aumentan tu estrés* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/5-habitos-que-aumentan-tu-estres>

ANEXOS

Matriz de consistencia

Título: “Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los niveles de vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.</p> <p>Evaluar el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.</p>	<p>Hipótesis</p> <p>H1: Sí influye el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.</p> <p>H0: No influye el programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019.</p>	<p>Técnica</p> <p>Entrevista: Se realizaron entrevistas psicológicas directas a las internas, para obtener mayor información sobre la problemática relevante que existe dentro del establecimiento penitenciario (pabellón de mujeres) con la finalidad de poder delimitar el problema principal a investigar.</p> <p>Instrumentos</p> <p>Ficha técnica: Nombre de la prueba: Lista de Indicadores de Vulnerabilidad al Estrés Autor: Adaptación Cubana por Dionisio Zaldivar Pérez Objetivo: A través de un listado de 20 indicadores de los síntomas que aparecen con mayor frecuencia asociados a la vulnerabilidad al estrés, se trata de que el sujeto identifique la presencia y frecuencia con que</p>

Diseño de investigación	Población y muestra	Variables y dimensiones		<p>porta los mismos, de forma tal que sirva como un criterio más para valorar su grado de vulnerabilidad al estrés y la dirección de la misma.</p>						
<p>La presente investigación es de tipo experimental y usará el diseño pre - experimental, por lo que se analiza una sola variable y no existe ningún tipo de control. No existe la posibilidad de comparación de grupos, consiste en administrar un tratamiento y la aplicación de un pretest y postest (Hernández et. Al. 2014). Cuyo esquema es el siguiente:</p> <p style="text-align: center;">G: O1 X O2</p> <p>G : Internas del Establecimiento Penitenciario Moyobamba. O1 : Aplicación del pretest. X : Programa de técnicas de relajación. O2 : Aplicación del postest.</p>	<p>Población</p> <p>La investigación se desarrollará en el Centro Penitenciario de Moyobamba, pabellón mujeres, la cual consta de 30 personas, de las cuales están purgando condena por haber cometido delitos, tales como: homicidio calificado, tráfico ilícito de drogas, proxenetismo, tenencia ilegal de armas, hurto y robo agravado, peculado doloso, uso de documentos falsos, tráfico ilícito de personas y extorsión.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra se determinó a través del muestreo no probabilístico por conveniencia obteniendo una muestra de 24 internas.</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th data-bbox="1072 252 1303 292">Variables</th> <th data-bbox="1303 252 1659 292">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1072 292 1303 1023"> <p>Variable Independiente: Programa de Técnicas de Relajación</p> </td> <td data-bbox="1303 292 1659 1023"> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento autógeno. • Control de la respiración. • Relajación muscular progresiva. • Relajación pasiva. • Técnica Alexander. • Musicoterapia. • Risoterapia • Eutonía. • Técnicas de visualización – imagería. • Estiramientos yoga. • Técnica de meditación. • La respuesta de la relajación </td> </tr> </tbody> </table>	Variables		Dimensiones	<p>Variable Independiente: Programa de Técnicas de Relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento autógeno. • Control de la respiración. • Relajación muscular progresiva. • Relajación pasiva. • Técnica Alexander. • Musicoterapia. • Risoterapia • Eutonía. • Técnicas de visualización – imagería. • Estiramientos yoga. • Técnica de meditación. • La respuesta de la relajación 	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td data-bbox="1072 1023 1303 1281"> <p>Variable Dependiente: Vulnerabilidad al estrés</p> </td> <td data-bbox="1303 1023 1659 1281"> <ul style="list-style-type: none"> • Alto • Medio • Bajo </td> </tr> </tbody> </table>	<p>Variable Dependiente: Vulnerabilidad al estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Medio • Bajo
		Variables	Dimensiones							
		<p>Variable Independiente: Programa de Técnicas de Relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento autógeno. • Control de la respiración. • Relajación muscular progresiva. • Relajación pasiva. • Técnica Alexander. • Musicoterapia. • Risoterapia • Eutonía. • Técnicas de visualización – imagería. • Estiramientos yoga. • Técnica de meditación. • La respuesta de la relajación 							
<p>Variable Dependiente: Vulnerabilidad al estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Medio • Bajo 									

Instrumento de evaluación

LISTADO DE INDICADORES DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

Nombres: _____ Estado Civil: _____

Grado de Instrucción: _____ Ocupación: _____ Fecha: _____

Instrucción: Señale marcando con un círculo alrededor del número que corresponda, la frecuencia de los siguientes indicadores de vulnerabilidad al estrés. No hay respuestas buenas o malas, se trata de que usted identifique lo que ha estado sintiendo durante los últimos 6 meses. Recuerde que el objetivo de este instrumento es ayudarlo a identificar sus puntos vulnerables al estrés. Trate de responder lo más preciso posible.

0 _ Nada frecuente; 1 _ Poco frecuente; 2 _ Medianamente presente;
3 _ Frecuentemente presente; 4 _ Muy frecuentemente presente.

VULNERABILIDAD AL ESTRÉS					
INDICADORES	Muy frecuentemente presente (4)	Frecuentemente presente (3)	Medianamente presente (2)	Poco Frecuente (1)	Nada frecuente (0)
1. Tendencia a sufrir dolores de cabeza					
2. Sensación de malestar y tensión					
3. Sentirse cansado la mayoría del tiempo, aun después de dormir					
4. Sensación de falta de energía o de impulso en la realización de las tareas diarias					
5. Trastornos del sueño pesadillas, etc.					
6. Mostrar excesiva sensibilidad ante eventos cotidianos					

8. Prestar excesiva atención a los procesos orgánicos tales como: latidos del corazón, respiración, etc.					
9. Tomar a nivel personal todo lo que sale mal					
10. Dificultad para concentrarse y fijar la atención en actividades que así lo requieren					
11. Sentir ansiedad o temor sin motivos aparentes					
12. Dificultad para tomar decisiones					
13. Sentir que se está perdiendo el control sobre situaciones importantes de la propia vida					
14. Estar preocupado por algo					
15. Sufrir la presencia de pensamientos poco deseados de manera compulsiva					
16. Esperar que suceda lo peor sin razón para ello					
17. Sentir que los propios recursos son insuficientes para afrontar las situaciones					
18. Presencia de síntomas como: sudores, taquicardias, sensación de ahogo					
19. Sentir falta de motivación para emprender las tareas laborales					
20. Presentar trastornos en el área sexual (falta de deseos, impotencia, frigidez, etc.)					

Fuente: Zaldívar, (2016)

Cuadro de calificación de la prueba

BAREMOS	PUNTAJE TOTAL	NIVELES
1 – 25	0.65 – 1.95	Bajo
26 – 74	1.96 – 2.97	Moderado
75 A MÁS	2.98 - 4	Alto

Validación del instrumento

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Evelyn Julca Chuquista
 Institución donde labora : Ministerio Público – Unidad de Víctimas y Testigos
 Especialidad : Psicóloga Clínica Forense
 Instrumento de evaluación : listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés

Autor (s) del instrumento (s) : Dionisio Zaldivar Perez 2016

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					x
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Motivación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				x	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Motivación					x
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Motivación de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					x
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				x	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					x
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					x
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Motivación					x
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				x	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					x
PUNTAJE TOTAL					47	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

EL INSTRUMENTO ES VÁLIDO, PUEDE SER APLICADO.

Moyobamba, 21 de setiembre de 2018

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

47


 Evelyn Julca Chuquista
 PSICÓLOGA C.Ps. 9. 1

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Iván Pavel Sánchez García
 Institución donde labora : DEMUNA- Municipalidad Provincial de Moyobamba
 Especialidad : Psicóloga Clínica Forense
 Instrumento de evaluación : listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés
 Autor (s) del instrumento (s) : Dionisio Zaldívar Pérez 2016

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los items están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					x
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los items del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Motivación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				x	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Motivación					x
ORGANIZACIÓN	Los items del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Motivación de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					x
SUFICIENCIA	Los items del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				x	
INTENCIONALIDAD	Los items del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					x
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los items del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					x
COHERENCIA	Los items del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Motivación					x
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					x
PERTINENCIA	La redacción de los items concuerda con la escala valorativa del instrumento.					x
PUNTAJE TOTAL					48	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

EL INSTRUMENTO ES VÁLIDO, PUEDE SER APLICADO.

Moyobamba, 21 de setiembre de 2018

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48


 MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE MOYOBAMBA
 PS. IVÁN PAVEL SÁNCHEZ GARCÍA
 C.Ps. P. 28487
 RESPONSABLE DEMUNA

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Johanna E. Ramos Rodríguez
 Institución donde labora : Ministerio Público – Unidad de Víctimas y Testigos
 Especialidad : Psicóloga Clínica Forense
 Instrumento de evaluación : listado de indicadores de vulnerabilidad al estrés
 Autor (s) del instrumento (s) : Dionisio Zaldivar Perez 2016

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los items están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales					x
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los items del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Motivación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				x	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Motivación					x
ORGANIZACIÓN	Los items del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Motivación de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					x
SUFICIENCIA	Los items del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				x	
INTENCIONALIDAD	Los items del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					x
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los items del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					x
COHERENCIA	Los items del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Motivación					x
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					x
PERTINENCIA	La redacción de los items concuerda con la escala valorativa del instrumento.					x
PUNTAJE TOTAL					48	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

EL INSTRUMENTO ES VÁLIDO, PUEDE SER APLICADO.

Moyobamba, 21 de setiembre de 2018

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

48

Constancia de autorización de tesis ejecución de tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO	
DIRECCIÓN DE LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD	
FECHA	23/04/2019
HORA	11:15 a.m.
FIRMA	J

Moyobamba, 23 de abril de 2019

CARTA N° 029-CA-2019- /UCV-M

Señor:

Segundo Santiago Chávez Palomino

Director del Establecimiento Penitenciario – Moyobamba

ASUNTO: Solicito acceso al Establecimiento Penitenciario para realizar proyecto de Tesis de las estudiantes de la Escuela de Psicología UCV – Filial Moyobamba.

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente, es grato dirigirme a usted a fin de saludarlo muy cordialmente a nombre de la Escuela de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo, con dirección en Jr. 25 de mayo N° 158, Barrio de Lluylucucha, Distrito y Provincia de Moyobamba, Departamento de San Martín, con la finalidad de solicitarle lo siguiente:

Durante este semestre académico, las Estudiantes del XI Ciclo de nuestra casa de Estudios: Yuly Magaly Neyra Montenegro y Erika Montoya Soto; se presentaran a la Institución que usted preside con la finalidad de realizar la ejecución de su proyecto de tesis titulado: **"Influencia del Programa de Técnicas de Relajación ante la Vulnerabilidad al estrés en Internas del Establecimiento Penitenciario Moyobamba, 2019"**. Por tal motivo se solicita nos conceda el acceso y las facilidades para realizar el proyecto antes mencionado, visitas que se llevaran a cabo desde el 29 de abril hasta el 8 de julio de 2019.

Seguro de contar con su apoyo, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.



MERY VERÓNICA PERYERA GONZALES
COORDINADOR ACADÉMICO
UCV-MOYOBAMBA

Base de datos de Excel

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
E1	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	0
E2	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	1	1	3	3	3	0
E3	1	2	3	4	4	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	0	1	1	4	1
E4	1	2	3	2	4	2	1	2	1	1	2	2	4	2	2	0	4	0	4	0
E5	1	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	0	1	3	2	1	0	3	0
E6	4	3	1	1	1	4	2	2	1	0	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0
E7	1	2	3	4	4	0	4	4	4	4	11	2	4	4	2	0	2	4	0	4
E8	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4
E9	4	4	1	2	1	1	4	4	1	0	4	0	2	4	1	0	0	0	0	1
E10	4	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	3	4	4	2	1	2	1	4
E11	1	1	1	1	1	4	2	0	1	2	2	1	0	1	1	2	1	2	2	0
E12	1	4	1	1	1	4	2	1	4	3	0	1	1	1	1	4	1	1	0	1
E13	3	4	1	1	0	3	4	2	1	0	0	4	1	4	1	2	0	1	4	3
E14	4	4	1	1	1	4	2	1	4	3	0	1	1	1	1	4	1	4	0	4
E15	1	2	1	4	1	2	1	4	1	0	2	3	4	4	3	1	4	2	0	0
E16	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	4	3	2	1	4
E17	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1
E18	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	4	4	4	1	4	1	0	0
E19	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	0	1	4	4	4	1	3	4	0	4
E20	4	4	4	4	0	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	0	4
E21	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	1	1	3	2	2
E22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E23	4	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	2	3	2
E24	4	2	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	0	4	4	0	0
E25	1	2	1	1	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	2	4	1	4	3
E26	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	1	1	2	0	2	0
E27	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	0	4	1	0	4	4	4	0
E28	2	3	2	2	0	1	3	4	1	4	1	1	4	2	1	1	4	2	3	0
E29	1	2	1	1	0	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3
E30	2	3	3	3	0	3	1	2	4	1	0	2	4	4	2	0	4	4	2	0

Autorización de publicación de tesis

	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 2 de 2
---	--	---

Yo: **YULY MAGALY NEYRA MONTENEGRO**, identificada con **DNI N° 72272009** egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, **autorizo (X), No autorizo ()** la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado: **"Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019"** en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


FIRMA

DNI: 72272009

FECHA: 05 de diciembre de 2019.

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	--	--------	-----------

Autorización de publicación de tesis

	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 2
---	--	---

Yo: **ERIKA MONTOYA SOTO**, identificada con **DNI N° 72855935** egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, **autorizo (X), No autorizo ()** la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado: **"Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019"** en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



 FIRMA

DNI: 72855935

FECHA: 05 de diciembre de 2019.

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Acta de aprobación de originalidad de tesis

	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
---	--	---

Yo, Andy Paúl, García Orbe, docente de la Facultad Humanidades y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Filial Moyobamba, revisor de la tesis titulada:

"Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en las internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019", de las estudiantes: Erika Montoya Soto y Yuly Magaly Neyra Montenegro constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen 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.

Moyobamba, 05 de diciembre 2019.



Firma

Andy Paúl, García Orbe

DNI: 45396653

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Captura de pantalla de turnitin

The screenshot displays a Turnitin report interface. At the top, a red banner reads "Resumen de coincidencias" with a close icon. Below it, the similarity score is prominently shown as "13 %". A sub-header indicates "Se están viendo fuentes estándar" and a button labeled "Ver fuentes en inglés (Beta)".

The main content area shows the document's header and body text. The header includes the logo of "UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO" and identifies the institution as "FACULTAD DE HUMANIDADES" and "ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA". The document title is "Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internos del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019". The author is listed as "Br. Neym Montenegro Yuly Mugaly (ORCID: 0000-0001-9245-7902)".

Below the document content, a table lists the sources identified by Turnitin:

Rank	Source	Similarity Percentage
1	accedcris.ulpgc.es Fuente de Internet	3 %
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %
3	newpsi.bvs-psi.org.br Fuente de Internet	1 %
4	depapece.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %

At the bottom of the report, the Turnitin logo and the URL "www.slideshare.net" are visible.

Autorización de la versión final del trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE:

Lic. Andy Paul, GARCIA ORBE

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Yuly Magaly, NEYRA MONTENEGRO

INFORME TÍTULADO:

“Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE : Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA : 10 de setiembre de 2019.

NOTA O MENCIÓN : 17



Andy Paul García Orbe
Andy Paul García Orbe
PSICÓLOGO
C.Ps.P 17532

Autorización de la versión final del trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE:

Lic. Andy Paul, GARCIA ORBE

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Erika, MONTOYA SOTO.

INFORME TÍTULADO:

“Influencia del programa de técnicas de relajación ante la vulnerabilidad al estrés en internas del establecimiento penitenciario Moyobamba, 2019”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE : Licenciada en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA : 10 de setiembre de 2019.

NOTA O MENCIÓN : 17




Andy Paul Garcia Orbe
PSICÓLOGO
C.Ps.P 12888