

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD  
EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE LA  
VID”**

**OSCAR OMAR VIDES GIRÓN**

**GUATEMALA, JUNIO DE 2012**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEP’s-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD  
EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE LA  
VID”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**OSCAR OMAR VIDES GIRÓN**

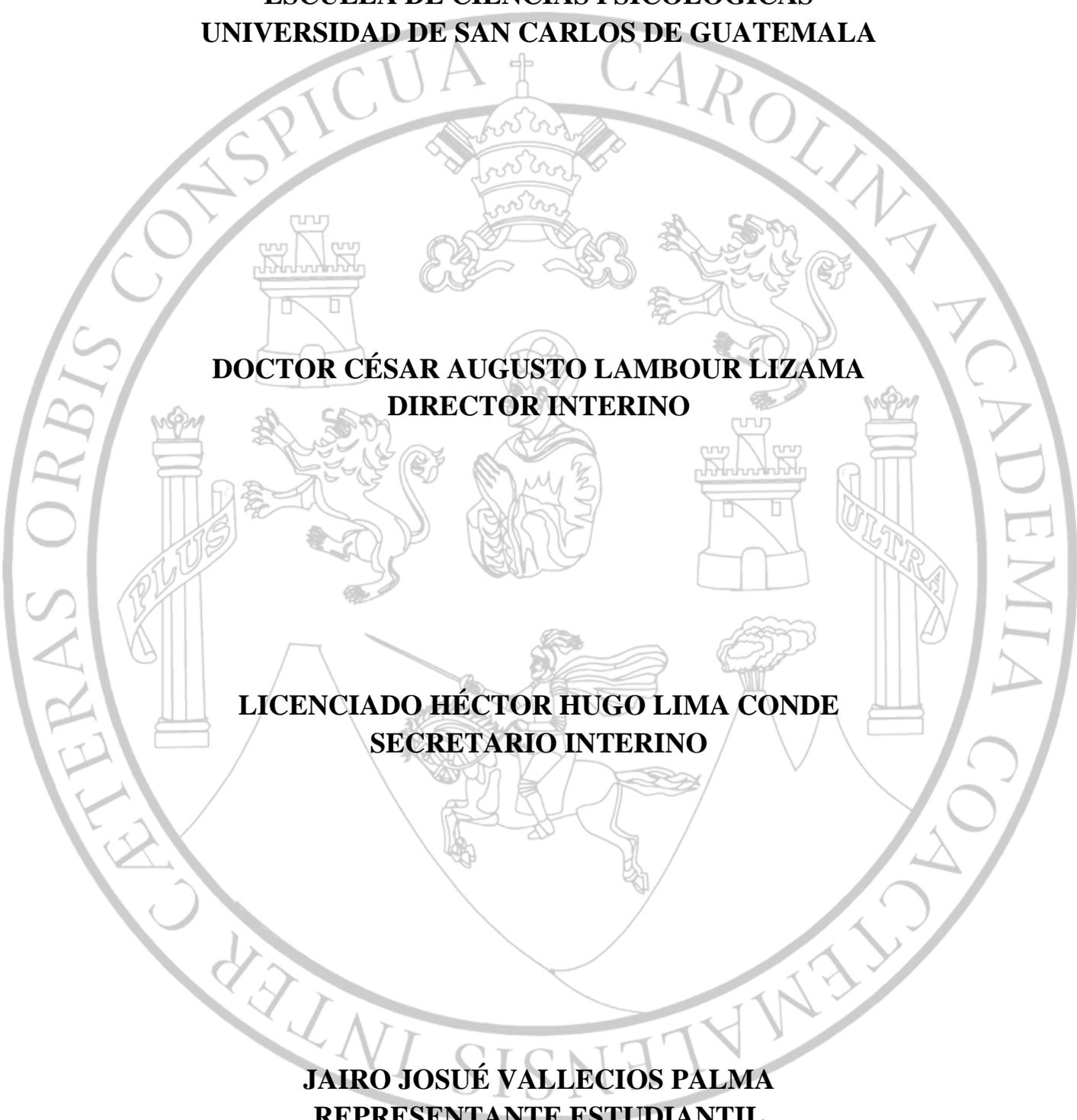
**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADO**

**GUATEMALA, JUNIO DE 2012**

**CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and a crown. The Latin motto "CÆTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALLEN SIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA  
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE  
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECOS PALMA  
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 165-2006

DIR. 1,348-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

11 de junio de 2012

Estudiante

**Oscar Omar Vides Girón**

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL TRESCIENTOS CUARENTA GUIÓN DOS MIL DOCE ( 1,340-2012), que literalmente dice:

**“UN MIL TRESCIENTOS CUARENTA:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGUE LA VID**”, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Oscar Omar Vides Girón**

**CARNÉ No. 98-22647**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Alma Judith García Salas y revisado por Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO

Igaby



Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



CIEPs 712-2012  
REG: 165-2006  
REG: 013-2008

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usaepsic@usac.edu.gt

FIRMA: *[Signature]* HORA: 14:30 Registro: 165-06

INFORME FINAL

Guatemala, 05 de junio 2012

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE LA VID.”**

ESTUDIANTE:  
Oscar Omar Vides Girón

CARNE NO.  
98-22647

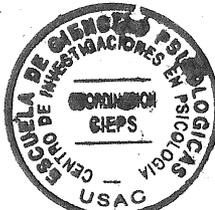
CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 04 de junio 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 04 de junio 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

*[Signature]*

Licenciado Marco Antonio García Enriquez  
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo  
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM -

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs: 713-2012

REG: 165-2006

REG: 013-2008

Guatemala, 05 de junio 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE LA VID."**

ESTUDIANTE:  
Oscar Omar Vides Girón

CARNE NO.  
98-22647

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 21 de mayo 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAR A TODOS"**

  
Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva  
DOCENTE REVISOR



Areliis./archivo

Guatemala, 10 de abril de 2012

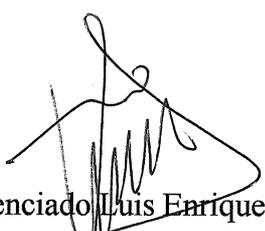
Licenciado  
Marco Antonio García  
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
**CUM**

Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que el estudiante Oscar Omar Vides Girón, carne 98-22647 realizó en esta institución el trabajo de campo de la investigación titulada **“Técnicas de relajación para afrontar la ansiedad en adolescentes del Centro Educativo Bilingüe La Vid”** durante el mes de marzo y abril del año 2009.

El estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Licenciado Luis Enrique Salazar  
Director nivel Medio  
Centro Educativo "La Vid"



Guatemala, 21 de marzo del 2012

Licenciado  
Marco Antonio García  
Departamento de Tesis  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

Licenciado García:

Por este medio le informo que he concluido la asesoría del Informe Final titulado “Técnicas de Relajación para Afrontar la Ansiedad en Adolescentes del Centro Educativo Bilingüe La Vid” elaborado por el estudiante:

**Oscar Omar Vides Girón**

**Carne # 9822647**

De Licenciatura en Psicología y considero que el mismo reúne los requisitos establecidos por el Centro de Investigación, por lo que solicito se proceda con los tramites respectivos.

Atentamente,



Licda. Alma Judith García Salas  
Colegiado 7414

Licda. Alma J. García Salas L.  
PSICÓLOGA CLÍNICA  
COLEGIADO No. 7414

## **ACTO QUE DEDICO**

**A mis padres**

**Que me dieron la vida y suficientes conocimientos para vivirla  
sensatamente**

**A mi esposa Dagmara**

**Por su comprensión y apoyo incondicional durante todos estos  
años**

**A mis hijos Alejandro, Melisa y Diana**

**Por darme la fuerza y el significado, la paz y la dulzura, la  
esperanza y el amor que necesito para seguir adelante y tratar día  
a día ser una mejor persona**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A la Universidad de San Carlos de Guatemala**

**Al Centro Educativo La Vid y sus autoridades por confiar en mi  
trabajo**

**A mi familia, por su tolerancia infinita**

**A mi asesora**

**Licenciada Alma Judith García-Salas**

**A mis revisores**

**Licenciado Estuardo Bauer**

**Y**

**Licenciada Ninfa Cruz**

**Por su sabiduría**

**A mis amigos por su ayuda, por su compañía.**

# ÍNDICE

Resumen

Prólogo

## CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

### 1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1 Planteamiento del problema..... 6

1.1.2 Marco Teórico..... 9

1.1.2.1 La adolescencia .....9

1.1.2.2 Desarrollo psicológico del adolescente ..... 9

1.1.2.3 Las adquisiciones básicas de la personalidad.....11

1.1.2.4 Problemas derivados del incremento de la ansiedad  
en la Adolescencia.....13

1.1.2.5 Ansiedad normal y patológica.....14

1.1.2.6 La relajación.....16

1.1.2.7 La respiración controlada.....17

## CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Delimitación.....19

2.2 Técnicas .....19

2.3 Instrumentos.....21

## CAPÍTULO III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la población..... 22

3.1.1 Características del lugar..... 22

3.1.2 Características de la población..... 22

3.2 Análisis cualitativo ..... 22

3.3 Presentación de resultados .....27

## CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones.....38

3.2 Recomendaciones.....39

Bibliografía .....40

Anexos

## RESUMEN

### **“TECNICAS DE RELAJACION PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE LA VID”**

Por Oscar Omar Vides Girón

La adolescencia es un periodo en el que los individuos se preparan para ser autónomos e independientes socialmente en este lapso de la vida se debe adquirir un sentimiento de identidad y de afirmación en su personalidad, es en este proceso en el cual el individuo experimenta cambios drásticos en todas las áreas de su vida; lo que trae una serie de cambios físicos y biológicos, además en este entorno de cambios constantes es que se incrementan las situaciones que pueden producir estados de ansiedad así como la sensibilidad hacia ella, dejando a los jóvenes en una situación vulnerable. La ansiedad es una reacción emocional que se experimenta en todas las etapas de la vida y que puede tornarse en una reacción emocional desagradable que produce además síntomas físicos como dolores de cabeza o dificultad respiratoria; esta sensación puede convertirse en un serio obstáculo si no se aprende a controlar; esta investigación profundiza en cómo afecta la ansiedad a los adolescentes al haber realizado una medición y análisis de está y además se proponen mecanismos de afrontamiento que los jóvenes pueden utilizar en su vida cotidiana; todo esto se realizo con los jóvenes de los niveles básico y diversificado del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”. Para definir las conductas ansiosas en los adolescentes se utilizo el cuestionario como instrumento de recolección de datos, este consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, en este cuestionario se utilizaron preguntas abiertas las cuales dieron la oportunidad de obtener mayor información, esto fue útil para profundizar en los causas de la ansiedad en los adolescentes; para evaluar los niveles de ansiedad se utilizo la “Escala de auto evaluación del Dr. William Zung” esta escala auto aplicada es un instrumento de evaluación por auto reporte, utilizado para medir ansiedad usando sus propios criterios diagnósticos. Consta de 20 ítems con un valor de 1 a 4 puntos, su suma es dividida por 80 y multiplicada por 100 dando como resultado la puntuación en la escala, el cual se considera positivo por encima de 50 puntos. Como apoyo a los jóvenes también se realizaron talleres para que puedan aprender técnicas de relajación muscular la que consiste en aprender a relajar los músculos a voluntad en esta investigación se utilizo específicamente la técnica del doctor Jacobson. También se trabajo respiración controlada que favorece la recuperación de la calma en momentos de ansiedad o tensión, estas técnicas se trabajaron directamente con los alumnos con lo que se beneficiaron de las siguientes formas, aprendieron a mejor a sí mismos al saber cuáles son sus niveles de ansiedad y así identificar cuáles son los síntomas de una ansiedad que supera los limites normales, se les dio a conocer técnicas con las que podrán afrontar de mejor forma situaciones que les produzcan ansiedad, evitando de esta manera que la ansiedad interfiera de forma negativa en sus vidas y en su desarrollo.

## PRÓLOGO

Todos los seres humanos experimentan la etapa llamada adolescencia en la cual se desarrollan habilidades sociales y se afirma la personalidad siendo esta etapa determinante en la vida de todas las personas, en esta investigación se aborda un tema de suma importancia considerando los cambios sociales que se han dado actualmente en la vida de los jóvenes. Esta investigación fue realizada en un centro educativo bilingüe con el objetivo de hacer evidentes los niveles de ansiedad que manejan los jóvenes sometidos a este tipo de educación tomando en cuenta que también se encuentran en una etapa vulnerable en la que pueden verse afectados de manera negativa ante algo tan común como lo es la ansiedad. Las técnicas que se utilizaron para realizar la medición consistieron en un cuestionario con preguntas de respuesta abierta y la escala de “autoevaluación de Dr. William Zung” las cuales fueron aplicadas a los jóvenes que colaboraron con la realización de esta investigación. Encontrando que los niveles de ansiedad en los alumnos de este centro educativo son normales aunque con una tendencia a subir. Lo que indica que es necesario un monitoreo por parte de las autoridades sobre este tema que puede influir negativamente en el rendimiento académico y social de los alumnos. El otro objetivo de este trabajo fue darle a los jóvenes, técnicas y métodos para poder controlar adecuadamente la ansiedad en el momento en que esta les afecte negativamente en sus vidas, siendo estos métodos la técnica de relajación muscular de Jacobson y la técnica de la respiración controlada las cuales fueron proporcionadas a los jóvenes en talleres que se realizaron grado por grado.

Los resultados de esta investigación fueron positivos ya que los jóvenes obtuvieron información específica sobre la ansiedad normal y de como se puede manifestar la ansiedad patológica y como esta emoción puede afectar positiva y negativamente a una persona; otro resultado positivo fue capacitarlos para que pudieran enfrentarla adecuadamente en el momento que se presente y les cause algún problema. Para la institución el logro más importante fue obtener información sobre como afecta a los alumnos la ansiedad y así tomar este factor

en cuenta para poder darles una mejor atención a los alumnos y también para mejorar la salud mental de los alumnos en general de esta institución. La investigación fue realizada sin ningún problema y se obtuvo una colaboración total de las autoridades así como de los alumnos para poder realizarla obteniendo resultados positivos no solo con los alumnos sino también con los maestros que ahora cuentan con más herramientas para poder desarrollar mejor su labor docente.

# CAPÍTULO I

## I. INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una reacción emocional que se experimenta en todas las etapas de la vida y que puede tornarse en una reacción emocional desagradable. Esta sensación puede convertirse en un serio obstáculo si no se aprende a controlar especialmente durante la adolescencia; periodo en el cual los individuos se preparan para ser autónomos e independientes socialmente, también en esta etapa se da una serie de cambios físicos y biológicos, siendo en este entorno de cambios constantes que se incrementan las situaciones que pueden producir estados de ansiedad así como la sensibilidad hacia ella, dejando a los jóvenes en una situación vulnerable que puede provocar que la ansiedad interfiera negativamente en sus vidas. En este proyecto se profundiza cómo afecta la ansiedad a los adolescentes al haberse realizado una medición de ésta, utilizando la escala de ansiedad del Dr. William Zung y analizando los resultados proponiendo una serie de recomendaciones para los jóvenes y los docentes basadas en la evaluación realizada. Este trabajo se realizó con los jóvenes de los niveles básico y diversificado del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”. Como complemento en esta investigación y para darles herramientas a los alumnos para afrontar la ansiedad se les dio a conocer la técnica de relajación muscular de Jacobson, que es muy útil para conciliar el sueño y disminuir los niveles de estrés y ansiedad pudiendo utilizarse antes de una situación estresante o como método para reducir la tensión muscular; también se les brindó la técnica de la respiración controlada que es un método práctico y sencillo que consiste en una respiración lenta y profunda que favorece la recuperación de la calma y reduce los efectos físicos de la ansiedad y puede utilizarse antes de una situación estresante o en el momento en que se manifieste alguna situación inesperada que dispare los niveles de ansiedad. Con estos métodos los alumnos ahora poseen técnicas de afrontamiento que les van a ser útiles para controlar la ansiedad en el momento en que esta aparezca.

## **1.1 Planteamiento del problema y marco teórico**

### **1.1.1. Planteamiento del problema**

La ansiedad es un componente básico de la condición humana, es un fenómeno experimentado en todo el mundo que surge como reacción emocional ante diferentes situaciones ambientales como lo puede ser el ritmo acelerado de la vida actual; como mecanismo de vigilancia del organismo, sirve para alertar a una persona de posibles peligros, siendo esto en un estado de ansiedad normal que el individuo puede controlar, pero existen casos en que la ansiedad se dispara de forma descontrolada y causa sufrimiento en las personas; en este proyecto se trabajo con adolescentes los que están sometidos a una serie de factores estresantes y ansiogenos particulares de su edad, es precisamente en esta etapa en la que surge sintomatología ansiosa y depresiva, también se ven afectados por circunstancias extras como lo es la presión académica a la que se ven sometidos al cursar una educación bilingüe y esto aumenta el número de cursos que reciben en sus respectivos grados; siendo un aproximado de 15 cursos, estos jóvenes muestran conductas inapropiadas como falta de atención en clase, inquietud excesiva, bajo rendimiento escolar, dolor de cabeza constante y otras molestias físicas debidas a niveles altos de ansiedad, los cuales no están preparados para controlar.

En esta etapa, como en el resto de la vida, los jóvenes experimentaran un tipo de ansiedad que no interfiere con el funcionamiento normal de las personas y que funcionara como una reacción que ayuda ante el estrés; sin la ansiedad la mayoría de personas careceríamos de la motivación necesaria para estudiar con determinación o para realizar exámenes. A partir del momento en que la ansiedad interfiere de manera negativa en la vida cotidiana del adolescente, en el que esté siente amenazado su funcionamiento personal y experimenta un aumento de tensión, que lo pone en peligro de no poder dominarla.

La ansiedad es la señal de alerta que le indica la presencia de algo que lo pone en peligro y que agiliza una reacción de lucha o huida para controlar la situación; si

esto no funciona la ansiedad puede paralizar al que la sufre, hasta el extremo de permanecer indefenso frente al peligro que sobreviene. Esta ansiedad normal que sienten todos los adolescentes y que puede beneficiar al individuo puede convertirse por falta de recursos en ansiedad patológica que es un estado de temor vago, general, cuyas causas escapan a quien la experimenta, las formas de expresión de esta ansiedad pueden darse a través de crisis agudas consisten en episodios de aprensión intensa, imposible de sobrellevar, acompañados de síntomas físicos como palpitaciones cardíacas, transpiración copiosa, respiración entrecortada, temblores musculares, náuseas y desmayos.

En los estudiantes sufrir de este tipo de ansiedad patológica los puede llevar a un fracaso escolar al no poder enfrentar adecuadamente situaciones estresantes como los exámenes y no poder manejar el estrés que produce una materia que se les dificulte y pierdan el control de la situación desplazando su tensión y ansiedad a actitudes como desmotivación, agresividad, timidez, etc. Un nivel alto de ansiedad también puede afectar las relaciones sociales del adolescente dificultando las relaciones interpersonales con el sexo opuesto y con sus compañeros del mismo sexo provocando el aislamiento social del adolescente afectado. Por todas estas razones es necesario que los jóvenes aprendan técnicas como la relajación progresiva y la respiración controlada, para que ellos puedan manejar adecuadamente los niveles de ansiedad cuando les sea necesario; con esto el joven responderá de mejor forma a los tipos de ansiedad que le tocara enfrentar en esta etapa y el resto de la vida. Y con estas estrategias de afrontamiento podrá responder adecuadamente a las demandas crecientes de la adolescencia y así garantizar su adecuado desarrollo en esta etapa tan difícil que es la adolescencia.

Al analizar estos fenómenos nace la inquietud de realizar un trabajo sobre cómo afecta la ansiedad a los adolescentes en una institución educativa y al revisar las investigaciones que tratan sobre ansiedad se descubrió que estas

relacionan esta reacción emocional con una gran cantidad de poblaciones y temas como por ejemplo la ansiedad en deportistas o cómo afecta la ansiedad el rendimiento en los exámenes de los universitarios; pero ninguna aborda a una población adolescente en la que se realice una medición de los niveles de ansiedad, ni tampoco una en que se sugieran métodos para controlarla. El adolescente con problemas para manejar la ansiedad no funciona adecuadamente en su medio por lo que esta investigación fue de beneficio para los adolescentes que participaron en ella, al adquirir herramientas que podrían utilizar cada vez que les tocara enfrentar una situación que les generara ansiedad, contribuyendo esto a reducir los niveles de ansiedad en el adolescente, en la institución en la que se trabajó fue de suma importancia obtener información más concreta sobre cómo reaccionan los alumnos de secundaria a la ansiedad. El maestro puede poner en práctica los programas de relajación en situaciones que generen ansiedad en los alumnos como por ejemplo: antes de los exámenes, así también antes de tocar algún tema delicado que requiera una mejor concentración y atención.

Con esta investigación se promueve el uso de la relajación como un método efectivo en el control de la ansiedad fuera del ambiente clínico, también sobre la toma de conciencia de un abordaje de tipo preventivo en las instituciones para evitar que una reacción normal como la ansiedad llegue a niveles patológicos en los que se requiera atención clínica. Por lo tanto este proyecto puede motivar el inicio de investigaciones más profundas sobre los problemas que causa la ansiedad no sólo en el adolescente sino también en otras poblaciones ya que todos estamos sujetos a los efectos positivos o negativos de la ansiedad.

## **1.1.2. Marco teórico**

### **1.1.2.1 La adolescencia**

Como primer paso para la comprensión adecuada de este proyecto se debe definir claramente lo que es la adolescencia y las características físicas y psicológicas que esta provoca en el individuo. Etimológicamente la palabra adolescencia proviene del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adolescere*, que significa crecer. Esta etimología es bastante clara pues nos muestra que la adolescencia es un proceso, es cambiar de un estadio a otro; por otra parte este periodo es definido según la O.M.S. como “el periodo en el cual el individuo progresa desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la madurez sexual”<sup>1</sup> según la cual es la plenitud del desarrollo sexual la que define el termino del periodo que dura aproximadamente de los 10 o 12 hasta los 20 años. Pero no puede ser solo la sexualidad la que defina una etapa en la cual se dan cambios muy importantes en la persona en todos los niveles de su existencia por lo cual la adolescencia puede definirse mas claramente como el periodo en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo y desarrollan la capacidad de elaborar su propia identidad para pasar a la edad adulta definidos y con un proyecto de vida propio.

### **1.1.2.2 Desarrollo psicológico del adolescente**

En la adolescencia se produce una maduración cognitiva y un desarrollo biopsicosocial que permite al adolescente una mejor comprensión de si mismo en relación a los demás. Siguiendo las consideraciones de Ramón Florenzano Urzua,

---

<sup>1</sup> Kraupskoprf, Dina **Adolescencia y Educación, Editorial Eunod** , 2000, 7ma reimpresión 252 pag. pag. 22

podemos diferenciar a continuación las situaciones que se producen según las edades a lo largo de la transición adolescente.

**La adolescencia temprana**, de los 10 a los 13 años de edad el pensamiento tiende aun a ser concreto, en esta etapa la separación de los padres apenas comienza, las amistades son fundamentalmente del mismo sexo, la religiosidad puede exacerbarse o apagarse. Son frecuentes las demostraciones de mal genio, las rabietas a veces dirigidas hacia los padres. Estas conductas normales pueden transformarse en conductas antisociales o en una alteración emocional que lleva al chico a encerrarse en si mismo presentando síntomas depresivos, claros o enmascarados.

**La adolescencia media**, de los 14 a los 17 años, al separación de la familia comienza a hacerse más real. La búsqueda de amigos es más selectiva y pasa de las actividades de grupo a otras en pareja. El adolescente busca diversas alternativas en cuanto a parejas, actividades y puntos de vista esta variabilidad se ve acentuada por su capacidad de pensar en forma abstracta y de jugar con ideas y pensamientos filosóficos; las preocupaciones del joven se desplazan a las relaciones interpersonales y en esta etapa surge sintomatología ansiosa y depresiva de manera abierta aunque acostumbra ser transitoria.

**La adolescencia tardía**, de los 18 a los 21 años, es cuando surgen relaciones interpersonales estables con aproximación física y a veces, contacto sexual. Tanto en el plano biológico como en el psicológico existe en esta fase una mayor capacidad de compromiso; también se logra una auto imagen estable. En el plano cognitivo la capacidad de abstraer permite planificar el futuro y preocuparse por el estudio, el trabajo, etc. La actitud hacia la familia vuelve a ser importante, a

veces, con una visión menos crítica y una actitud menos beligerante hacia los padres<sup>2</sup>.

### **1.1.2.3 Las adquisiciones básicas de la personalidad durante la adolescencia**

El psicólogo alemán Erik Erikson pone especial énfasis sobre el problema de la elaboración de la identidad, cuyo logro se ve influido en forma crucial por las características con que cada persona experimente su periodo de adolescencia. Este autor señala que no puede ser alcanzada la verdadera madurez sin un sentido firme de identidad.

Es importante dejar claramente establecidos los principales procesos y adquisiciones que los adolescentes deben alcanzar en nuestra cultura para llegar a la exitosa culminación de esta etapa. A continuación enumeraremos dichos procesos:

- Sexualidad: se evoluciona desde un plano bisexual y de expresión autoerógena, y hacia la elección del compañero sexual. Se establece fisiológica y culturalmente, la diferenciación de los roles sexuales.
- Esquema corporal: deja de basarse en la valorización que de él hacen los familiares. Se enfrentan las variaciones y cambios físicos con inseguridad y deseo de afirmar el atractivo y la aceptación sexual, afectiva y social.
- Autoestima: se evoluciona desde una valorización dependiente de las figuras parentales hacia una autoestima basada en las propias capacidades y confirmada especialmente por las nuevas figuras significativas en el medio que lo rodea.

---

<sup>2</sup> Castells, Paulino. **Guía práctica de la salud y psicología del adolescente**. Editorial planeta, 2003 3ra. Edición, 368 pag. Pag. 61-62

- Destrezas intelectuales: se consolida el razonamiento lógico, la conceptualización abstracta y el énfasis en la reflexión. Se produce el descubrimiento de nuevas necesidades y la exploración de posibilidades de satisfacción y realización personal.
- Autonomía: se procura salir del “status” derivado que lo caracterizo en la niñez, para alcanzar el “status” primario, propio de la autonomía adulta.
- Identidad: se realiza una síntesis de las identidades infantiles en consonancia con los nuevos impulsos, capacidades y posibilidades para alcanzar la sensación interna de continuidad y de bienestar psicosocial.
- Participación social: se produce una revisión de creencias y normas; elaboración de valores; nuevas relaciones interpersonales. Se procura efectuar aquellas acciones que le permitan extender su expresión personal a un plano social más amplio que el grupo familiar.
- Personalidad: con la afirmación de todas las características antes mencionadas se organizan las relaciones entre los rasgos que van a constituir las bases de la personalidad. Esta es consolidada en términos establecidos en la edad adulta, cuando el individuo ya ha tenido oportunidad de poner a prueba sus recursos y su visión del mundo. La personalidad puede continuar su crecimiento en forma más imperceptible, o mostrar modificaciones durante el curso de la vida del individuo<sup>3</sup>.

Estos procesos no llegan fácilmente a consolidar una madurez que garantice a el y la joven su satisfacción existencial. El estilo de vida previo, las bases emocionales, cognoscitivas, sociales y económicas pueden favorecer o perturbar estos procesos de tal forma que en esta etapa de cambio pueden surgir síntomas de ansiedad o incluso angustia como veremos a continuación.

---

<sup>3</sup> Ibid, Pag. 50-53.

#### **1.1.2.4 Problemas derivados del incremento de la ansiedad en los adolescentes**

En todo periodo de transición como lo es la adolescencia, los cambios biológicos que plantean la inminencia de un nuevo rol y el abandono de las antiguas pautas de respuestas desencadena inseguridades e incertidumbres, por lo tanto podemos afirmar que el adolescente acostumbra a ser una persona ansiosa por naturaleza. Es importante diferenciar de la ansiedad transicional de la angustia patológica. La ansiedad transicional corresponde a la incertidumbre de cómo responder a las demandas crecientes de la adolescencia, situación que puede ser satisfecha por el y la adolescente sanos que encuentran las oportunidades necesarias para su desarrollo en el medio. La ansiedad transicional no interfiere con el funcionamiento adaptativo de la persona. Es una reacción que ayuda ante el estrés. Por ejemplo, sin ansiedad la mayoría de personas careceríamos de la motivación necesaria para estudiar con determinación o para realizar exámenes. A partir del momento en que la ansiedad interfiere con el desempeño normal del adolescente cabe reconocer la presencia de angustia patológica. Cuando un individuo siente amenazado su funcionamiento personal y experimenta un aumento de la tensión, que lo pone en peligro de no poder dominarla, aparece lo que Freud llamo “señal de angustia”<sup>4</sup>, para destacar el rol de lo que comúnmente llamamos ansiedad. Se trata de un estado emocional que estimula al sujeto a movilizar todos los recursos dinámicos disponibles para repeler la estimulación excesiva. Es la señal de alerta que le indica la presencia de algo que lo pone en peligro y que agiliza la puesta en marcha de mecanismos para controlar la situación. Sin embargo, si estos mecanismos se tornan ineficientes, la ansiedad puede paralizar al que la sufre, hasta el extremo de permanecer indefenso frente al peligro que sobreviene.

---

<sup>4</sup> Ibid., Pag. 91-92.

La ansiedad patológica es un estado de temor vago, general, cuyas causas escapan a quien la experimenta. Las formas de expresión de esta ansiedad pueden darse a través de crisis agudas o ataques de pánico los que consisten en episodios de aprensión aguda, imposible de sobrellevar, acompañados de síntomas físicos como palpitations cardiacas, transpiración copiosa, respiración entrecortada, temblores musculares, náuseas y desmayos, “una persona que sufre un ataque de angustia se siente como si fuera a morir”.<sup>5</sup> La otra forma de manifestación de angustia que se puede dar en la adolescencia es el trastorno de ansiedad generalizado también conocida como ansiedad libre flotante, es una condición constante de displacer y de sentimientos aprensivos, que supone una sobre reacción al estrés normal, que no afectaría a una persona equilibrada.

El desarrollo sexual en la pubertad, la sobre estimulación y las incertidumbres que se enfrentan en la adolescencia provocan naturales temores en quienes viven este periodo, por lo que utilizan mecanismos para manejar dichas preocupaciones mantener el equilibrio y controlar la fuente de angustia.

### **1.1.2.5 La ansiedad normal y la ansiedad patológica**

La ansiedad como toda emoción, es un fenómeno psicológico que se expresa también en forma de síntomas físicos como los siguientes: taquicardia, sudoración, dificultades respiratorias, rubor facial, etc. que el sujeto puede vivenciar de forma amenazante. Estas respuestas fisiológicas son, en realidad, reacciones inespecíficas, de un organismo que ve amenazado su equilibrio interno ante determinados estímulos ya sean situacionales o cognitivos y suponen un intento de adaptación a las nuevas circunstancias.

Ante una situación percibida por el sujeto como amenazante, el Sistema Neurovegetativo y el Sistema Endocrino preparan al organismo para una respuesta de emergencia, lucha o huida, bombeando hormonas al torrente sanguíneo, elevando la frecuencia cardiaca y la presión arterial, acelerando la

---

<sup>5</sup> "Neurosis." *Microsoft® Encarta®* 2006 [DVD]. Microsoft Corporation, 2005.

respiración, tensando los músculos y produciendo un rápido suministro de energía que le prepara para actuar. “De esta manera el organismo se prepara para una reacción de lucha y huida a través de una doble vía: una respuesta nerviosa de breve duración y otra endocrina mucho mas prolongada”<sup>6</sup>, esta respuesta nerviosa es la que provoca los síntomas de ansiedad normal que pueden convertirse en síntomas patológicos

En determinadas circunstancias estos mecanismos, esenciales para la supervivencia del individuo, se convierten en patológicos cuando se presentan ante estímulos insignificantes, son de una intensidad exagerada o persisten más allá de lo necesario. Es el caso, por ejemplo, cuando las reacciones psicofisiológicas descritas se disparan ante amenazas psicológicas mas o menos triviales, como discusiones con la pareja o con el jefe o profesor, preocupaciones por la salud o la apariencia, preocupación por la aceptación social, los exámenes, el pago de facturas, etc. Si bien es difícil delimitar con precisión la ansiedad normal de la ansiedad patológica, hay cuatro factores diferenciadores que pueden ayudar a distinguir una de la otra y que se relacionan tanto con las causas como con los efectos de la ansiedad:

- Intensidad, frecuencia y duración.
- Proporción entre la gravedad de la situación objetiva y la intensidad de la respuesta de la ansiedad.
- Grado de sufrimiento subjetivo determinado por la ansiedad.
- Grado de interferencia en la vida cotidiana del sujeto como el funcionamiento laboral o escolar, relaciones sociales, actividades de ocio, etc.

Una situación de ansiedad crónica o de estrés, mantiene en alerta permanente al organismo, afecta el sistema inmunológico y por tanto disminuye el nivel de

---

<sup>6</sup> Echeburua Odriozola, **Enrique, Ansiedad crónica: evaluación y tratamiento**, Editorial Eudema S.A. 1993 2da edicion, 96 pag. pag. 9.

resistencia del individuo ante ciertas enfermedades esta ansiedad sin técnicas que sirvan para controlarla o en ausencia de tratamiento en casos patológicos, puede dar lugar a la aparición de graves trastornos psicopatológicos, como el alcoholismo (o el abuso de sustancias), la depresión, o a enfermedades físicas. Ciertas conductas inadecuadas como comer en exceso, fumar, auto medicarse, etc. Se utilizan a veces como estrategias de afrontamiento para aliviar la tensión, pero en realidad contribuyen a mantener el problema a largo plazo; pero existen estrategias de afrontamiento más efectivas y sin efectos secundarios como las técnicas de relajación.

#### **1.1.2.6 La relajación**

La relajación es un medio muy adecuado para reducir la tensión, es una técnica que es accesible de aprender a grupos de muy diversas edades y que se puede aplicar en cualquier momento del día en el que la persona este padeciendo de tensión muscular la cual causa sensaciones corporales molestas, como el dolor de cabeza y el dolor de espalda estas sensaciones producen fatiga y llevan a aumentar el grado de preocupación del sujeto.

Existen diversos programas de relajación, un objetivo común a muchos de ellos es enseñar al sujeto a relajar los músculos a voluntad, de modo que pueda ser consciente de las sensaciones de tensión y de laxitud de los mismos. El método de relajación progresiva que creo el doctor Jacobson; este descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos como las manos, brazos, frente, entrecejo, ojos, etc. y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

La cantidad de horas propuesta por Jacobson para el entrenamiento de la relajación progresiva es una limitación seria para la posibilidad de aplicación de la

técnica. Actualmente se puede aprender en cuatro sesiones de veinte minutos, con dos sesiones de práctica diaria, de quince minutos en casa.

Cuando una persona se siente tensa, alterada o nerviosa, ciertos músculos de su cuerpo se ponen tensos. Si puede aprender a identificar estos músculos y relajarlos, entonces cuando se pongan tensos en diferentes situaciones podrá relajarlos y sentir la sensación opuesta a la tensión así se sentirá relajada porque sus músculos están relajados con esto además de reducir la tensión acumulada la relajación hace consciente al sujeto de la repuesta muscular a la tensión crónica. Una vez dominada esta técnica, puede practicarse en cualquier lugar: mientras se espera una cita, de pie guardando cola, asistiendo a un espectáculo, en la cama antes de dormir, etc. combinado con la respiración profunda o controlada este simple método reduce eficazmente la tensión y hace menos vulnerable a la persona al estrés<sup>7</sup> convirtiéndose en una estrategia de afrontamiento que el adolescente podrá utilizar cuando lo desee.

#### **1.1.2.7 Respiración controlada**

La respiración es un fenómeno automático que permite que el oxígeno llegue a las células del organismo; este proceso, esencial para la vida, consiste en la captación del oxígeno del aire atmosférico y la eliminación del dióxido de carbono producido en la respiración interna.

La respiración es una función involuntaria de la que las personas no suelen preocuparse habitualmente; un adulto respira normalmente entre 12 y 16 veces por minuto cuando está descansando. No obstante cuando una persona se encuentra bajo el efecto de la ansiedad, puede experimentar una respiración forzada, jadeante y acelerada. Este fenómeno, también denominado de hiperventilación involuntaria, ocurre frecuentemente en situaciones de estrés.

---

<sup>7</sup> Ibid. Pag. 45-47

El malestar causado por la hiperventilación involuntaria es el resultado de expulsar demasiado dióxido de carbono. El aumento de la respiración reduce los niveles sanguíneos de dióxido de carbono, lo que provoca una constricción de los vasos sanguíneos en el cerebro y, en último término, una reducción del riego sanguíneo cerebral. Los síntomas que se experimentan en esta situación son: mareos, alteraciones visuales, náuseas, calambres, dolor de cabeza, acortamiento de la respiración, palpitaciones, rubores, sudor frío y sensación de hormigueo en manos y pies; en último término sensaciones de fatiga física y malestar en general.

Por ello la práctica de una respiración lenta y profunda favorece la recuperación de la calma. Además de facilitar la relajación, la respiración profunda o controlada, al permitir inspirar aire más eficazmente, refuerza y pone en forma el sistema pulmonar, mejora las funciones cardiovasculares e intensifica la oxigenación de esta manera cuando se controla la respiración se tiende a controlar la tensión y se reduce la activación psicofisiológica.

Ante una situación de emergencia, la forma más rápida de resolver la hiperventilación es respirar dentro de una bolsa de papel, inspirando de esta manera el aire y el dióxido de carbono que se acaban de expulsar por la respiración. Esto aumenta los niveles de dióxido de carbono en la sangre y los síntomas tienden a desaparecer.

A largo plazo el aprendizaje de una respiración adecuada es una estrategia de afrontamiento útil para hacer frente a la activación fisiológica presente en la ansiedad normal y crónica. Los pasos más importantes para el aprendizaje de esta técnica, que es fácil de aprender (en general en una o dos sesiones de una hora) y que, como cualquier otro procedimiento, requiere una práctica regular al menos, tres veces al día en los momentos de mayor tensión<sup>8</sup>, de modo que sea una técnica cotidiana que contribuya a mantener el organismo libre de tensión y así facilitar la relajación.

---

<sup>8</sup> Ibid. Pag. 41-43

## **CAPÍTULO II**

### **II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1 Delimitación**

Esta investigación se realizó en El Centro Educativo “La Vid” el cual tiene 21 años de funcionamiento, con una orientación cristiana católica y en la que se imparte una educación totalmente bilingüe español-ingles en todas sus áreas. Actualmente cuenta con una población mixta de alumnos de 750, divididos en las áreas de preprimaria, primaria y secundaria, esta última cuenta con básicos y diversificado, siendo las carreras que se imparten; bachillerato en Ciencias y Letras, bachillerato en computación, bachillerato en Ciencias y Letras con Diplomado en Diseño Gráfico, Magisterio y Secretariado. Físicamente la institución cuenta con un edificio para el área de preprimaria y primaria, uno para básicos y diversificado, dos canchas de básquet ball, y un auditorio de usos múltiples. La muestra que se utilizara en esta investigación consiste en 92 adolescentes 41 hombres y 51 mujeres, comprendidos entre los 14 y los 17 años, de un nivel socioeconómico medio y medio alto, con buena salud física.

Se utilizó una muestra por criterios, la cual consiste en seleccionar a los sujetos o a un grupo social, porque tiene uno o varios atributos que ayudan a ir desarrollando una teoría. En este caso específico se seleccionó una muestra de adolescentes que consiste en 92 alumnos de segundo básico a quinto diversificado, siendo estos adolescentes hombres y mujeres comprendidos en las edades de los 14 a los 17 años, de condición socioeconómica media y media alta, que por su edad y condición de estudiantes muestran niveles de ansiedad variables en los que se basará el estudio.

#### **2.2 Técnicas**

En la primera etapa del trabajo de campo se aplicó un cuestionario de preguntas abiertas; este cuestionario consta de 4 ítems de los cuales se obtuvo

información que se utilizó para profundizar en las situaciones que individualmente producen ansiedad en los adolescentes.

En la segunda etapa del trabajo de campo para medir los niveles de ansiedad de los adolescentes se aplicó a los grados, 2do. 3ro. Básico y 4to. y 5to. bachillerato, la escala de auto evaluación del Dr. William Zung (1971): La escala auto aplicada para la valoración de la ansiedad de Zung es un instrumento de evaluación por auto reporte, utilizado para medir ansiedad usando sus propios criterios diagnósticos.

En la tercer etapa del trabajo de campo se realizó 1 taller de relajación por grado 2do. y 3ro. Básico y 4to. y 5to. bachillerato, en el cual se entrenará a la población en el uso de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson,<sup>9</sup> la que consiste en tensar y relajar los principales grupos musculares del cuerpo como brazos, cara y cuello, tronco y piernas, al tiempo que el sujeto se concentra en las sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación; el objetivo de estos talleres de relajación será dar a los adolescentes estrategias de afrontamiento de tipo adaptativas para poder enfrentar situaciones estresantes o en las cuales puedan sufrir de ansiedad.

Como cuarta fase del trabajo de campo se realizó un taller de entrenamiento de respiración controlada a los grados de 2do. y 3ro. Básico y 4to. y 5to. Bachillerato, la respiración controlada es la práctica de una respiración lenta y profunda que favorece la recuperación de la calma. Además de facilitar la relajación, la respiración profunda o controlada, al permitir inspirar aire más eficazmente, refuerza y pone en forma el sistema pulmonar, mejora las funciones cardiovasculares e intensifica la oxigenación. Así pues cuando se controla la respiración se tiende a controlar la tensión y se reduce la activación psicofisiológica. Esta técnica será un complemento a la relajación progresiva y podrá ser de utilidad para los adolescentes pues es una alternativa de fácil

---

<sup>9</sup> Echeburua Odriozola, **Enrique, Ansiedad crónica: evaluación y tratamiento**, Editorial Eudema S.A. 1993 2da edición, 96 pag. pag. 44-45.

aprendizaje y que puede utilizarse en cualquier lugar o situación para controlar síntomas de tensión o ansiedad.

### **2.3 Instrumentos**

Para definir las conductas ansiosas en los adolescentes se utilizo un cuestionario como instrumento de recolección de datos, que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, las preguntas de este cuestionario serán preguntas abiertas las cuales dan oportunidad de obtener varias respuestas esto servirá para profundizar en los causas de la ansiedad; para evaluar los niveles de ansiedad se utilizará en los adolescentes la “Escala de auto evaluación del Dr. William Zung” La escala auto aplicada para la valoración de la ansiedad de Zung es un instrumento de evaluación por auto reporte, utilizado para medir ansiedad usando sus propios criterios diagnósticos. Consta de 20 ítems con un valor de 1 a 4 puntos, su suma es dividida por 80 y multiplicada por 100 dando como resultado la puntuación en la escala, el cual se considera positivo por encima de 50 puntos. Tienen altos valores de sensibilidad y especificidad.

Se utilizará la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson<sup>10</sup>, consiste en tensar y relajar los principales grupos musculares del cuerpo (brazos, cara y cuello, tronco y piernas), al tiempo que el sujeto se concentra en las sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación.

La respiración controlada es la práctica de una respiración lenta y profunda que favorece la recuperación de la calma. Además de facilitar la relajación, la respiración profunda o controlada, al permitir inspirar aire mas eficazmente, refuerza y pone en forma el sistema pulmonar, mejora las funciones cardiovasculares e intensifica la oxigenación. Así pues cuando se controla la respiración se tiende a controlar la tensión y se reduce la activación psicofisiológica.

---

<sup>10</sup> Ibid. Pag. 45-47.

## **CAPÍTULO III**

### **III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1 Características del lugar**

Esta investigación se llevo a cabo en El Centro Educativo “La Vid” el cual tiene 21 años de funcionamiento, con una orientación cristiana católica y en la que se imparte una educación totalmente bilingüe español-ingles en todas sus áreas. Actualmente cuenta con una población mixta de alumnos de 750, divididos en las áreas de preprimaria, primaria y secundaria, esta ultima cuenta con básicos y diversificado, siendo las carreras que se imparten; bachillerato en Ciencias y Letras, bachillerato en computación, bachillerato en Ciencias y Letras con Diplomado en Diseño Grafico, Magisterio y Secretariado. Físicamente la institución cuenta con un edificio para el área de preprimaria y primaria, uno para básicos y diversificado, dos canchas de básquet ball, y un auditorio de usos múltiples.

##### **3.1.2 Características de la población**

En este caso específico se selecciono una muestra de adolescentes que consiste en 92 alumnos de tercero básico a quinto diversificado, siendo estos adolescentes hombres y mujeres comprendidos en las edades de los 14 a los 17 años, de condición socioeconómica media y media alta, que por su edad y condición de estudiantes muestran niveles de ansiedad variables en los que se basara el estudio.

#### **3.2 Análisis Cualitativo**

Esta investigación se realizo en El Centro Educativo Bilingüe “La Vid” el cual tiene 21 años de funcionamiento, con una orientación cristiana católica y en la

que se imparte una educación totalmente bilingüe español-ingles en todas sus áreas. La muestra que se utilizó en esta investigación consiste en 92 adolescentes 41 hombres y 51 mujeres, comprendidos entre los 14 y los 17 años, de un nivel socioeconómico medio y medio alto, con buena salud física.

Según los resultados mostrados en la pregunta #1 del cuestionario los alumnos consideran, en su mayoría, que pueden reconocer cuando están ansiosos y cuando no, esta pregunta se realizó a 4 grados distintos en los que había un año de diferencia entre cada uno, un resultado importante fue que en el grado de menor edad en este caso 2do. básico la diferencia entre los que sí distinguen que es ansiedad y los que no es menor a los de mayor edad, esto indica que en estos alumnos entre más edad tienen les es más fácil reconocer los síntomas de la ansiedad, esto se debe a que los niveles de ansiedad van en aumento, en relación al grado que se está cursando siendo los últimos grados en los que la ansiedad se hace presente con más frecuencia; esto indica que la población más vulnerable a la ansiedad en la institución se encuentra en los grados más altos.

En la pregunta # 2 los alumnos describieron sensaciones físicas muy variadas, pero de todas ellas la que predominó fue una sensación de inquietud o perturbación física generalizada nombrada por los alumnos como “nerviosismo” la que engloba una serie de síntomas como sudoración, temblores de cuerpo, temores infundados, los que son síntomas de expresión de la ansiedad ante una amenaza. Esto indica que la ansiedad es una emoción que acompaña cotidianamente a estos jóvenes. Un grupo menor de alumnos señaló una serie de síntomas físicos más severos como dolor de cabeza, dolor de estómago que aparecían cuando se sentían estresados o atemorizados por algún factor interno o externo evidenciando niveles de ansiedad más altos que afectar al adolescentes de una manera severa ya que el nerviosismo se transforma en una sensación de dolor físico en un área específica. Un grupo menor de alumnos indicó que padecía

una sensación emocional específica que ellos describían como “mal humor”, este cambio en su estado emocional era más frecuente en los grados más altos como 5to. Bachillerato y puede deberse al desconocimiento de técnicas de afrontamiento que puedan utilizar para disminuir los síntomas de la ansiedad. Estos resultados indican que todos los jóvenes del centro educativo pueden ser afectados en algún momento por problemas de ansiedad los cuales evidentemente tienen repercusiones en la salud física y emocional de los alumnos si no cuentan con métodos para controlarla.

En la pregunta # 3 los jóvenes describieron cuales son sus técnicas para enfrentar situaciones estresantes o que les generan ansiedad y coincidieron, la mayoría, en que tratan de relajarse, sin explicar un método específico para lograr la relajación. Mencionando una gran cantidad de actividades que practican para tratar de controlar la ansiedad siendo algunas de estas “oír música”, “jugar”, “rezar”, Etc. Todos estos métodos son empíricos y pueden dejar de ser efectivos para los jóvenes en algún momento. El otro grupo tomo como opción “estudiar” para enfrentar el estrés y la ansiedad que les genera el colegio, según la lógica que estudiando más controlan mejor los momentos estresantes, siendo esto interesante ya que ése método es muy específico y no se puede aplicar a ninguna otra situación lo que los deja vulnerables a sufrir episodios en los que la ansiedad podría interferir negativamente en su vida y no sabrían como enfrentarlos. Este método puede volverse peligroso ya que en lugar de disminuir los síntomas de la ansiedad en determinado momento en que la carga académica sea muy alta podría aumentarlos y esto traería consecuencias negativas para el alumno. En conclusión los métodos que los jóvenes utilizan normalmente solo les sirven para evadir la situación momentáneamente lo que vuelve necesario que los adolescentes conozcan métodos estructurados de relajación o estrategias de afrontamiento mas efectivas como el método de relajación de Jacobson y la respiración controlada que está comprobado que pueden ayudar efectivamente a

controlar la ansiedad y resultan una excelente estrategia de afrontamiento que el alumno puede utilizar en una diversidad de situaciones y por el resto de su vida.

En la pregunta # 4 los alumnos respondieron si eran capaces de identificar los momentos en los que la ansiedad interfiere negativamente en su vida, en los grados de 2do. y 3ro. básicos y 4to. Bachillerato los resultados del sondeo fueron bastante parejos siendo muy pequeña la diferencia entre los que si podían identificar como la ansiedad interfiere negativamente en su vida con los que no, esto demuestra que la mayoría de los jóvenes aunque si pueden identificar cuando están ansiosos como lo demostró el resultado de la pregunta #1 cuando se les interroga sobre los efectos negativos de la ansiedad en su vida un grupo considerable no sabe cuales son esto es importante porque demuestra que su conocimiento sobre la ansiedad es superficial y no saben como distinguir los efectos negativos de esta.

Los resultados de la aplicación de la escala de ansiedad del Dr. William Zung fueron los siguientes la mayoría de los jóvenes estuvieron en una media de 46 lo que indica que la mayoría esta en un nivel de ansiedad normal a pesar de la edad y la carga académica ya que el resultado de la encuesta se considera positivo cuando supera la cantidad de 50 puntos. La Moda se encuentra en 45 siendo este el punteo que más se repitió en los alumnos lo que indica que sus niveles de ansiedad están parejos, no carecen de ella pero tampoco les afecta negativamente a la mayoría coincidiendo esto con el resultado de la Media. La Mediana se encuentra en 49 muy cerca de 50 que es el límite, esto indica que existe una tendencia en los alumnos hacia un crecimiento en los niveles de ansiedad hasta llegar casi a una ansiedad patológica. Esto resulta preocupante dado que en los resultados anteriores fue evidente que no poseen conocimientos adecuados sobre la ansiedad y tampoco estrategias de afrontamiento específicas que les permitan enfrentar episodios de ansiedad severos; esto provoca que todos

estos jóvenes se encuentren vulnerables a los factores estresantes que el ritmo actual de vida produce.

Para complementar la evaluación y darles herramientas a los alumnos dado que no poseían un método específico para controlar la ansiedad y lo hacían de manera empírica, se les dio a conocer la técnica de relajación muscular de Jacobson, que es muy útil para conciliar el sueño y para disminuir la tensión de los músculos que ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad pudiendo utilizarse antes de una situación estresante o como método para reducir la tensión muscular y así reducir los efectos negativos de la ansiedad. También se les dio a conocer la técnica de la respiración controlada que es muy útil por su método práctico y sencillo que consiste en una respiración lenta y profunda que favorece la recuperación de la calma y reduce los efectos físicos de la ansiedad y puede utilizarse antes de una situación estresante o en el momento en que se manifieste alguna situación inesperada que dispare los niveles de ansiedad. Con estos métodos los alumnos ahora técnicas de afrontamiento que les van a ser útiles para controlar la ansiedad en el momento en que esta aparezca.

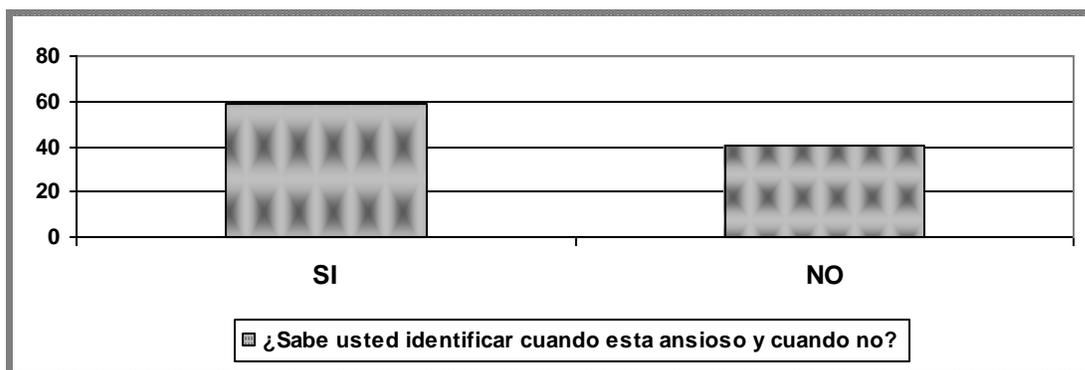
Finalmente se puede concluir de los resultados de esta investigación que los jóvenes de 2do. y 3ro. Básico y 4to y 5to. Bachillerato del Centro Educativo Bilingüe “La Vid” carecen de conocimientos específicos de cómo la ansiedad puede afectarles y de herramientas adecuadas para enfrentar la ansiedad lo que los deja vulnerables a sufrir las consecuencias físicas y emocionales de no poder controlarla adecuadamente, confirmando esto la necesidad de aprender sobre la ansiedad y conocer los métodos de relajación muscular y respiración controlada que les fueron proporcionados a los alumnos en los talleres que fueron impartidos en la institución, para que puedan utilizarlos en su vida cotidiana.

### 3.3 Presentación de resultados

A continuación encontrara los resultados obtenidos por medio de las técnicas e instrumentos aplicados a la muestra, estos se presentan en 17 graficas de barras las cuales están ordenadas de la siguiente forma: se presenta por grado y cada grado evaluado consta de 4 graficas 1 por cada pregunta del cuestionario aplicado a los alumnos dando un total de 16 graficas entre los 4 grados evaluados y una mas que corresponde a la escala de ansiedad aplicada a los 4 grados por igual tomando en esta el total de la muestra.

#### DATOS OBSERVADOS A TRAVÉS DE LAS TÉCNICAS: RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A 2DO. BÁSICO.

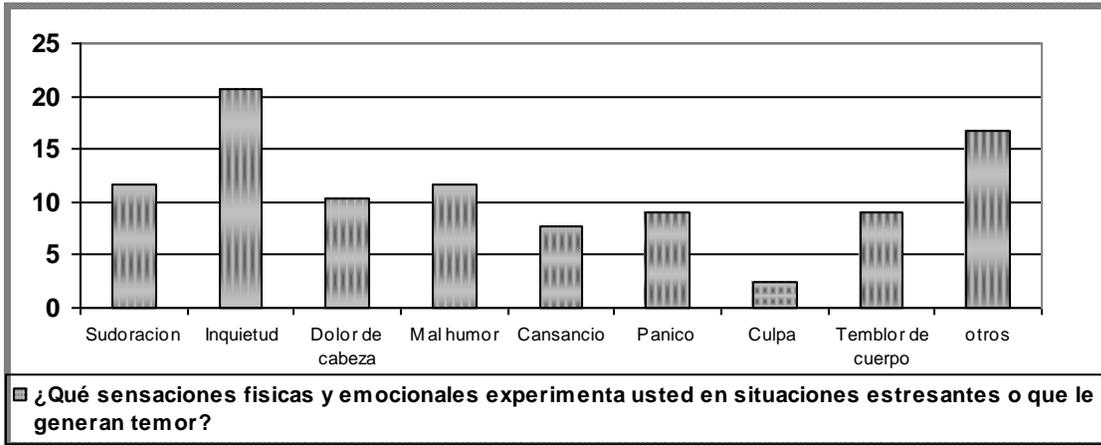
GRAFICA # 1



Fuente: Alumnos de 2do. Grado básico del Centro Educativo Bilingüe "La Vid".

En la grafica # 1 se puede apreciar que la mayoría de los alumnos de segundo básico, pueden identificar cuando están ansiosos y que muy pocos no lo pueden hacer; lo que nos indica que están familiarizados con la ansiedad y sus síntomas.

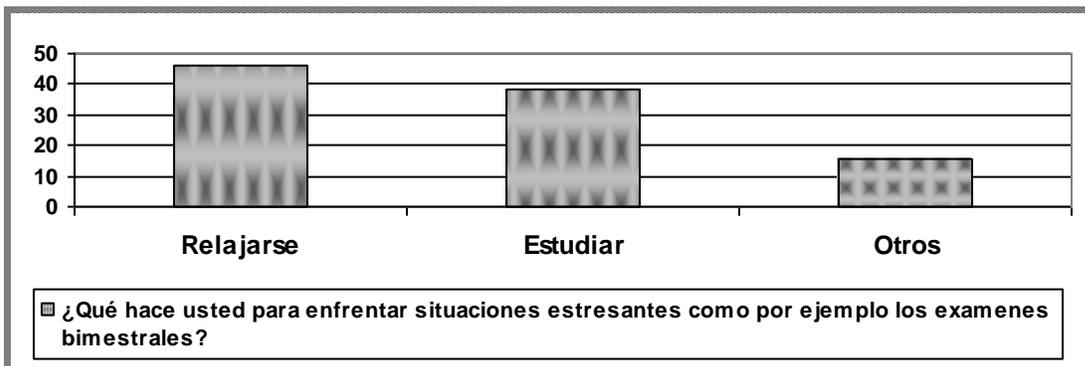
## GRAFICA # 2



Fuente: Alumnos de 2do. Grado básico del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 2 se puede apreciar cuales son las sensaciones físicas y emocionales que experimentan los alumnos de segundo básico, podemos identificar que predominan las sensaciones físicas y que algunas de ellas coinciden con los síntomas de ansiedad, siendo interesante que el eje inquietud, nombrado por los alumnos como "nerviosismo" es el mas común seguido por sudoración, dolor de cabeza y temblor de cuerpo; lo que indica que cuando están estresados o atemorizados, padecen claros síntomas de ansiedad, que también disparan cambios en su estado emocional como mal humor y pánico.

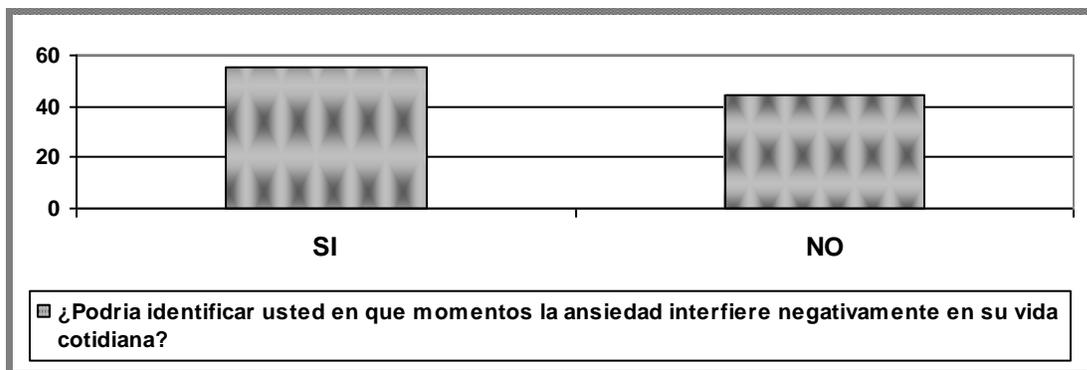
## GRAFICA # 3



Fuente: Alumnos de 2do. Grado básico del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 3 podemos observar que los alumnos de 2do. Básico cuando están en situaciones estresantes tratan de relajarse utilizando una serie métodos empíricos como por ejemplo “oír música”, “rezar”, “jugar”, indicando esto que carecen de métodos estructurados de relajación o estrategias de afrontamiento mas efectivas como el método de relajación de Jacobson y la respiración controlada. Otro grupo de alumnos optaron por responder de manera especifica a el ejemplo de la pregunta respondiendo que si se sienten estresados por los exámenes, simplemente “estudian” lo que puede calmar o no la ansiedad que sienten ante ellos, siendo esto un riesgo para el rendimiento de los alumnos.

#### GRAFICA # 4

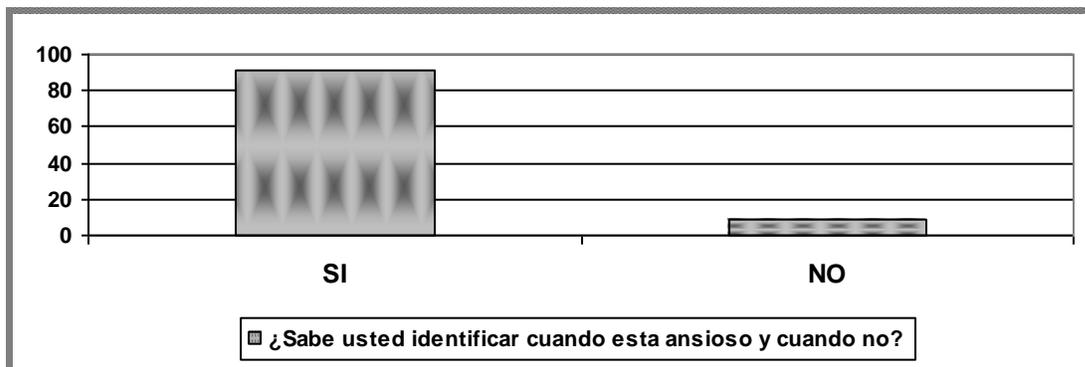


Fuente: Alumnos de 2do. Grado básico del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”.

En la grafica # 4 podemos observar que la mayoría tiene conciencia de cómo la ansiedad les afecta negativamente, mencionando situaciones como “olvidos”, mal humor, “peleas”, temores sin fundamento, lo que nos indica que sus estrategias de afrontamiento no son siempre efectivas, mientras que el otro grupo puede saber que es la ansiedad pero no conoce los efectos negativos de esta en su vida.

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A 3RO. BÁSICO.

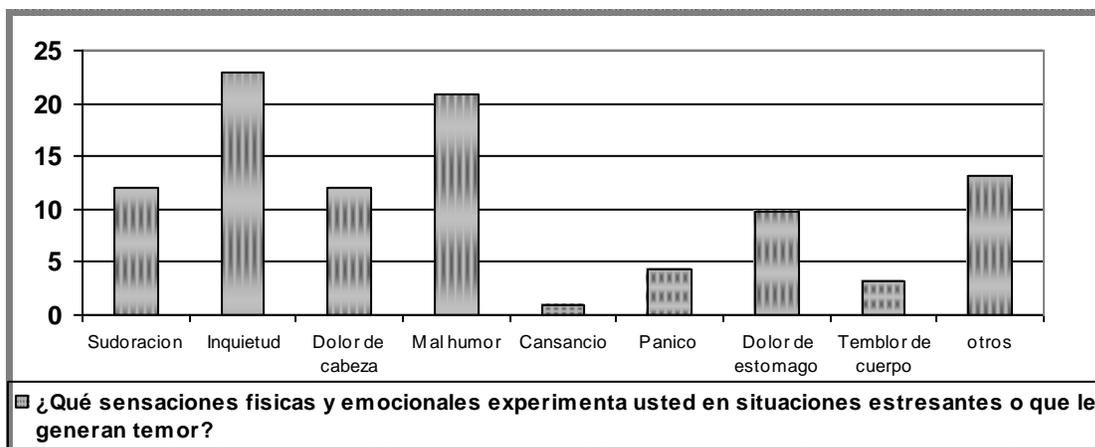
### GRAFICA # 1



Fuente: Alumnos de 3ro. Grado básico del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 1 se puede apreciar que la mayoría de los alumnos de tercero básico, pueden identificar cuando están ansiosos y que muy pocos no lo pueden hacer; lo que nos indica que están familiarizados con la ansiedad y sus síntomas.

### GRAFICA # 2

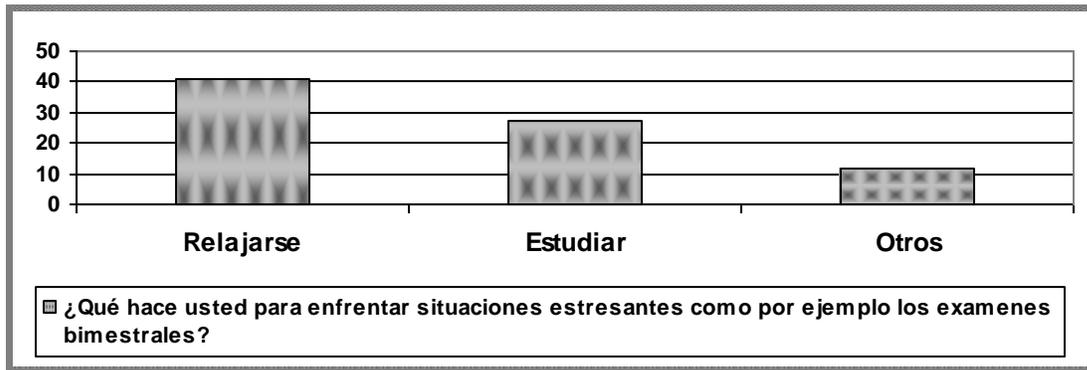


Fuente: Alumnos de 3ro. básico del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 3 se puede observar como la reacción predominante ante el estrés y el temor es la inquietud, pudiendo ser esto provocado por no conocer técnicas de afrontamiento ante el estrés. Le sigue el eje de Mal humor siendo esto interesante ya que los dos ejes son importantes para observar que si hay un nivel alto de síntomas de ansiedad incluso mas evidentes que en segundo básico. Es

importante observar que el índice de dolor de cabeza y de estomago también están altos en este grupo se puede observar niveles de estrés mayores al anterior.

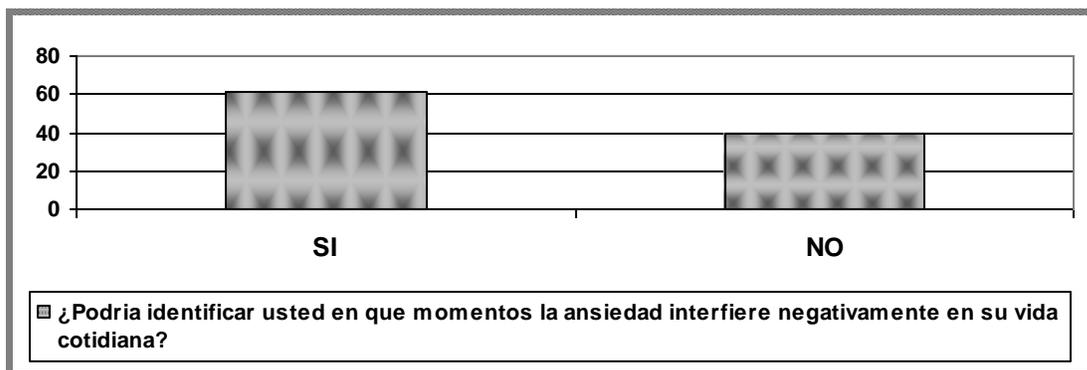
### GRAFICA # 3



Fuente: Alumnos de 3ro. básico del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”

En esta grafica podemos ver como los alumnos de 3ro. Básico igual que los de 2do. Básico tienden a mostrar conductas de evasión frente a los a los factores estresantes solo que en un nivel mas alto, la cantidad que decide estudiar o trata de enfrentarse a los problemas es menor e igual al grupo anterior no tiene un método definido o estructurado de relajación, simplemente tratan de evadir el estrés.

### GRAFICA # 4



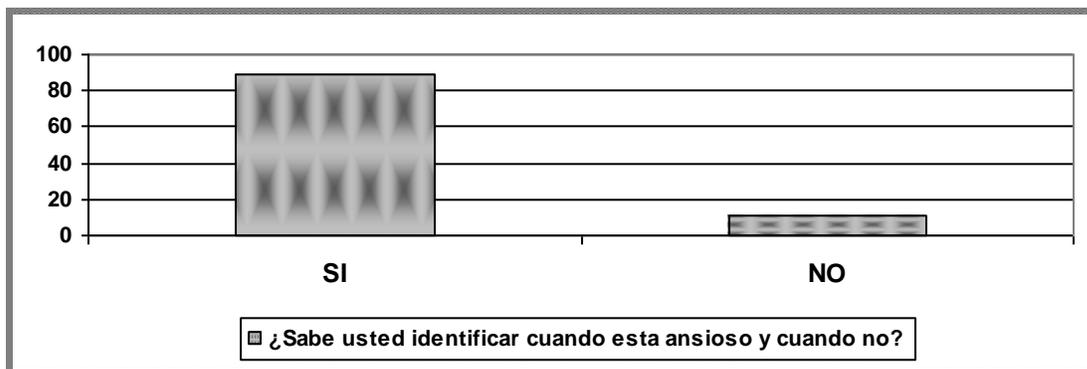
Fuente: Alumnos de 3ro. básico del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”.

En la grafica # 4 podemos observar que la mayoría tiene conciencia de cómo la ansiedad les afecta negativamente, pero podemos observar que también el grupo

que ignora como le afecta la ansiedad aumento y esto es importante considerando que en otras graficas muestran que tampoco tienen estrategias de afrontamiento o sea que lidian con su ansiedad sin conocimientos sobre los efectos que esta puede provocar en ellos.

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A 4TO. BACHILLERATO EN COMPUTACIÓN, BACHILLERATO EN CIENCIAS Y LETRAS Y BACHILLERATO EN DISEÑO GRAFICO.

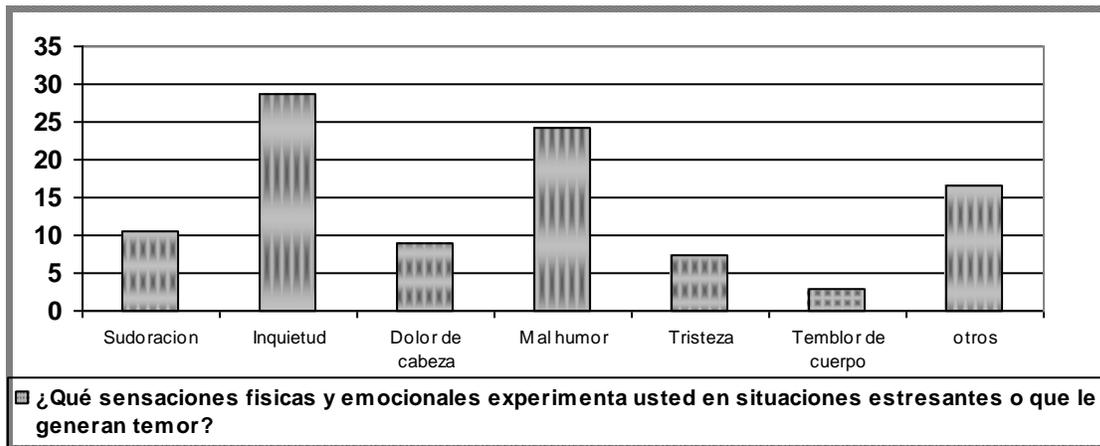
GRAFICA # 1



Fuente: Alumnos de 4to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 1 se puede observar que los alumnos de 4to. Bachillerato la mayoría saben como identificar cuando están ansiosos, lo que en este nivel es más factible por la edad de los alumnos y el conocimiento de si mismos es más profundo.

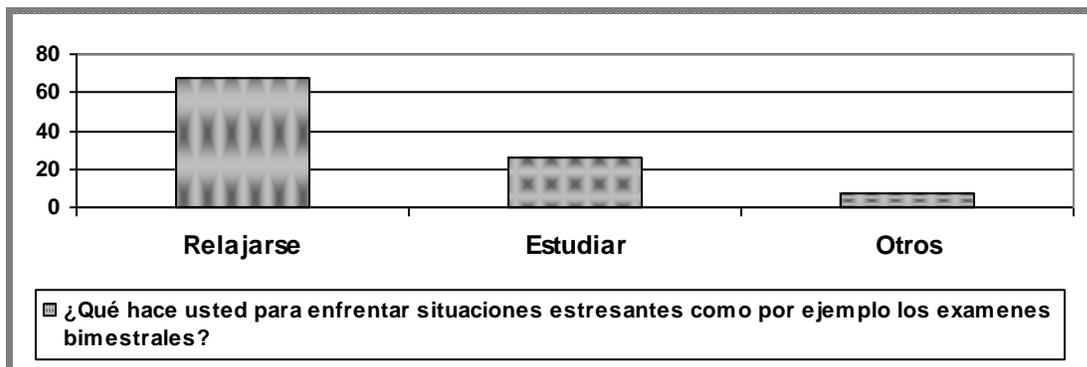
## GRAFICA # 2



Fuente: Alumnos de 4to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 3 se puede observar como la reacción predominante ante el estrés y el temor es el mal humor, pudiendo ser esto provocado por no conocer técnicas de afrontamiento ante el estrés lo que genera frustración. Le sigue el eje de inquietud siendo esto interesante ya que los dos ejes son importantes para observar que si hay un nivel alto de síntomas de ansiedad.

## GRAFICA # 3

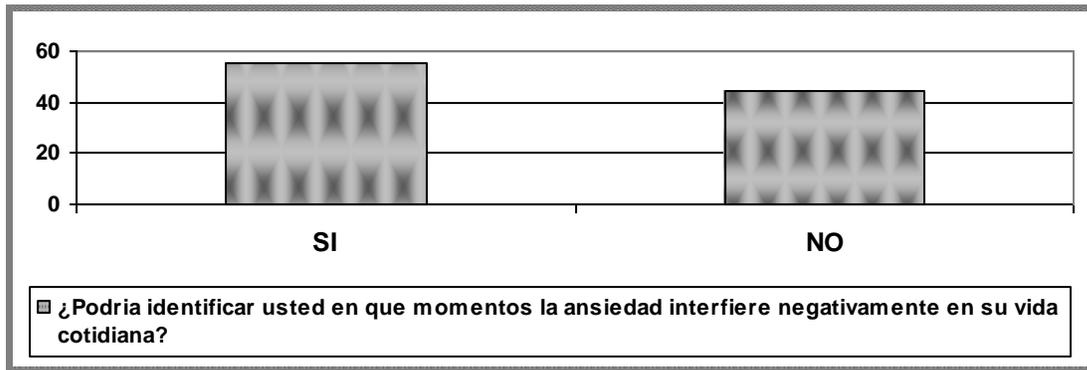


Fuente: Alumnos de 4to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En esta grafica podemos ver que los alumnos 4to. bachillerato tienden a buscar conductas de evasión frente a los factores estresantes en un nivel alto, la cantidad que decide estudiar o trata de enfrentarse a los problemas es menor e igual al grupo anterior no tiene un método definido o estructurado de relajación,

simplemente tratan de evadir el estrés utilizando los mas diversos métodos incluso “rezar”.

#### GRAFICA # 4

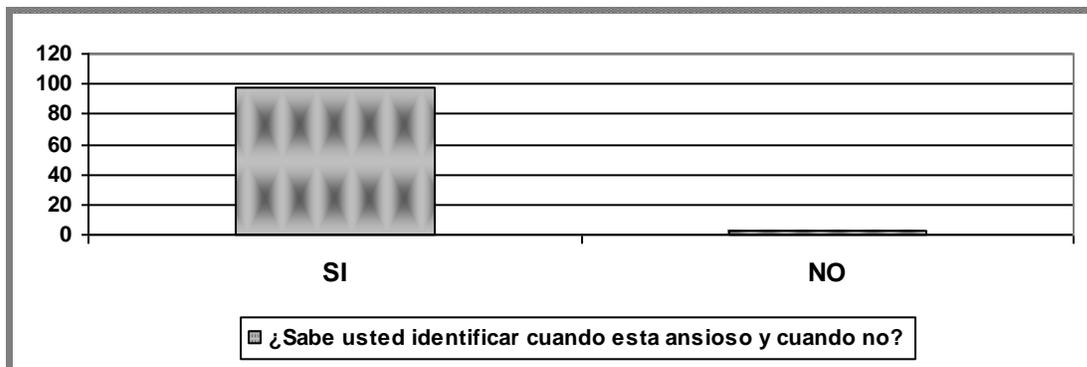


Fuente: Alumnos de 4to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”.

En la grafica # 4 podemos observar que el grupo que identifica como le afecta la ansiedad y el otro grupo el que ignora como le afecta están bastante parejos, siendo aun mayoría los que si, esto podría significar que en cuarto bachillerato los niveles de ansiedad son mas altos y que el alumno empieza a perder de vista cuando le afecta negativamente y cuando no.

#### RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A 5TO. BACHILLERATO EN COMPUTACIÓN, BACHILLERATO EN CIENCIAS Y LETRAS Y BACHILLERATO EN DISEÑO GRAFICO.

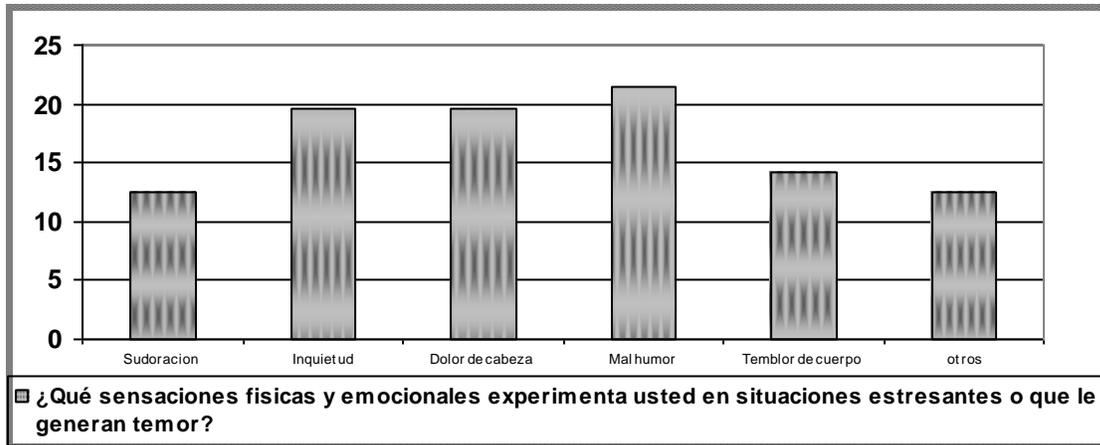
#### GRAFICA # 1



Fuente: Alumnos de 5to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”

En la grafica # 1 se puede observar que los alumnos de 5to. Bachillerato la mayoría tienen claro como identificar cuando están ansiosos, lo que en este nivel es más factible por la edad de los alumnos y el conocimiento de si mismos es más profundo y esto demuestra que tienen un nivel mas alto de madurez.

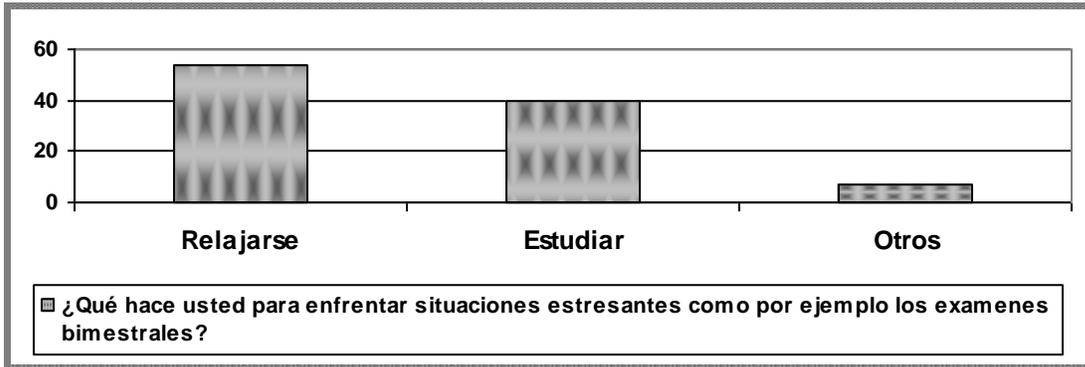
## GRAFICA # 2



Fuente: Alumnos de 5to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe "La Vid"

En la grafica # 3 se puede observar como la reacción predominante ante el estrés y el temor es el mal humor, le sigue el eje de inquietud siendo esto interesante ya que los dos ejes son importantes para observar que si hay un nivel alto de síntomas de ansiedad, en esta grafica también se observa que los alumnos de quinto bachillerato también padecen de dolor de cabeza, pudiendo ser esto provocado por no conocer técnicas de afrontamiento ante el estrés lo que genera frustración.

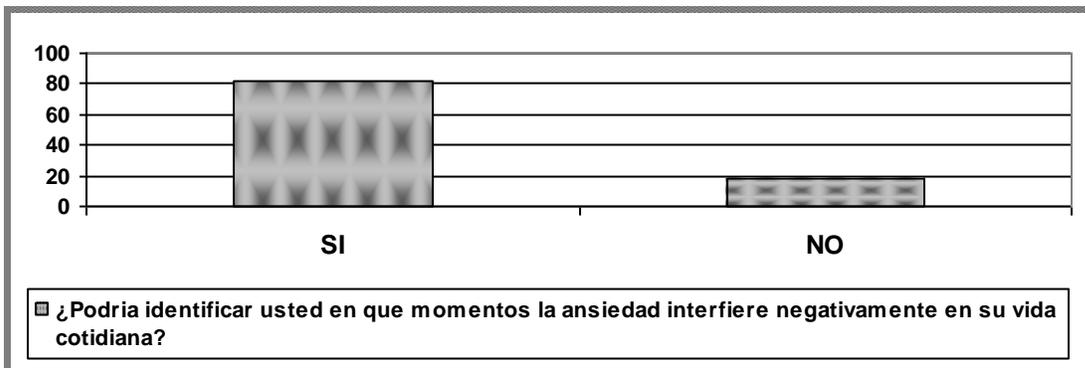
### GRAFICA # 3



Fuente: Alumnos de 5to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”

En esta grafica podemos ver que los alumnos de 5to. bachillerato tienden a buscar conductas de evasión frente a los factores estresantes pero sin especificar cual y la cantidad que trata de relajarse es mayor a la de 4to. Bachillerato. Los que deciden estudiar es menor al grupo anterior y esto indica que buscan estrategias de afrontamiento mas especificas o las comienzan a desarrollar y que están consientes que la relajación es el mejor método de enfrentar la ansiedad y el estrés.

### GRAFICA # 4

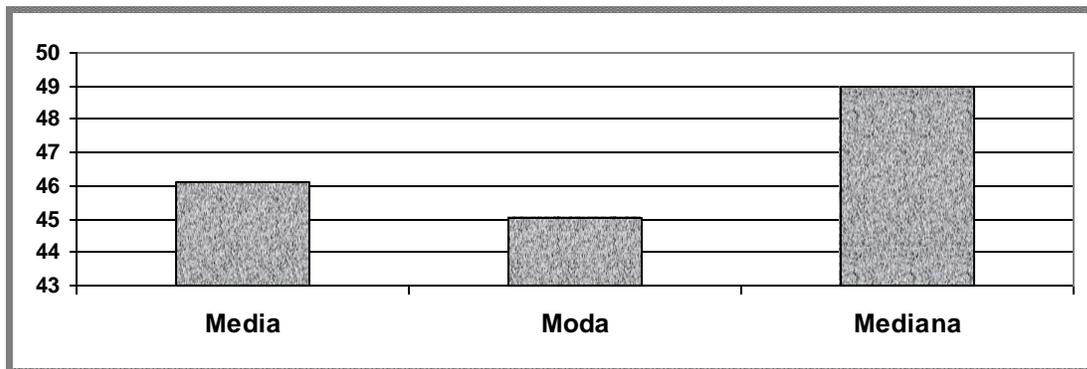


Fuente: Alumnos de 5to. bachillerato del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”.

En la grafica # 4 podemos observar que el grupo de alumnos de 5to. Bachillerato que puede identificar los momentos en que la ansiedad interfiere negativamente en su vida es mayor a los que no pueden hacerlo, esto implica que están mucho mas consientes de los efectos negativos de la ansiedad.

**RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DEL DR. WILLIAM ZUNG A LOS GRADOS, 2DO. 3RO. BÁSICO Y 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO.**

**GRAFICA # 1**



Fuente: Alumnos de 2do. 3ro. Básico y 4to. y 5to. Bachillerato del Centro Educativo Bilingüe "La Vid".

Interpretación: En esta grafica podemos observar que la media de los alumnos evaluados esta en 46 lo que indica que la mayoría no llega al nivel que la escala indica como limite para indicar ansiedad patológica que es de 50, la moda esta ubicada en 45 fue el resultado que mas se repitió en los alumnos y por ultimo la mediana esta en el rango de 49 lo que indica que existe una tendencia alta en los alumnos a padecer de ansiedad ya que esta solo a un punto de el limite que es de 50.

## **CAPÍTULO IV**

### **IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones**

Con base a los resultados obtenidos de la siguiente investigación se concluye lo siguiente:

- Que los niveles de ansiedad en los alumnos del Centro Educativo Bilingüe “La Vid” son normales aunque con una tendencia a subir. Lo que indica que es necesario un monitoreo por parte de las autoridades sobre este tema que puede influir negativamente en el rendimiento académico y social de los alumnos.
- Los alumnos que participaron en la muestra tenían un conocimiento superficial de la ansiedad y los efectos que esta provoca el cual obtuvieron por medio de los talleres que se impartieron en la institución.
- Los alumnos no poseían un método específico para controlar la ansiedad adecuadamente y lo hacían de manera empírica, ahora poseen conocimientos sobre métodos como la relajación muscular y la respiración controlada que les van a ser útiles para controlar la ansiedad en el momento en que esta aparezca.
- Las autoridades y los maestros podrán utilizar la información obtenida de esta investigación y las herramientas que se proporcionaron para brindarle una mejor atención a los alumnos del Centro Educativo Bilingüe “La Vid”. También podrán mejorar la salud mental de todos que estudian en esta institución no solo de los jóvenes que participaron en la investigación.

## **4.2 Recomendaciones**

- Mantener un monitoreo por medio de test de los niveles de ansiedad de sus alumnos para prevenir que ésta afecte de manera negativa a la población estudiantil.
- Capacitar a los maestros sobre los efectos negativos que genera la ansiedad para que ellos puedan brindar apoyo a los estudiantes en el momento que sea necesario.
- Realizar talleres con los alumnos sobre métodos de relajación muscular, respiración controlada y otras técnicas para que los alumnos desarrollen mecanismos de afrontamiento adecuados para enfrentar el estrés y la ansiedad.
- Revisar los métodos de evaluación y la cantidad y dificultad de las tareas para poder evitar momentos de ansiedad y estrés excesivo en los alumnos.
- Promover actividades recreativas que ayuden a mantener un nivel de ansiedad normal en los alumnos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Krauskopf, Dina **Adolescencia y educación** Editorial EUNED, 2000 7ma. Reimpresión 252 Pág..
2. Castells, Paulino Silber, Tomas J. **Guía practica de la salud y psicología del adolescente** Editorial Planeta, 2003 3ra. Edición 368 pag.
3. "Neurosis." Microsoft® Encarta® 2006 [DVD]. Microsoft Corporation, 2005.
4. Feldman, Robert S. **Psicología Con aplicaciones para Latinoamérica** Editorial McGraw-Hill 1995 2da. Edición 578 Pág.
5. García González Betsabe, Julia Judith González Luna **Disminución de la ansiedad ante los exámenes y mejoramiento en las calificaciones de estos.** Monografías.com 2005 25 Pág.
6. Echeburua Odriozola, Enrique **Ansiedad Crónica: Evaluación y tratamiento** Editorial EUDEMA S.A. 1993 2da. Edición 96 Pág.
7. Hernández Sampieri, Roberto Fernández Collado, Carlos Baptista Lucio, **Metodología de la investigación** Editorial McGraw Hill 2003 Tercera Edición 689 Pág.
8. Papalia, Diane E. Sally Wendkos Olds **Psicología del desarrollo** Editorial McGraw Hill 7ª. Edición 675 Pág.
9. Stora. Jean Benjamín **El estrés** Editorial Presses Universitaires de France, 1991.  
Primera edición. 200 Pag.
10. Monterroso, Rodolfo **Estadística descriptiva con aplicaciones inferenciales** Editorial S.L. 2011 254 Pag.

### **Estadística,**

<http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estad%C3%ADstica&oldid=53680289>

# ANEXOS

### CUESTIONARIO

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas especificando sus respuestas.

1. ¿Sabe usted identificar cuando esta ansioso y cuando no?

---

---

---

---

2. ¿Qué sensaciones físicas y emocionales experimenta usted en situaciones estresantes o que le generan temor?

---

---

---

3. ¿Qué hace usted para enfrentar situaciones estresantes como por ejemplo los exámenes bimestrales?

---

---

---

4. ¿Podría identificar usted en que momentos la ansiedad interfiere negativamente en su vida cotidiana?

---

---

---

ESCALA AUTOAPLICADA PARA LA EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Conteste a las siguientes cuestiones rodeando con un círculo el número que se ajuste mejor a la frecuencia con que nota los síntomas propuestos, según las cuatro columnas que corresponden a:

A= raramente; B= algunas veces; C= muchas veces; D= siempre.

	A	B	C	D
1. Me siento más ansioso y nervioso de lo normal .....	1	2	3	4
2. Siento miedo sin ver razón para ello .....	1	2	3	4
3. Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor .....	1	2	3	4
4. Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar .....	1	2	3	4
5. Siento que todo me va bien y nada malo me va a suceder .....	4	3	2	1
6. Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan .....	1	2	3	4
7. Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello o espalda .....	1	2	3	4
8. Me siento débil y me canso con facilidad .....	1	2	3	4
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente .....	4	3	2	1
10. Siento que mi corazón late con rapidez .....	1	2	3	4
11. Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento .....	1	2	3	4
12. Tengo períodos de desmayo o algo así .....	1	2	3	4
13. Puedo respirar bien, con facilidad .....	4	3	2	1
14. Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies .....	1	2	3	4
15. Me siento molesto por los dolores de estomago o indigestiones .....	1	2	3	4
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia .....	1	2	3	4
17. Mis manos las siento secas y cálidas .....	4	3	2	1
18. Siento que mi cara enrojece y me ruborizo .....	1	2	3	4
19. Puedo dormir con facilidad y descansar bien .....	4	3	2	1
20. Tengo pesadillas .....	1	2	3	4

PUNTUACIÓN TOTAL: \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala**

**Escuela de Ciencias Psicológicas**

<b>TECNICA DE RELAJACION PROGRESIVA</b>	
<b>Grupos Musculares</b>	<b>Instrucciones</b>
Manos	Cerrar, apretar y notar la tensión. Abrir, soltar poco a poco y distinguir las diferentes sensaciones entre tensión y relajación.
Brazos (bíceps)	Doblarlos, notar la tensión y soltarlos paulatinamente.
Brazos (tríceps)	Estirarlos hacia delante, sentir la tensión, aflojarlos y relajarlos.
Frente	Subir las cejas arrugando la frente , notar la tensión, soltar y relajar.
Entrecejo	Fruncirlo y soltar espacio.
Ojos	Desplazarlos a la derecha, arriba a la izquierda, abajo soltarlos y relajarlos.
Mandíbulas	Sonreír de manera forzada, soltar y relajar.
Labios	Apretarlos, soltar y relajarlos.
Cuello	girar a la derecha, a la izquierda, adelante, atrás soltar y relajar.
Hombros	Subirlos hacia las orejas, llevarlos atrás, soltar y relajarlos.
Tórax	Respirar lentamente.
Estomago	Contraer hacia dentro y hacia fuera soltar y relajar. Respirar lentamente
Nalgas	Contraerlas apretando hacia el asiento, soltar y relajar.
Piernas (1)	Subirlas con las puntas de los pies hacia la cara: soltar y relajarlas.
Piernas (2)	Subirlas con las puntas de los pies estiradas, soltar y relajarlas.
Respirar lentamente, soltando el cuerpo. Notar las sensaciones agradables de la relajación descansar.	
Nota: El tiempo de la sesión es de unos 45 minutos.	

**ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIONES LENTAS Y PROFUNDAS**  
**(RESPIRACIÓN CONTROLADA)**

1. Interrumpir lo que uno este haciendo y sentarse o al menos concentrarse en los siguientes pasos.
2. Retener la respiración, sin hacer inhalaciones profundas y contar hasta 10.
3. Al llegar a 10 espirar y decirse a si mismo de una forma suave la palabra *tranquilo*.
4. Inspirar y espirar en ciclos de 6 segundos, tres para la inspiración y tres para la espiración, diciéndose a si mismo la palabra *tranquilo* cada ves que espira. Habrá por tanto 10 ciclos de respiración por minuto.
5. Al final de cada minuto, después de 10 ciclos de respiración, retener de nuevo la respiración de nuevo durante 10 segundos. A continuación, reanudar los ciclos de respiración de 6 segundos.
6. Continuar respirando de este modo hasta que hayan desaparecido todos los síntomas de hiperventilación involuntaria y ansiedad.