

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIERREZ”



“TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015”

DINA MARÍA VICTORIO LÓPEZ

ELVIA REGINA SABÁN ICAL

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs–
“MAYRA GUTIERREZ”

“TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD EN ESTUDIANTES
ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA EN LAS EDADES DE 15-16
AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015”

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

POR

DINA MARÍA VICTORIO LÓPEZ
ELVIA REGINA SABÁN ICAI

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA UNIVERSITARIA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

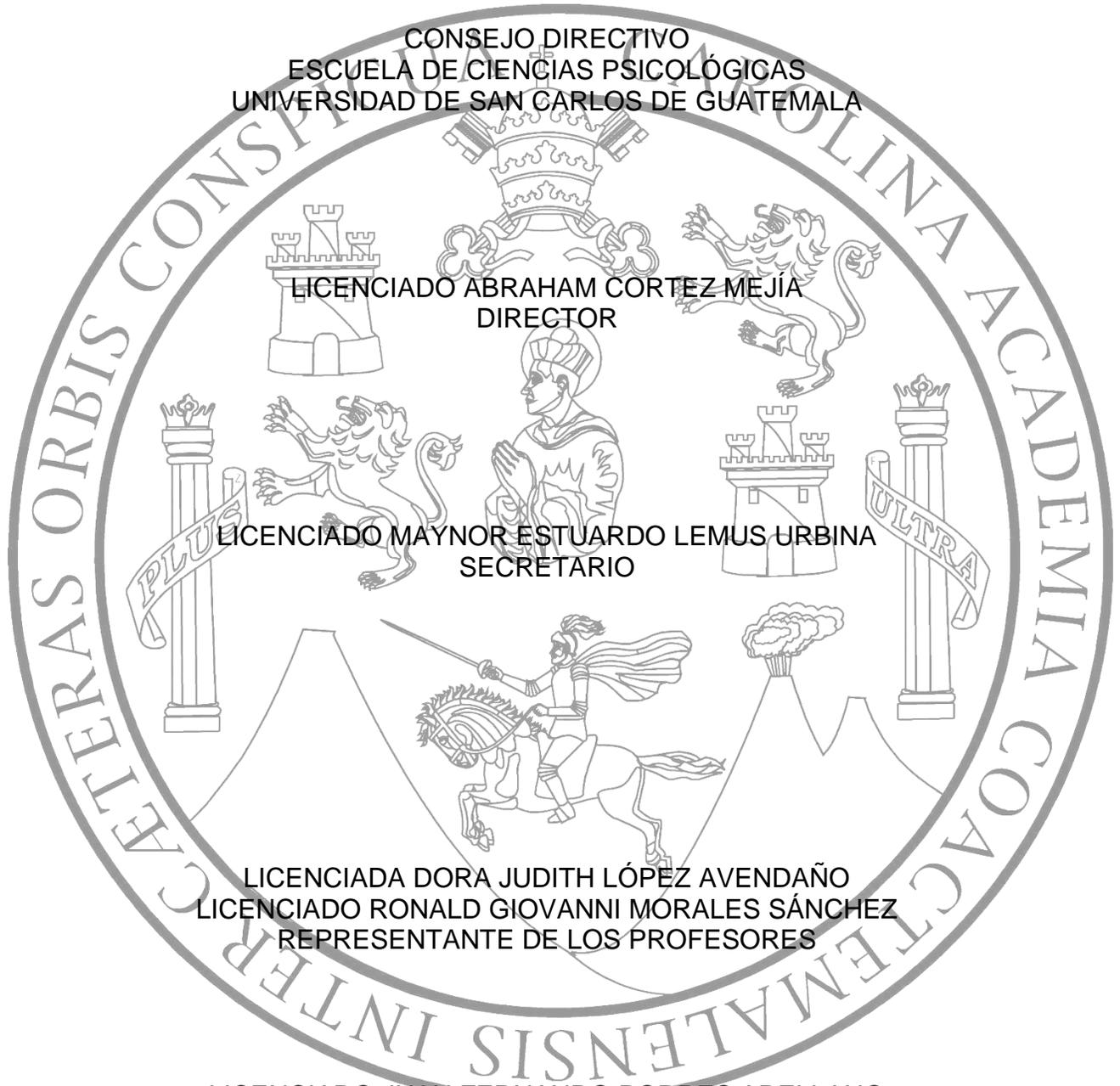
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

LICENCIADO MAYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTE DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS





c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 0151-2015
CODIPs. 1729-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de noviembre de 2015

Estudiantes
Dina María Victorio López
Elvia Regina Sabán Ical
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO PRIMERO (21º.) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL QUINCE (48-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de noviembre de 2015, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA, EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015**”, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Dina María Victorio López
Elvia Regina Sabán Ical

CARNÉ No. 2007-13820
CARNÉ No. 2007-22188

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada María Toribia España Gómez, y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **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”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



CIEPs. 0154-2015
REG: 0151-2015

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



INFORME FINAL

Guatemala, 05 de Noviembre 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Velásquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA, EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015”.

ESTUDIANTE:	CARNE No.
Dina María Victorio López	2007-13820
Elvia Regina Sabán Ical	2007-22188

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 04 de Noviembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 04 de Noviembre del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea



CIEPs. 0154-2015
REG. 0151-2015

Guatemala, 05 Noviembre de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

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

“TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA, EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015”.

ESTUDIANTES:
Dina María Victorio López
Elvia Regina Sabán Ical

CARNÉ No.
2007-13820
2007-22188

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 04 de Noviembre 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helvin Velásquez
DOCENTE REVISOR



Guatemala, 21 octubre de 2015

Licenciado Helvin Velásquez
Coordinador
Departamento de Investigación Psicológica
"Mayra Gutiérrez" –CIEPs-
C.U.M.

Licenciado Velásquez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría del Informe Final de Investigación, Titulado: **"TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015"**, elaborado por las Estudiantes:

Dina María Victorio López
Elvia Regina Sabán Ical

Carné No. 200713820
Carné No. 200722188

El trabajo fue realizado a partir del 18 agosto al 23 de septiembre del año dos mil quince. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs., por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente,

Atentamente,


Licenciada María Toribia España Gómez
ASESORA
Colegiado Activo No. 5290

Guatemala, 25 de septiembre de 2015

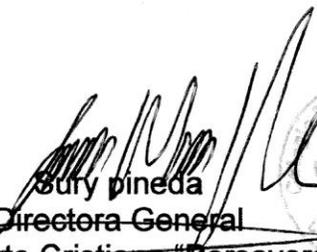
Licenciado Helvin Velásquez
Coordinador del Departamento de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas - CUM

Licenciado Velásquez:

Deseándole éxitos frente a sus labores, por este medio le informo que las estudiantes DINA MARIA VICTORIO LOPEZ carné 200713820 y ELVIA REGINA SABÁN ICAL carné 200722188 realizaron en esta institución 8 talleres dirigidos a estudiantes como parte del trabajo titulado: "TERAPIA ALTERNATIVA PARA REDUCIR ANSIEDAD EN ESTUDIANTES ASISTENTES AL COLEGIO PERSEVERANCIA EN LAS EDADES DE 15-16 AÑOS QUE CURSAN TERCERO BÁSICO EN EL CICLO ESCOLAR 2015" durante el mes de agosto y septiembre del presente año, en un horario de 1:30 a 3:30 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular me suscribo,


Gury Pineda
Directora General
Colegio Mixto Cristiano "Perseverancia"



AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por permitirnos estudiar y formarnos en su centro del saber.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Por brindarnos una educación y preparación profesional para apoyar a los más necesitados.

AL COLEGIO CRISTIANO MIXTO PERSEVERANCIA

Por abrirnos las puertas y permitirnos realizar la investigación.

A LOS ESTUDIANTES DE TERCERO BÁSICO

Por su participación en los talleres impartidos.

A LA LICENCIADA SURY PINEDA

Por apoyarnos en nuestro trabajo de campo

DIRECTORA ACADÉMICA

A LICENCIADA MARIA TORIBIA ESPAÑA GÓMEZ

Por su apoyo, colaboración y confianza en cada momento de nuestra investigación y formación profesional.

ASESORA DE TESIS

AL LICENCIADO HELVIN ORLANDO VELASQUEZ

Por su tiempo, dedicación y apoyo en el desarrollo de la investigación

REVISOR DE TESIS

PADRINOS DE GRADUACIÓN

HELVIN ORLANDO VELÁSQUEZ

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO NO. 3285

MARÍA TORIBIA ESPAÑA GÓMEZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO NO. 5290

DEDICATORIAS
POR: DINA MARÍA VICTORIO LÓPEZ

A DIOS

A mi Torre Fuerte por darme fuerzas y siempre guiarme en mi camino, por llevarme en direcciones donde he logrado ayudar a varias personas y continuaré siendo de apoyo a los que me rodean.

A MI FAMILIA

SI LO LOGRÉ, y que sea impulso para cada uno de ustedes, sigan sus sueños y metas. Gracias por su apoyo siempre.
Aún entre las dificultades, la familia siempre es familia.
LOS QUIERO.

A MI AMOR, DAVID HERNÁNDEZ

Gracias a ti por impulsarme y apoyarme a continuar hasta finalizar este camino.
Gracias por todo lo que a mi vida le has dado. Eres maravilloso.
Solo faltan 4 años, Tú puedes. TE AMO.

A MI AMIGA REGINA SABÁN

No nos bastaron 5 años estudiando juntas, tantos recuerdos y aún tenemos más momentos especiales.
Gracias por ser mi amiga y compañera.
LO LOGRAMOS.

A MÍ

No hay nada imposible para el ser humano, todo depende de la actitud con lo que se enfrenta cada una de las situaciones.
Soy fuerte y LO LOGRÉ.

DEDICATORIAS
POR: ELVIA REGINA SABÁN ICAL

A DIOS

Pilar fundamental en mí. A quien agradezco la vida día a día, tenerme de pie y ser lo que soy gracias a él. Por llenarme de bendiciones y darme la oportunidad de culminar esta meta.

A MI ESPOSO

El amor de mi vida, el padre mi hija, mi apoyo incondicional. Emprendimos un camino juntos, seguimos juntos y seguiremos juntos luchando por nuestra familia. Gracias por tomarme de la mano y finalizar juntos esta meta. Lo amo mi BETIO

A MI HIJA

Valentina llegaste a darle un nuevo sentido a mi vida, descubrir lo maravilloso de ser mamá, a ti dedico este triunfo. Por ti lucho para ser un ejemplo en tu vida y que seas mejor que yo. Te amo mi vida.

A MIS PADRES

Gracias por las enseñanzas, los valores y principios que sembraron en mí. Por hacer de mí una mujer trabajadora y mostrarme que todo en la vida requiere de esfuerzo y responsabilidad. Los amo.

A MI HERMANA Y HERMANOS

Ustedes de una u otra manera estuvieron conmigo en este proceso de mi vida, animándome a terminar la meta que había empezado. Y hoy les puedo decir que lo he logrado. Gracias por todo lo que me han dado.

A MI AMIGA

Compañera de clases, tesis, aventuras, alegrías y tristezas. Nuestra amistad con el pasar de los años se hizo grande y le pido a Dios que nunca termine. Dina la segunda tesis juntas y nuevamente la hemos culminado. Te quiero amiga.

ÍNDICE

Resumen	2
Prólogo	3
Capítulo I	5
1. Introducción	5
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	6
1.1.1 Planteamiento del problema	6
1.1.2 Marco teórico	7
1.2 Delimitación	22
Capítulo II	23
2. Técnicas e instrumentos	23
2.1 Técnicas	23
2.2 Instrumentos	25
Capítulo III	31
3. Presentación y análisis e interpretación de resultados	31
3.1 Características del lugar y de la población	31
3.1.1 Características del lugar	31
3.1.2 Característica de la población	31
3.2 Presentación, análisis e interpretación de los resultados	33
3.3 Análisis General	45
Capítulo IV	47
Conclusiones y recomendaciones	47
4.1 Conclusiones	47
4.2 Recomendaciones	49
Bibliografía	
Anexos	

RESUMEN

Título: “Terapia alternativa para reducir ansiedad, en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia, en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”

Autoras: Dina María Victorio López – Elvia Regina Sabán Ical

El proyecto tuvo como objetivo principal conocer el apoyo psicológico de la terapia alternativa “Técnica de respiración”, en el manejo de la ansiedad, que brindan los talleres a los estudiantes que cursan tercero básico en el ciclo 2015. Determinar de igual manera la eficacia de las actividades de manejo de la ansiedad, en estudiantes que reciben este programa. Se enfocó la investigación hacia adolescentes, de 15 a 16 años de edad que asisten al Colegio Perseverancia, se consideró necesario para disminuir el nivel de ansiedad que provoca el ciclo escolar en los adolescentes. Se trabajó la técnica de muestreo no aleatoria con un grupo de 17 estudiantes, participando en actividades extracurriculares. Se utilizó la escala de ansiedad de Zung al iniciar los talleres, luego se aplicaron los talleres de terapia alternativa y por último se aplicó el re-test de la escala de Zung. Se trabajaron talleres con el apoyo de un especialista que brindó la terapia de respiración. Se concluye que las Terapias de Respiración son efectivas en el tratamiento para reducir la ansiedad.

PRÓLOGO

En la actual sociedad se habla mucho sobre ansiedad laboral o familiar; pero rara vez se escucha sobre la ansiedad escolar. Al observar en diversos estudiantes que manifestaban síntomas y signos de estar padeciendo ansiedad escolar sin saberlo, y creer que esto era “normal”, motivo al inicio de la investigación sobre “Terapia alternativa para reducir ansiedad, en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia, en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Con el propósito de ampliar conocimientos en los estudiantes de tercero básico sobre la ansiedad, como se manifiesta en síntomas y signos, consecuencias, tratamiento psicológico entre otros; se brindó ocho talleres a los estudiantes de dicho colegio compartiendo información sobre el tema y complementándolo con sesiones de terapias de respiración para la ansiedad que ellos manejaban y así poderlas ejecutar con facilidad en cualquier ámbito o situación que ellos posean.

El trabajo de investigación cumple la función de aportar a los estudiantes, conocimiento sobre la ansiedad y el manejo de este a través de terapias alternativas, porque en muchos hogares guatemaltecos no se habla sobre este tema por la poca información que se tiene y el valor que se le da. Por tanto los síntomas de la ansiedad como dolor de cabeza, náuseas, sudoración entre otros lo controlan con medicamentos compuestos recetados por un especialista de la salud, cuando pueden recurrir a las terapias alternativas. Para ello se incentiva a los padres que son el pilar del hogar, instituciones educativas que complementan

el desarrollo personal del estudiante, y otros, a conocer más del tema y usar como complemento o único tratamiento de la ansiedad las terapias alternativas.

Los talleres brindados a los estudiantes lograron alcanzar los objetivos planteados al inicio de la investigación, se llenó las expectativas con los alumnos que participaron en dicha actividad, además ellos revelaron que estaban muy satisfechos por el efecto que había tenido los talleres sobre ellos y que notaban cierta relajación sobre su persona después de las terapias de respiración.

Se debe mencionar que hubo ausencia de algunos alumnos en el proceso de los talleres de terapia de respiración por llegar tiempo después del inicio de la actividad y no pudieron entrar al salón para no interrumpir la sesión del taller. Otro factor que afectó el desarrollo de los talleres fue el espacio físico, pues el salón de usos múltiples no era muy amplio y propiciaba a que el calor fuera algo insoportable, pero a pesar de ello hubo mucha colaboración por parte de los estudiantes y se ejecutaron los talleres de terapia de respiración.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema

El problema a investigar fue “Terapia alternativa para reducir ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan tercero básico en el ciclo escolar 2015”. Se tomó como objeto de estudio esta problemática ya que en el contexto guatemalteco se observa que en el área educativa de los colegios se maneja ansiedad por la carga que conlleva cursar un grado que requiere mayor interés ya que este es el final de un escalón para iniciar una nueva meta. Se conoce que el término “Ansiedad” hoy en día es muy común en la comunidad guatemalteca, con énfasis en los estudiantes que finalizan un ciclo importante en su vida. Se consideró necesario crear un programa de talleres de Terapia Alternativa que estuvieran enfocados en el manejo y disminución de la ansiedad que provoca la culminación de un ciclo escolar. Son pocos los estudiantes quienes se preocupan por mantener un nivel bajo de ansiedad, integrándose en actividades que canalizan la ansiedad que provoca un ciclo escolar. La ansiedad observada en estudiantes del Colegio Perseverancia se presenta con sudoración en manos, intranquilas, dificultad para dormir, dificultad para respirar, mareos, temblores, fatiga e irritabilidad.

Se dice que la ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. El término

adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta; comprendido entre los 10 y 19 años. Colegio Perseverancia es una institución dedicada a la Educación de los guatemaltecos abarcando Preprimaria, Primaria, Básicos y Diversificado. Cuenta con un claustro de maestros especializados y con vocación a la enseñanza de la futura población.

Para dicho proyecto se plantearon las siguientes preguntas que sirvieron como guía para observar el beneficio de la investigación. 1. ¿Qué aspectos aumentan la ansiedad en los estudiantes de tercero básico que cursan el ciclo escolar 2015? 2. ¿Cuáles son los beneficios que los talleres de Terapia Alternativa, podrían brindar a un estudiante del Colegio Perseverancia? 3. ¿Existe una diferencia en los resultados del Test y Re-Test de ansiedad, después de haber sido impartidos los talleres de Terapia Alternativa?

Las anteriores preguntas tuvieron su respuesta al finalizar el trabajo de campo y al verificar los resultados generales.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

Guatemala se encuentra dentro del área geográfica conocida como Mesoamérica. Estado soberano situado en América Central, en su extremo noroccidental, con una amplia cultura autóctona producto de la herencia maya y la influencia castellana durante la época colonial. Cuenta con una población aproximada de 16 280 000.

El idioma oficial es el español, aunque existen veintitrés idiomas mayas, los idiomas xinca y garífuna, este último hablado por la población afrodescendiente en el departamento caribeño de Izabal.¹

Se posee un sistema educativo nacional de Guatemala, el cual es el conjunto ordenado e interrelacionado de elementos, procesos y sujetos a través de los cuales se desarrolla la acción educativa, de acuerdo con las características, necesidades e intereses de la realidad histórica, económica y cultural guatemalteca, según su definición en el artículo 3 de la ley nacional de educación.²

Las características con que cuenta este sistema es que debe ser participativo, regionalizado, descentralizado y desconcentrado, según el artículo 4 de la ley respectiva. El órgano estatal rector del sistema educativo es el ministerio de educación.

Como se tiene conocimiento, cada sistema es formado por elementos que lo integran. A nivel del organismo humano, como el de todos los mamíferos, posee

¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Guatemala> REVISADA 29.04.2015

² Gonzales Orellana, Carlos. "HISTORIA DE LA EDUCACIÓN EN GUATEMALA", editorial USAC Guatemala 2007 pp.18

un alto nivel de complejidad, pues cada órgano, tejido, aparato y sistema, está en compleja interrelación que lo mantiene en funcionamiento.

Dentro de niveles de complejidad y diferencias encontramos el género que los distingue y permiten desarrollar su nivel social-sexual.

El género es el estado social y legal que nos identifica como niñas o niños, mujeres u hombres. La identidad de género es como nos sentimos acerca de nuestro género y como lo manifestamos. La cultura determina los roles de género y lo que es masculino y femenino.³

Los psicólogos freudianos suponen que el ser humano tiene sexo desde que es un feto en el vientre materno, y posee, originalmente características sexuales femeninas. Llamam a esa condición "esbozo sexual primitivo". Según su opinión, solo hasta después de 40 días de que el feto es concebido se define el sexo definitivo del futuro bebé.

Durante la niñez, hay dos hormonas encargadas de regular el crecimiento: la hormona tiroidea y la hormona del crecimiento (GH).

Durante la infancia, niños y niñas tienen un aspecto muy similar, y prácticamente la única diferencia visible existente entre ambos es la de los genitales. Sus cuerpos tienen aproximadamente la misma forma, y se encuentran cubiertos por un bello fino y aterciopelado. Ambos sexos alcanzan una estatura media de 130 centímetros a los 10 años.⁴

³ <http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/orientacion-sexual-y-genero/genero-e-identidad-de-genero> REVISADA 22.03.2015

⁴ Stassen Berger, Kathleen, "PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA", Editorial Medica, Madrid 2007, pp. 14

El desarrollo va depender de las particularidades y el ritmo de cada individuo, de su crecimiento físico, de su integración, de su inteligencia y de sus emociones y sentimientos. Todos estos aspectos también se desarrollaran en una constante relación con el medio. Los niños crecen y maduran en la medida que el ambiente lo permita. Si bien cada niño y cada niña traen consigo, desde su nacimiento la semilla de lo que puede llegar a ser el florecimiento de todas sus capacidades, requiere de la interacción permanente con el mundo que lo rodea. Así el niño necesita tener la posibilidad de actuar, explorar, experimentar y relacionarse con las personas, las cosas, la naturaleza, con todo lo que está a su alrededor, para sacarle el máximo de provecho.

Es importante saber cómo se da el proceso de desarrollo del niño de acuerdo con cada edad, pues así podremos ayudarles a desarrollar sus capacidades o habilidades, a comprender sus comportamientos, estimularlos y no exigirles conductas que no correspondan a su edad.

“El desarrollo del niño se va construyendo por la interiorización que este hace de su realidad y que se manifiesta en su forma de actuar frente a las relaciones sociales, frente al mundo físico y frente a sí mismo”⁵. De esa manera, el desarrollo infantil es concebido como el “Conjunto de cambios cualitativos y cuantitativos, los cuales son progresivos, ordenados y coherentes”⁶. A lo largo de la vida del niño podemos identificar ciertos momentos y características especiales para cada edad. El desarrollo sigue un orden definido que va de lo simple a lo complejo o de

⁵ Ortega Támez, Luis Carlos “DESARROLLO DEL NIÑO: GUÍA PARA PADRES, MAESTROS Y MÉDICOS”. Editorial Trillas. pp. 98

⁶ *Ibíd.* pp. 99

la cabeza a los pies; es decir, primero aprende a controlar los movimientos de la cabeza, luego los del cuerpo y después los movimientos de brazo y pierna. El desarrollo sigue un orden general a particular; al inicio el recién nacido expresa sentimientos y manifiesta conductas que no son aprendidas (reflejos) y después sentimientos más específicos como enojo, tristeza, ternura.

Sus movimientos serán primeros muy bruscos y abarcaran todo el cuerpo, después adquirirá el control de sus extremidades, así ser capaz de tomar las cosas con toda la mano, golpear, arrancar, después dominara mejor sus movimientos y tomara la cosas con los dedos, hacer trazos finos, colorear, ensartar.

Cada etapa constituye la base de la siguiente, necesitan primero aprender a caminar antes de ser capaces de correr y saltar.

Para lo cual se definirán las etapas de desarrollo según Piaget.

* 0-2 años: ETAPA SENSORIOMOTORA

Se llama así porque el pensamiento del niño, implica ver, escuchar, mover, tocar, etc. Aquí el niño concibe la permanencia de los objetos, la comprensión de que en su entorno existen objetos sea que los perciba o no. El segundo logro en importancia en el periodo sensorio motriz es el inicio de las acciones dirigidas a metas. Aprender a revertir las acciones es un logro fundamental de esta etapa.

* 2-7 años: ETAPA PREOPERACIONAL

Al final de la etapa sensoriomotora, el niño usa muchos esquemas de acción, sin embargo mientras permanezcan ligados a acciones físicas no son útiles para recordar el pasado, mantener el registro de la información o planificar, a la etapa

posterior se le llama preoperacional porque el niño no ha dominado tales operaciones mentales, pero se encamina a su control. Según Piaget, el primer paso de la acción al pensamiento es la internalización de la acción: realizar una acción en forma mental más que física. El primer tipo de pensamiento que se separa de la acción incluye la construcción de esquemas simbólicos de acción. “La capacidad de formar y usar símbolos, palabras, gestos, signos, imágenes, etc., es entonces un logro importante del periodo operacional y aproxima a los niños al dominio de las operaciones mentales de la siguiente etapa”⁷.

* 7-11 años: ETAPA DE OPERACIONES CONCRETAS

En esta etapa el niño es capaz de resolver problemas concretos de manera lógica es darse cuenta de que los elementos pueden ser cambiados o transformados y aun así conservar muchos de sus rasgos originales y a comprensión de que dichos cambios pueden ser revertidos. Otra operación importante que se domina en esta etapa es la clasificación, dependen de la capacidad de concentrar la atención en una sola característica de un solo conjunto y agruparlos. La seriación es el proceso de hacer arreglos ordenados de mayor a menos y viceversa. Con todas estas capacidades el niño que se encuentra en esta etapa finalmente desarrolla un sistema de desarrollo completo muy lógico, que sin embargo sigue vinculado a la realidad física.

* 11 años a la adultez: ETAPA DE OPERACIONES FORMALES

⁷ Woolfolk, Anita E. “PSICOLOGÍA EDUCATIVA”. Séptima Edición Pearson Prentice Hall Hispanoamericana S.A. México 1999. pp. 29

En esta etapa se tiene la capacidad de resolver problemas abstractos de manera lógica sus pensamientos se hace mas científico. Desarrolla interés por los problemas sociales y busca su identidad.

Posterior a la etapa de la niñez continua la adolescencia, el cual es un largo proceso que transcurre en forma gradual entre la niñez y la madurez sexual. Ésta se caracteriza por despertar la función ovárica, el crecimiento somático y la aparición de los caracteres sexuales secundarios.⁸

La adolescencia se extiende entre los 10 y los 20 años de edad. La inestabilidad y el desequilibrio característico de este período las hace vulnerables a alteraciones de origen psico-social. Existe una íntima correlación entre cambios físicos y psicológicos que conforman una totalidad indivisible. La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales maduran y se presenta debido a cambios hormonales. La adolescencia es el período entre la pubertad y la edad adulta.

El hecho de ser mujer u hombre no está determinado por los órganos sexuales exclusivamente. El género incluye una combinación compleja de creencias, comportamientos y características.

Esta el sexo masculino, el cual se entiende como un conjunto de características asociadas al rol tradicional del varón. Con origen en el vocablo latino masculīnus, el término masculino hace referencia a un espécimen que posee los órganos

⁸ Stassen Berger, Kathleen, "PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA", Editorial Medica, Madrid 2007, pp. 39

adecuados para posibilitar una fecundación.⁹ El concepto abarca todo aquello que guarda relación con este individuo u organismo, y también permite identificar y reconocer aspectos o conductas varoniles. Los rasgos masculinos son maneras de comportarse que nuestra cultura generalmente asocia con el hecho de ser un niño o un hombre.

Cuenta con varias características físicas como las siguientes:

- Tono de voz grave y fuerte.
- Estatura superior a la femenina.
- Crecimiento de pelo en el rostro (barba y bigote).
- Tórax amplio y pelvis estrecha; forma triangular del torso.
- Mayor volumen corporal.
- Carencia de grasa subcutánea.
- Mayor tendencia a la calvicie común.
- Piel gruesa y más oscura.

La biología, por otra parte, define al sexo masculino como aquel género compuesto por seres que producen espermatozoides a raíz del tipo de órganos reproductivos que poseen. Los espermatozoides son células haploides que constituyen el gameto masculino y que, tras su fusión con el gameto femenino, componen un cigoto totipotente.

Por otro lado se encuentra el sexo femenino, el término femenino se refiere a aquello que resulta propio, relativo o perteneciente a las mujeres. Los rasgos femeninos son maneras de comportarse que nuestra cultura generalmente asocia

⁹ Ibíd. pp. 45

con el hecho de ser una niña o una mujer. Se trata, por lo tanto, de algo o alguien que dispone de las características distintivas de la feminidad.

El desarrollo sexual femenino se caracteriza por tres etapas: infancia, madurez y senectud. Los límites entre ellas están marcados por la pubertad y el climaterio, que son por tanto períodos de transición, y cursan con importantes cambios endocrinológicos y físicos.

Como en varios ambientes sociales salen a relucir situaciones conflictivas, dentro de los contextos educativos ha existido un interés permanente por comprender los factores cognitivos y comportamentales que favorecen o dificultan el desempeño del estudiante en sus labores académicas y cómo éste se relaciona con su desarrollo integral.¹⁰ En el área de la psicología educativa específicamente, los constructos autoeficacia y ansiedad han recibido especial atención y se han generado importantes avances de investigación que han contribuido al mejoramiento de prácticas pedagógicas y de enseñanza.

La ansiedad es considerada un estado emocional displacentero, vinculado a pensamientos negativos, que involucra la evaluación cognitiva que el individuo hace acerca de la situación que percibe como amenazadora.¹¹ Dicha valoración surge, por una parte, del proceso de negociación entre las demandas y recursos del medio ambiente y, por otra, de las creencias, prioridades y metas del estudiante, dando como resultado una reacción emocional, cuya intensidad

¹⁰ Mesonero Valhondo, Antonio, "PSICOLOGIA DEL DESARROLLO Y DE LA EDUCACION EN EDAD ESCOLAR", Editorial Oviedo, España 1999, pp. 29

¹¹ *Ibíd.*, pp. 30

depende de la percepción de amenaza a la seguridad, autoestima y estabilidad personal.

El rendimiento académico está también en función de la interacción entre la ansiedad del sujeto y la naturaleza o dificultad de la tarea. Un alto grado de ansiedad facilita el aprendizaje mecánico, pero tiene efecto inhibitorio sobre aprendizajes más complejos, que son menos familiares o que dependen más de habilidades de improvisación que de persistencia. Así, la ansiedad puede facilitar el aprendizaje de tareas complejas como las matemáticas, cuando no se amenaza la autoestima personal del estudiante, las tareas no son exageradamente significativas, el individuo posee mecanismos efectivos para superar la ansiedad y ésta se mantiene en un nivel moderado. La ansiedad moderada en las matemáticas facilita el aprendizaje, mientras que un nivel muy alto lo inhibe notablemente, en cuanto constituye un factor disruptivo de los procesos motivacionales y cognitivos que son los que intervienen directamente sobre las habilidades y destrezas necesarias para la solución de problemas. En términos generales, ante tareas simples los sujetos ansiosos suelen lograr tasas de rendimiento más elevadas que los sujetos menos ansiosos y ante tareas complejas los sujetos más ansiosos suelen obtener peores resultados.

El apoyo social y emocional puede ayudar a los pacientes a aprender a sobrellevar la ansiedad psicológica. Dicho apoyo puede reducir los niveles de depresión, de ansiedad y los síntomas relacionados a estos. Algunos métodos pueden incluir los siguientes:

*Entrenamiento en relajación, meditación o manejo de la ansiedad.

*Orientación/consejería.

*Sesiones de educación sobre la ansiedad.

*Apoyo social en un entorno de grupo.

*Ejercicio o actividad física.

En esta ocasión se plantea el uso de una terapia alternativa, conocida como Terapia de Respiración, que brinda apoyo a los estudiantes, con el fin de fortalecer y complementar el proceso que se llevará. Se tiene el conocimiento que la ansiedad hoy en día se maneja como algo normal en los seres humanos.

Partiremos desde ¿qué es respirar?, respirar es vivir, es hacer que la fuerza vital circule por el cuerpo humano. Y no se trata solamente de mantenerse vivo, sino de ganar salud, disfrutar al máximo de la vida, y de liberar el potencial interno.

La respiración es la primera fuente de energía. Aumenta la vitalidad física, psíquica y espiritual y ayuda a restablecer el equilibrio emocional. Los procesos de respiración individualmente tienen funciones a nivel interno de esta manera, La inhalación o inspiración, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. Y el proceso de exhalación o expiración, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo.

Las células del cerebro empiezan a morir después de unos minutos sin oxígeno. El corazón y los riñones también se ven muy afectados por la falta del mismo. Se conoce que dependiendo la actividad a realizar de la misma manera será la respiración, No es lo mismo correr que estar sentado, no se respira igual al cantar que al dormir. Pero además de esta relación evidente entre tipos de respiración y

actividades, hay otras relaciones sutiles entre la respiración y los estados físicos, intelectuales y emocionales.

Existen dos tipos de respiraciones que desencadenan emociones consigo; una respiración pobre y superficial da como resultado una falta de fuerza vital, y a su vez, cuando falta la fuerza vital, la respiración se vuelve pobre y superficial.

Es el primer paso que nos encamina hacia la tristeza y la depresión.

De la misma manera, una respiración agitada altera nuestras emociones. Y si las emociones están alteradas, la respiración se agita. Esto lleva al estrés y la ansiedad. El estrés y ansiedad produce una gran activación y desgaste del organismo. Una respiración adecuada ayuda a disminuir dicha activación, a recobrar el equilibrio y a manejar las emociones. Por lo tanto la respiración está directamente relacionada con el pensamiento y las emociones, utilizar unas adecuadas Técnicas de Respiración permitirá influir en los estados emocionales y mejorarlos, y de igual manera ayudará a concentrarnos y alcanzar un estado de relajación mental.

Las técnicas basadas en el control de la respiración se inspiran en los ejercicios respiratorios del Yoga y el budismo Zen. Su objetivo es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar ese control para que pueda ser mantenido hasta en las situaciones de mayor estrés.¹²

Son de fácil aprendizaje y se pueden utilizar en cualquier situación para controlar activación fisiológica. Estas técnicas de relajación parten del valor que tiene la

¹² www.psicocured.cu/respiracion REVISADO 30.08.2015

respiración correcta, ya que las condiciones de vida actuales con frecuencia favorecen el desarrollo de hábitos poco adecuados: las posturas incorrectas, las ropas, los ritmos de vida y especialmente las situaciones de estrés facilitan patrones respiratorios caracterizados por un ritmo acelerado y una escasa intensidad, con una respiración parcial y más superficial, lo que provoca menor oxigenación de los tejidos, mayor trabajo cardíaco y una mayor intoxicación del organismo, con la consecuente fatiga física, ansiedad, depresión, etc.

Una terapia de respiración, es decir un control más adecuado, se considera una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y favorecer al organismo, modulando la activación fisiológica excesiva.

Existen teorías que favorecen el uso y promulgación de esta terapia alternativa. Se han planteado diferentes teorías para explicar su eficacia: unas, centradas en el supuesto de que el incremento de la respiración diafragmática provoca activación parasimpática e induce un estado trofotrófico normal, otras, focalizadas en el control de la hipercapnia. Diversos autores (Ballentine, 1976, Hirai, 1975, Everly, 1989) fundamentan la eficacia de las técnicas de respiración en el control de la respuesta parasimpática. Otros como Lichstein (1988) plantean que los efectos relajantes de los ejercicios respiratorios se deben al incremento de los niveles de CO₂ en sangre, que pueden producirse bien por la retención de la respiración (disminución del ritmo respiratorio), bien por hipoventilación. El incremento de los niveles de CO₂ se asocia a disminución de la tasa cardíaca, vasodilatación periférica, estimulación de las secreciones gástricas, depresión de

la actividad cortical y una sensación general de somnolencia, es decir, una hipercapnia ligera produciría efectos parasimpaticomiméticos.

La perspectiva cognitiva, según la cual el control voluntario de la respiración impide el desarrollo y mantenimiento de pensamientos obsesivos e incluso de conductas compulsivas o simplemente facilita a la persona desconectarse de preocupaciones y pensamientos tensionantes.

Sobre la especificidad como método de relajación escribe Lichstein: “La mayoría de los métodos de relajación buscan el control de las respuestas autonómicas por vías indirectas, como la musculatura, la imaginación, etc. La relajación por medio de la respiración es el único punto de entrada directo hacia el sistema nervioso autónomo.

Existen una gran variedad de ejercicios de control de la respiración y muchos de ellos se combinan con técnicas de hipnosis y relajación.

Se tiene información que Técnicas de respiración propuestas por Davis, McKay y Eshelman, han resultado útiles para el control de la ansiedad y la tensión muscular.

El entrenamiento en respiración lenta, combinado con terapia cognitiva, para el tratamiento de los trastornos de angustia.

En esta ocasión nos hemos acercado a un centro educativo para observar la influencia de la ansiedad escolar y velar por una posible solución, hablamos del COLEGIO MIXTO CRISTIANO PERSEVERANCIA, institución preocupada por la

educación de los niños y jóvenes, desarrollando y reforzando el carácter cristiano en la formación de valores. Con proyectos educativos, planes y programas propios. Cuenta con un equipo docente con experiencia en los niveles de educación.

Sus objetivos a nivel institucional son:

* Otorgar al educando una educación integral, básica y media que contribuya a la formación de valores y hábitos que le permitan el desarrollo armónico de su personalidad desarrollando actitudes de respeto a los valores patrios, amor a los padres y a la familia. Respeto a sí mismo y a los demás, a través de una formación cristiana que eleve el nivel cultural de la comunidad provocando un mayor acercamiento entre colegio, apoderados y comunidades.

VISION: ser una institución de formación integral fundamentada en los principios bíblicos, para heredar generaciones que con temor de Dios afectan a las naciones.

MISION: como institución educativa cristiana integramos el patrón de la verdad de Dios al proceso de enseñanza aprendizaje instruyendo a los estudiantes a decidir sabiamente acerca de sí mismos y de su integral desempeño en la sociedad. Impulsando simultáneamente la responsable participación de los padres de familia en este proceso.

1.1.3 Delimitación

Se inició la aplicación del proyecto propuesto, al obtener el permiso por parte de las autoridades del Colegio Mixto Cristiano Perseverancia y así se llevó a cabo la serie de talleres de Terapia de Respiración dirigido a los alumnos que cursan tercero básico durante el ciclo 2015. La directora del colegio brindó las facilidades para poder ejecutar con facilidad dichos talleres.

Con el permiso obtenido se procedió a establecer fechas y horarios para brindar las terapias de respiración para reducir la ansiedad en los estudiantes. Los cuales se realizaron durante el mes de agosto y septiembre en el horario de 13:30 a 15:30, en el salón de usos múltiples del colegio.

Se trabajó con los estudiantes de tercero básico del colegio perseverancia, a los cuales se les aplicó una entrevista inicial y la Escala de ansiedad de Zung, posterior a ello se ejecutó los talleres de terapia de respiración para reducir ansiedad. Para constatar la efectividad de los talleres se realizó el re-test de la Escala de ansiedad de Zung y una entrevista final.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Se utilizó el Muestreo No Aleatorio, la selección no es al azar, se basa en el criterio del investigador. Se buscó seleccionar a individuos que se juzga de antemano, por lo tanto, se consideró que la información aportada por esas personas es vital para la toma de datos.

Se trabajó con 17 estudiantes entre edades de 15-16 años que actualmente cursan tercero básico en el Colegio Perseverancia que deseen participar voluntariamente. Al inicio se brindó la información acerca de la Terapia Alternativa a trabajar durante dicha investigación, así como de las actividades a realizar. Se ejecutó la comparación ante los resultados del Test y Re-Test después de haber sido impartidos los Talleres de Terapia de Respiración.

2.2 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En dicha investigación se utilizaron varias técnicas para poder obtener información necesaria para el desarrollo de este proyecto de investigación.

1. Recolección de datos se inició mediante la aplicación de una encuesta inicial semi-abierta; esta se realizó en la primera visita al Colegio Perseverancia, dirigida a estudiantes entre edades de 15-16 años que cursan tercero básico en el ciclo escolar 2015. Esta actividad se llevó a cabo el día 18 de Agosto de 2015 en el

horario de 13:30 a 15:30, en las instalaciones del Colegio Perseverancia, en el área de Básicos, fue aplicada grupalmente.

2. Escala de medición de Ansiedad del DR. William Zung, se aplicó a 17 estudiantes de tercero básico que cursan el ciclo escolar 2015. Esta actividad se llevó a cabo el día 20 de Agosto de 2015 en el horario de 13:30 a 15:30, en las instalaciones del Colegio Perseverancia, en el área de Básicos, fue aplicada grupalmente.

3. Talleres y presentaciones de terapias alternativas. Esta actividad se llevó a cabo los días 24 de agosto al 23 de septiembre, en el horario de 13:30 a 15:30, en las instalaciones del Colegio Perseverancia, en el área de Básicos fue aplicada grupalmente.

4. En la última sesión se llevó a cabo una encuesta final semi-abierta y el re-test de ansiedad, a estudiantes entre edades de 15-16 años de tercero básico que cursan el ciclo escolar 2015. Se aplicó en la fecha que se dio el último taller, el día 23 de Septiembre de 2015, de 13:30 a 15:30, en las instalaciones del Colegio Perseverancia, en el área de Básicos, fue aplicada grupalmente.

2.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos utilizados con los estudiantes seleccionados fueron los siguientes:

1. Encuesta Inicial semi-abierta: la misma se llevó a cabo en la primera visita a la institución; dicho instrumento contiene 8 preguntas en las cuales se buscó identificar cuál es el nivel de ansiedad así como la perspectiva de vida de los estudiantes. (VER ANEXO NO. 2)

	OBJETIVO	PREGUNTA	CRITERIO DE ELABORACION	CRITERIO DE EVALUACION
1	Conocer si existen medios para disminuir tensión, distraerse.	¿Participas en alguna actividad extracurricular o deporte fuera del colegio?	Determinar nivel de actividad y distracción de cada estudiante.	Si-No ¿Cuál?
2	Identificar como es la relación con sus pares dentro del colegio.	¿Cómo calificas tu relación con tus compañeros?	Determinar el rapport que existe en clase.	Muy buena Buena Regular Mala
3	Identificar como es la relación con sus maestros dentro del colegio.	¿Cómo calificas tu relación con tus maestros?	Determinar qué tipo de relación existe entre maestro-alumno.	Muy buena Buena Regular Mala
4	Conocer como se manifiesta la ansiedad en cada uno de los estudiantes.	¿Has presentado alguno de estos síntomas en los últimos 6 meses?	Determinar si los estudiantes están conscientes de cambios en sí mismos.	Dolor de cabeza Nauseas Sudoración Cambios de humor

				Irritación
5	Identificar el apoyo apropiado e interés en cada una de las tareas de los estudiantes.	En casa, ¿existe alguien que supervise tus tareas asignados por el colegio?	Conocer si hay acompañamiento en la formación de sus hijos.	Padres Hermanos Niñera
6	Conocer nivel de responsabilidad de cada uno de los estudiantes.	Al ser asignada una tarea a largo plazo, ¿cuánto tiempo después la inicias?	Determinar si los estudiantes evitan formarse sus niveles de ansiedad	Ultimo día antes de fecha El día que ha sido asignada La semana siguiente a la asignación No la hago, copio tarea.

2. Posterior al desarrollo de la ronda de talleres basadas en Terapia Alternativa, para obtener resultados finales se llevó a cabo una Encuesta Final Semi-abierta, la cual permitió conocer cuánto fue el apoyo y el conocimiento brindado a los estudiantes voluntarios para un proyecto que reduzca su nivel de ansiedad. Dicha encuesta contiene 5 preguntas claves para recabar dicha información. (VER ANEXO NO. 3)

OBJETIVO	PREGUNTA	CRITERIO DE ELABORACION	CRITERIO DE EVALUACION
Identificar como clasifican la ansiedad después de recibir más información.	¿Consideras que la ansiedad podría considerarse un mal que hoy en la actualidad afecta en cada ambiente escolar?	Determinar si a través de los talleres brindados se logro instruir sobre la ansiedad.	Si- No ¿Por qué?
Verificar y valorar los aportes que los estudiantes dan, logrando así mejoras individuales y a la institución.	Menciona dos actividades que consideres que sería una ayuda para la reducción de la ansiedad dentro del colegio.	Servirá escuchar a los estudiantes y conocer nuevas ideas que podrían ser de beneficio a la institución.	
	Menciona dos actividades que consideres que sería una ayuda para la reducción de la ansiedad fuera del colegio.		
Determinar la eficacia de los talleres para el manejo de la ansiedad en estudiantes.	¿Considera que es indispensable incluir este tipo de actividades e información durante el ciclo escolar por un período específico?		Si – No

3. Ficha técnica de la Escala de Ansiedad

<u>FICHA TÉCNICA</u>	
Nombre:	escala de auto medición de la ansiedad
Autor:	Dr. William Zung
Aplicación:	individual o colectiva
Duración:	05 minutos de trabajo efectivo
Finalidad:	medir la ansiedad, economizando tiempo valioso en la clínica y en varias sesiones de entrevistas de estudio
Material:	cuestionario de auto medición de la ansiedad, manual y parrillas de calificación Zung

4. Planificación de talleres

-DEMOSTRAR EL ÉXITO QUE TIENEN LAS ACTIVIDADES QUE REDUCEN LA ANSIEDAD, A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE RESPIRACION CON ESTUDIANTES.

Objetivo	Actividades	Recursos	Responsables	Evaluación
*Beneficiar a los estudiantes a través de terapias alternativas	*Aplicación de la escala de ansiedad de Zung	*Cuestionario de niveles de ansiedad *Lápiz	*Dina Victorio *Regina Sabán	*Observación
	TALLER NO. 1 “DE LABRADOR Y COLS”	*Música	*Dina Victorio	

que reduzcan su nivel de ansiedad. *Brindar estrategias prácticas, que puedan ser aplicadas en cualquier ámbito.	TALLER NO. 2	*Participantes	*Regina Sabán
	“TECNICAS DAVIS Y COLS”	*Espacio físico	*Dennis Castellán
	TALLER NO. 3	*Ropa cómoda	
	“NATURAL COMPLETA”		
	TALLER NO. 4		
	“RESPIRACION PROFUNDA”		
	TALLER NO. 5		
	“MEDIANTE EL SUSPIRO”		
TALLER NO. 6	“DE PIE”		
TALLER NO. 7	“TRANQUILIZADORA”		
TALLER NO. 8	“REFRESCANTE Y REVITALIZANTE”		
*Reevaluación de la		*Reevaluación	*Dina Victorio

	escala y cierre de talleres.	test *Lápiz *Diplomas	*Regina Sabán	
--	------------------------------	-----------------------------	---------------	--

2.4 TÉCNICAS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO, DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se utilizaron técnicas de descripción e interpretación de datos estadísticos a través de un análisis cualitativo y de igual manera cuantitativo por medio de gráficas de círculos, en base a los resultados obtenidos en la observación, así también se realizó una comparación de los resultados de la encuesta inicial y final, graficados en el estilo de círculos.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la población

3.1.1 Características del lugar

El trabajo de campo titulado “Terapia alternativa para reducir ansiedad, en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia, en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015” fue realizado en el Colegio Mixto Cristiano La Perseverancia ubicado en 14 av. 22-77 zona 12 colonia la reformita, ciudad de Guatemala, cuenta con 8 salones de clases, 1 salón de usos múltiples y el área de recreación. El colegio inicia sus labores a partir de las 7:00 a.m. de lunes a viernes.

3.1.2 Características de la población

Esta investigación se centró en brindar a los estudiantes de tercero básico del colegio perseverancia del ciclo 20015, terapias alternativas para reducir la ansiedad. Con la autorización de la directora del colegio se les hizo la invitación a los estudiantes a participar en los talleres de respiración para reducir la ansiedad, se les explico en que iba a consistir dicho proceso y la duración que este iba a tener. Se notó en los alumnos con los que se trabajó la curiosidad de descubrir más sobre la ansiedad y los efectos que este provocaba en ellos, por el poco

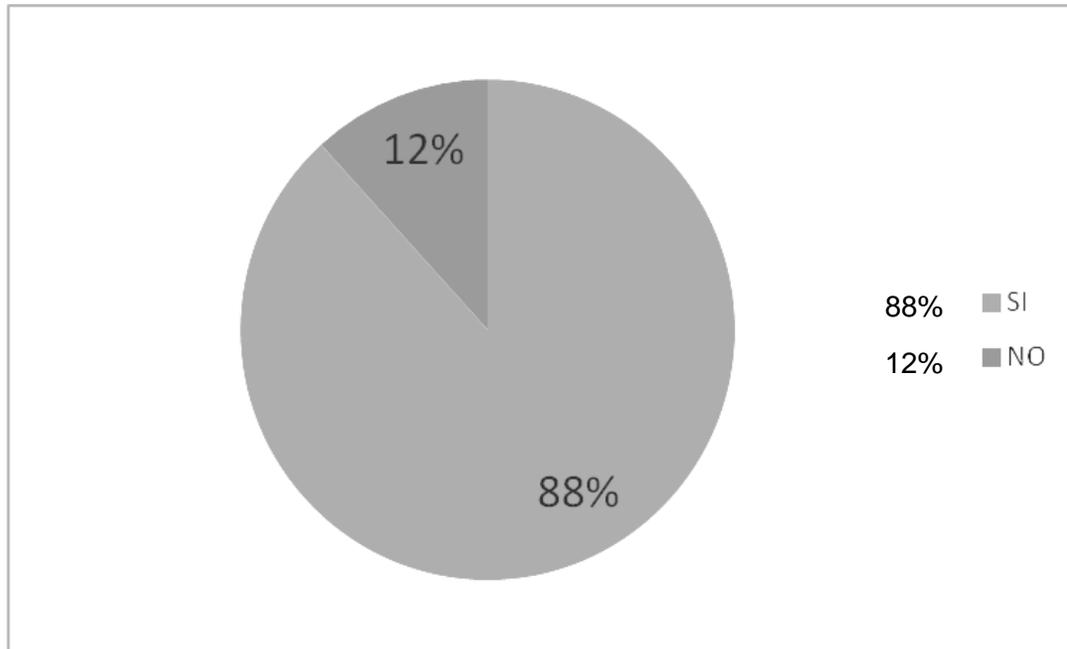
conocimiento que tenían sobre el tema, pero con el pasar del tiempo iban manejando mejor el tema y practicando las técnicas de respiración y adhiriéndolas a su vida cotidiana .

Los resultados se obtuvieron a través de la observación día a día en los talleres ejecutados con los estudiantes, además se fortaleció con la ayuda de una encuesta inicial y una final; y la aplicación del test y re-test de la escala de ansiedad de W. Zung. Estos instrumentos nos brindaron datos interesantes ante la perspectiva que los estudiantes tenían acerca de la ansiedad.

ENCUESTA INICIAL SEMI-ABIERTA

GRÁFICA NO. 1

1. Realiza actividades extracurriculares o deporte fuera del colegio.

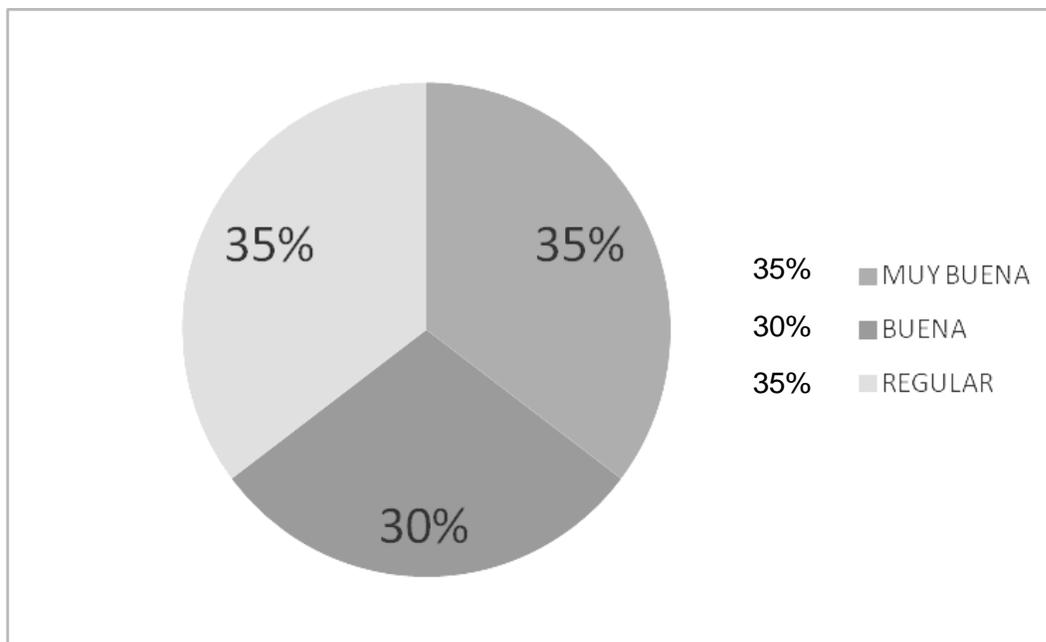


FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación "Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015".

Interpretación: Los estudiantes de tercero básico informan que en su mayoría si realizan ejercicio y/o actividades que forma parte de su rutina al retirarse del colegio. Beneficio para prevenir que sus niveles de ansiedad aumenten ante alguna situación problemática.

GRÁFICA NO.2

2. Conocer la relación entre compañeros.

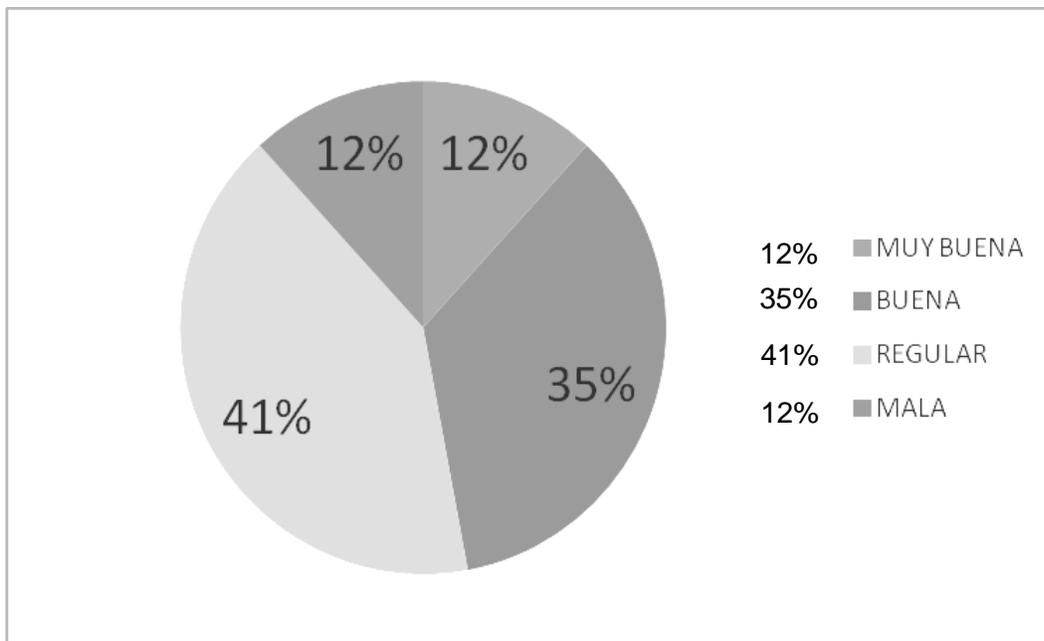


FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Se considera que la relación entre compañeros es cordial, pilar importante en el desarrollo y convivencia diaria durante su estadía en el colegio. 70 vrs 30 confirma que existe un ambiente agradable dentro de clase.

GRÁFICA NO. 3

3. Conocer la relación de los alumnos hacia los maestros.

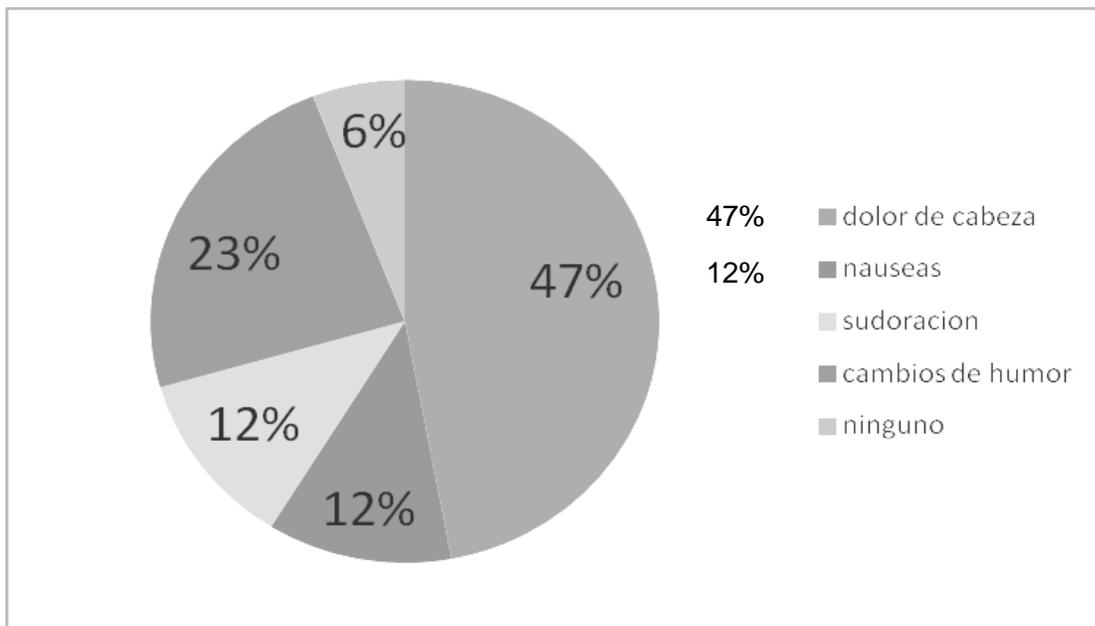


FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: A nivel de maestros y estudiantes la relación se determina como regular. En su mayoría confirman que la relación que se convive con los educadores es deficiente, aspecto que necesita ser modificado, ya que estos son considerados las guías en una etapa importante dentro de su desarrollo personal y académico.

GRÁFICA NO. 4

4. Identificar si algún estudiante manifiesta signos de ansiedad.

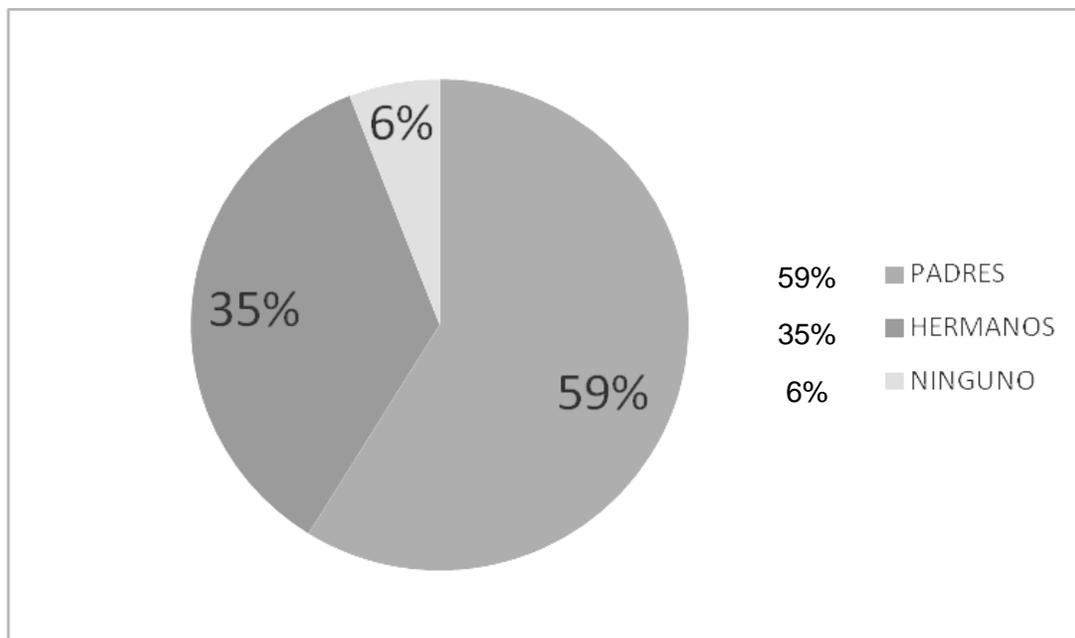


FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Fue relevante conocer que los estudiantes manifiestan signos que en su mayoría no se les presta la importancia necesaria, se ve como algo menor y suele ser automedicado, cuando podrían reducirse con la implementación de terapias alternativas sencillas pero muy beneficiosas

GRÁFICA NO. 5

5. Conocer el apoyo que en casa existe ante la formación de sus hijos.

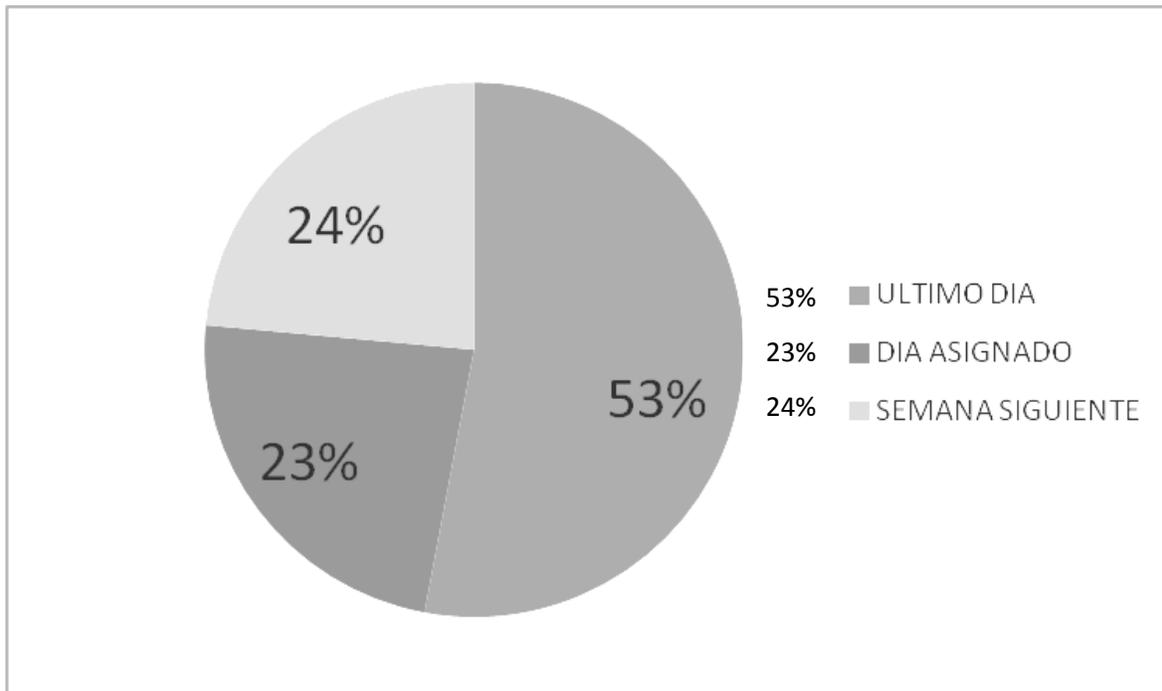


FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Satisfactorio saber que en casa se preocupan y apoyan la formación de cada uno de los estudiantes. Podrán ser tareas sencillas pero el sentirse apoyado y acompañado crea en ellos seguridad personal.

GRÁFICA NO. 6

6. Determinar la responsabilidad de los estudiantes ante las tareas asignadas.



FUENTE: Encuestas iniciales semi-abiertas aplicadas en el mes de Agosto de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

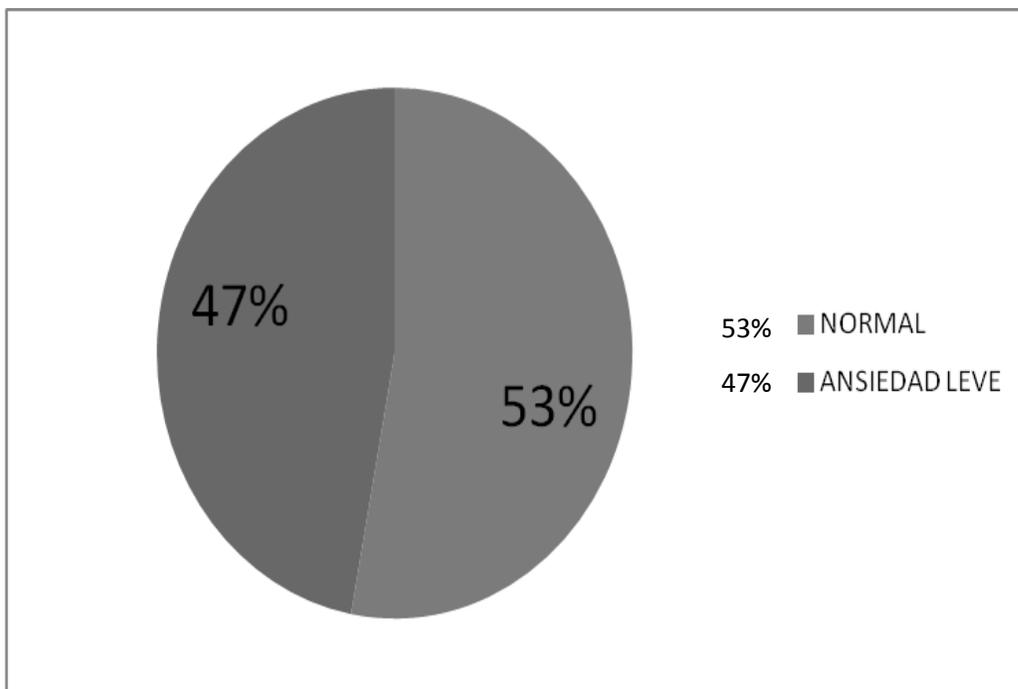
Interpretación: Se puede observar como la falta de motivación de parte de los maestros y de los mismos estudiantes se refleja en la despreocupación para realizar sus tareas a largo plazo, que en su mayoría poseen mayor puntaje.

GRÁFICA NO. 7
ESCALA DE AUTOVALORACION D.A.
POR W.W.K ZUNG

Durante el primer día de Trabajo de Investigación se llevo a cabo la aplicación de la escala para medir el nivel de Ansiedad. Cada uno de los estudiantes la recibió de manera individual en un grupo de 17 participantes.

Los resultados fueron:

NORMAL	53% - 9 estudiantes
ANSIEDAD LEVE O MODERADA	47% - 8 estudiantes
TOTAL EVALUADOS:	100% - 17 estudiantes

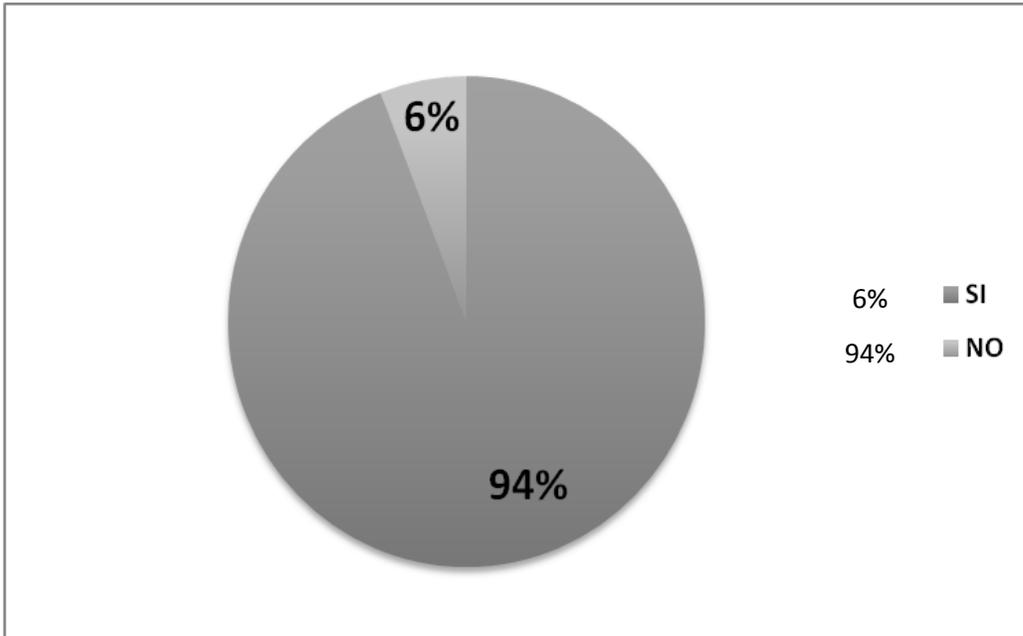


FUENTE: TEST ESCALA DE AUTOVALORACION D.A. POR W.W.K ZUNG aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación "Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015".

GRÁFICA NO. 8

ENCUESTA FINAL SEMI-ABIERTA

1. La ansiedad afecta el rendimiento escolar.

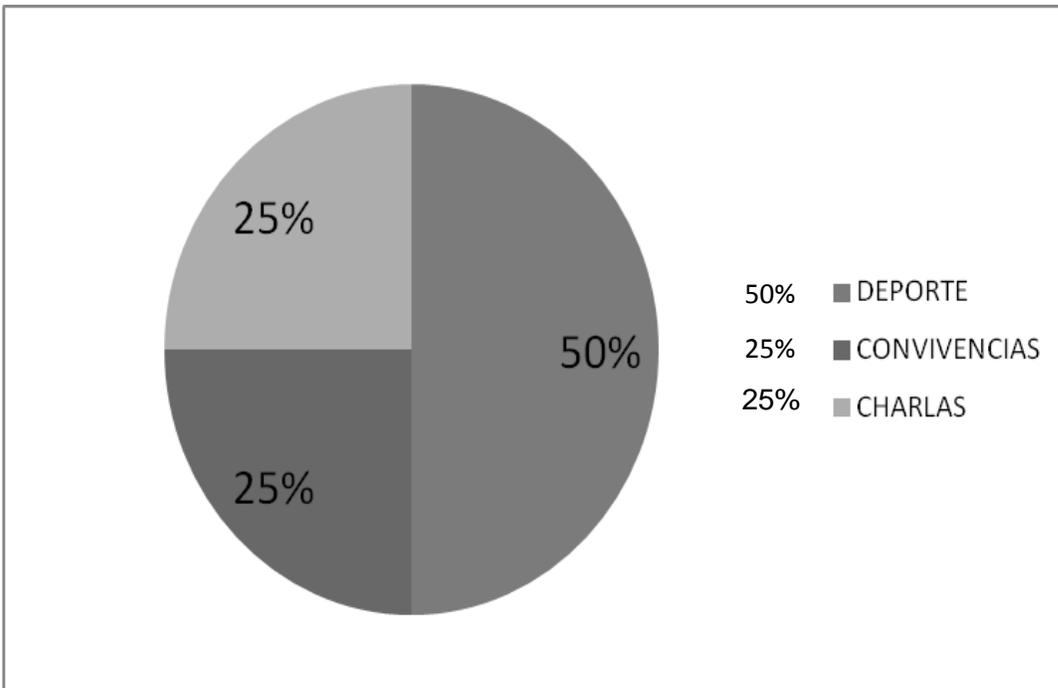


FUENTE: Encuestas finales semi-abiertas aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación "Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015".

Interpretación: Los estudiantes de tercero básico comparten que el presentar un nivel de ansiedad afecta notablemente al ser humano, no solo dentro de un desempeño académico sino en todas sus áreas.

GRÁFICA NO. 9

2. Actividades que pueden favorecer la reducción de la ansiedad dentro del colegio.

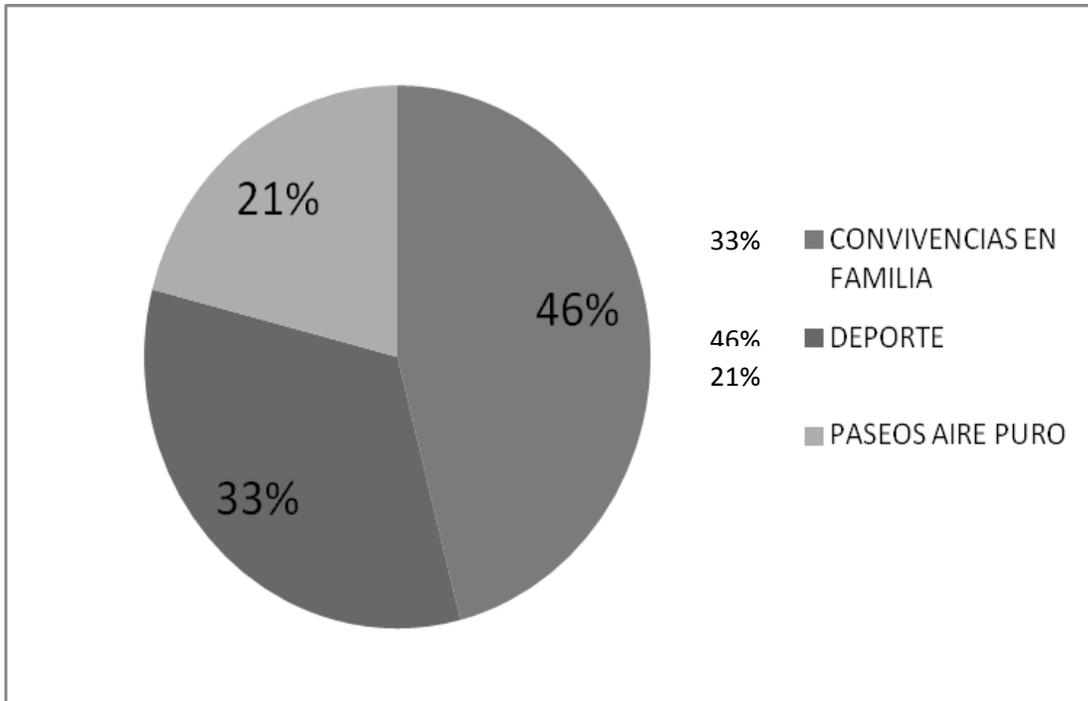


FUENTE: Encuestas finales semi-abiertas aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Los estudiantes de tercero básico opinan que una forma de reducir ansiedad en el colegio es a través de deporte, charlas e intervenciones psicológicas así como convivencias con sus compañeros.

GRÁFICA NO. 10

3. Actividades que pueden favorecer la reducción de la ansiedad fuera del colegio.

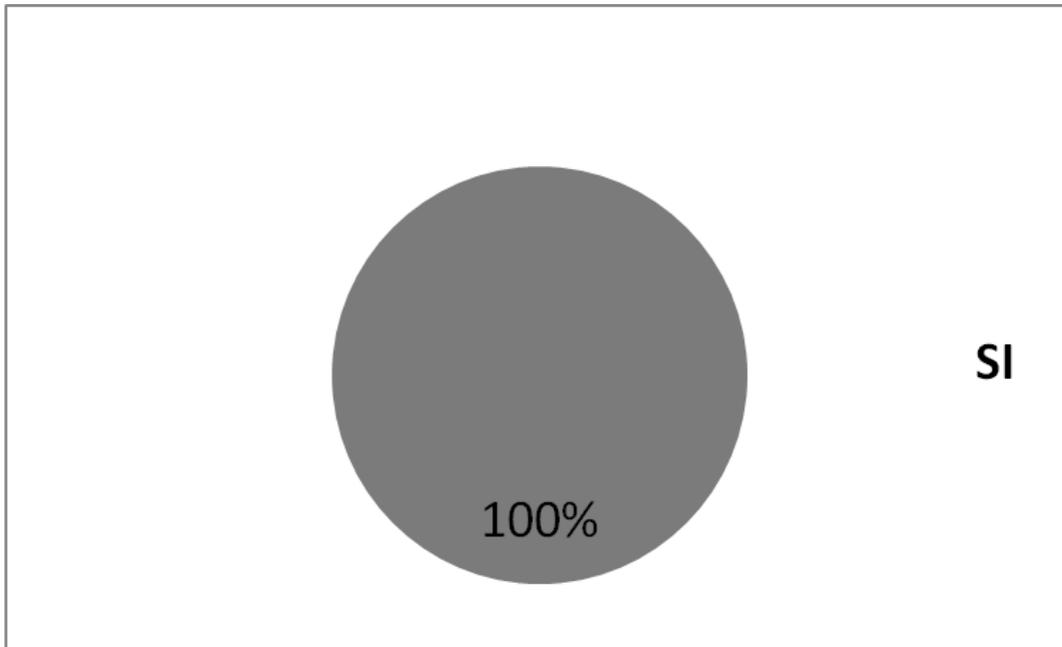


FUENTE: Encuestas finales semi-abiertas aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Los estudiantes de tercero básico solicitan que fuera de su casa la manera de reducir la ansiedad es con actividades en donde convivan con su familia, bajo un ambiente de aire puro, haciendo deporte o alguna actividad desestresante.

GRÁFICA NO. 11

4. Incluir una orientación Psicológica en el pensum de estudios.

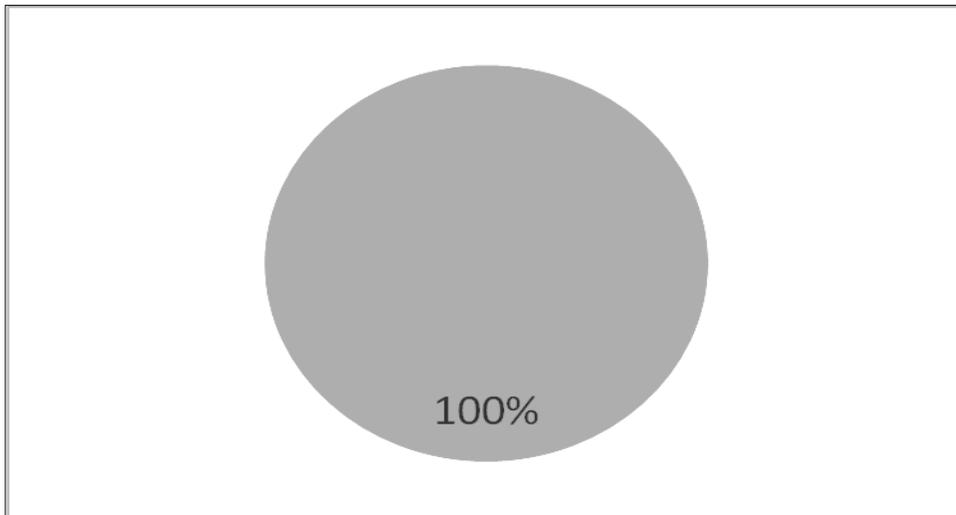


FUENTE: Encuestas finales semi-abiertas aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación “Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015”.

Interpretación: Los estudiantes de tercero básico en su totalidad opinan la necesidad de obtener apoyo psicológico y participar regularmente en actividades de relajación así como de orientación en varios temas de su interés.

GRÁFICA NO. 12

RE-TEST ESCALA DE AUTOVALORACION D.A. POR W.W.K ZUNG



FUENTE: TEST ESCALA DE AUTOVALORACION D.A. POR W.W.K ZUNG aplicadas en el mes de septiembre de 2015 en la ejecución del Proyecto de Investigación "Terapia Alternativa para reducir Ansiedad en estudiantes asistentes al Colegio Perseverancia en las edades de 15-16 años que cursan Tercero Básico en el ciclo escolar 2015".

Durante el último día de Trabajo de Investigación se llevó a cabo la aplicación del Re-Test de la Escala para medir el nivel de Ansiedad. Se trabajó de manera individual. Se pudo observar que en el transcurso de los talleres los estudiantes se mostraban interesados y con deseos de participar en cada una de las terapias impartidas, los síntomas de ansiedad que ellos mostraban al inicio iban reduciéndose conforme a las terapias empleadas durante la ejecución del proyecto de investigación. Por lo mismo, los resultados del RE-TEST DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DE WILLIAM ZUNG fueron satisfactorios, mostrando así que el 100% de los estudiantes estaban en un nivel "normal" logrando así el objetivo primordial de los talleres.

ANÁLISIS

Con base a los instrumentos utilizados en el proyecto de investigación, se obtuvieron resultados relevantes para la investigación. Al utilizar la encuesta inicial semi-abierta se pudo observar que en cuanto al conocimiento sobre ansiedad los estudiantes en su mayoría no le daban la importancia necesaria al tema pues un alto porcentaje de estudiantes presentan síntomas como dolor de cabeza y lo ven como algo “normal”, ya que se desconocen signos y síntomas de ansiedad.

Además esta encuesta mostró que un factor que interviene para que se produzca un síntoma de ansiedad es la relación poco productiva entre alumnos y alumno-maestro, lo cual revelan las estadísticas que se necesita mejorar en este aspecto. Se manifestó que en cuanto a tareas, la motivación vía colegio es pobre por lo que ellos al presentarles una tarea a largo plazo la realizan en los últimos días, generando así ansiedad por terminarla y en ocasiones el tiempo es limitado que deciden no realizar la tarea asignada por el maestro.

Por otro lado la escala de ansiedad de W. Zung muestra que un porcentaje menor a la mitad de los estudiantes mantienen un nivel de ansiedad leve por lo cual se les aplicó una serie de talleres de Terapia de Respiración para poder nivelar los resultados en cuanto a la ansiedad que presentaban y disminuirla.

Otro instrumento utilizado para finalizar el trabajo de campo fue la encuesta final semi abierta, contando ya con una charla informativa sobre la ansiedad, síntomas, signos, tratamiento entre otros. Se pudo constatar que los estudiantes manejaban con mayor facilidad el tema de la ansiedad, los resultados revelaron que ellos consideran que la ansiedad afecta su rendimiento escolar y la necesidad de

participar en actividades extracurriculares y en familia, considerando que el hogar es base en su desarrollo profesional y personal. En la mayoría de estudiantes se tiene el conocimiento que tiene cierta supervisión en cuanto a tareas, lo cual transmite al estudiante apoyo, confianza y motivación para culminar su ciclo escolar.

Se puede mencionar los deportes como la actividad con mayor frecuencia seguidas por las convivencias que se manifestaron con un porcentaje relevante.

Para verificar la efectividad que los talleres de terapia de respiración tuvieron sobre los estudiantes se aplicó por último el instrumento de Re-Test de la Escala de Ansiedad de W. Zung donde el cien por ciento de los estudiantes manifestaron un nivel de ansiedad normal, esto quiere decir que el objetivo propuesto al inicio de dicho proyecto cumplió las expectativas deseadas por las investigadoras.

Los síntomas de ansiedad que ellos mostraban al inicio iban reduciéndose conforme a las terapias empleadas durante la ejecución del proyecto de investigación, es por esto que los estudiantes de tercero básico en su totalidad opinan la necesidad de obtener apoyo psicológico y participar regularmente en actividades de relajación así como de orientación en varios temas de su interés.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES

4.1 Conclusiones

- De acuerdo a los resultados la adolescencia es una etapa conflictiva a nivel emocional por lo que la ansiedad se hace presente al no conocer medios para reducirla o controlarla ante alguna situación complicada que se le presente, ya sea en casa, colegio, amigos y/o pareja.
- Se determinó que las terapias alternativas son consideradas hoy en día un método accesible, autodidáctico, sin el riesgo de efectos secundarios, con la opción de utilizar la que más se adapte a las necesidades, así brindar ayuda eficaz y de rápido acceso por enfocarse directamente en la salud de mente y cuerpo aplicado con éxito en la reducción de la Ansiedad.
- La falta de información sobre la ansiedad a nivel educativo, ocasiona que el estudiante no sea consciente de los síntomas que ésta provoca en el ser humano. Por eso mismo percibe síntomas de alerta a una posible enfermedad como normales, esto ocasiona un desequilibrio emocional que en algunos casos necesita tratamiento de un profesional a un alto costo.
- La respiración es más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono, es la primera fuente de energía. Una correcta respiración maneja

nuestras emociones, disminuye estrés y ansiedad, puede ser utilizada con pacientes con presión alta, náuseas, Alzheimer, y otorga una calidad de vida.

- Hoy en día no solo las personas respiran de manera incorrecta, además la calidad de aire que se inhala contiene altos niveles de contaminación. Por ello las técnicas de respiración ayudan a que los seres humanos aprendan a respirar de una manera correcta, compensando así al cuerpo y mente brindándole fuerza, sanidad y reduce la ansiedad, porque diez minutos de respiración de calidad equivale a dormir ocho horas.

4.2 Recomendaciones

- Los padres de familia deben crear un vínculo de comunicación con sus hijos, guiarlos a la solución de problemas ante una situación conflictiva que se les presente inesperadamente, con el fin de que sus emociones y estabilidad mental no se vean afectadas.
- Promover a nivel social el uso de terapias alternativas como tratamiento principal ante síntomas, enfermedades, conflictos intra e interpersonales, previo a automedicarse y/o asistir a un médico que pueda utilizar medicamentos con posibles efectos secundarios.
- Incluir a nivel educativo programas que informen sobre la ansiedad, signos, síntomas de su forma de reducirla y/o sobrellevarla y adherirla a la vida cotidiana y evitar el uso de tratamientos químicos recetados por un profesional.
- A los profesionales de la salud se les insta a incluir dentro de sus tratamientos rutinarios el uso de la respiración terapéutica como complemento o único tratamiento de sus pacientes ante enfermedades que no requieren necesariamente el uso de un medicamento compuesto.
- A la población en general se les propone utilizar ejercicios de respiración en un periodo corto diariamente como fuente de salud y energía que brinden un equilibrio cuerpo-mente.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Balagero, Francisco
EDUCACION DE LA RESPIRACION
Inde Publicaciones, Barcelona 1989
Págs. 149
- ❖ Buendía, Jose; Riquelme, Antonio; Ruiz, Jose
EL SUICIDIO EN ADOLESCENTES
Universidad de Murcia 2004
Págs. 145
- ❖ Doval, Esther
OTRAS TERAPIAS ALTERNATIVAS
Editorial Club Universitario, Armsterdan 2007
Págs. 87
- ❖ Esteves, Estefanía; Jiménez, Terebel; Musitu, Gonzalo.
RELACION ENTRE MAESTROS Y ALUMNOS
Familia, Centros Escolares y Educación, Valencia 2007
Págs. 223
- ❖ Gonzales Orellana, Carlos
HISTORIA DE LA EDUCACIÓN EN GUATEMALA
Editorial USAC Guatemala 2007
Págs. 58
- ❖ Grüm, Anselm
SALUD EN ALMA Y CUERPO
Editorial SanPablo, Bogotá 2014
Págs. 211
- ❖ Millon, Theodore
PSICOPATOLOGIA Y PERSONALIDAD
Ediciones Paidós, Barcelona 2005
Págs. 142
- ❖ Mosterin, Jesús
LA NATURALEZA HUMANA
Ediciones Trillas, México 2006
Págs. 156
- ❖ Ortega Támez, Luis Carlos
DESARROLLO DEL NIÑO: GUÍA PARA PADRES, MAESTROS Y MÉDICOS.

Editorial Trillas, México 2001
Págs. 213

❖ Stassen Berger, Kathleen,
PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA
Editorial Médica, Madrid 2007
Págs. 78

❖ Trickett, Shirley
SUPERA LA ANSIEDAD Y DEPRESION
Hispano Europea
Págs. 134

❖ Woolfolk, Anita E.
PSICOLOGÍA EDUCATIVA.
Séptima Edición Pearson Prentice Hall Hispanoamericana S.A. México 1999
Págs. 198

PAGINAS DE INTERNET

<http://app.kiddyshouse.com/maestra/articulos/ansiedad-escolar-problema-o-realidad.php>

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/18/18>

http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/pdf/revista21/21_13.pdf

www.organizaciónmundialdelasalud.com

<http://www.altonivel.com.mx/terapia-de-respiracion-para-el-estres-.html>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/respiracion.html>

<http://www.psyciencia.com/2012/09/6-ejercicios-de-respiracion-para-relajarse/>

<http://www.oshogulaab.com/PSICOLOGIA/TECNICASRESPIRACION.html>

<http://www.jfinternational.com/adv/respiracion-metodos.html>

ANEXOS

ENCUESTA INICIAL

1. ¿Participas en alguna actividad extracurricular o deporte fuera del colegio?

Si

No

¿Cuál? _____

2. ¿Cómo calificas tu relación con tus compañeros?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

3. ¿Cómo calificas tu relación con tus maestros?

Muy buena

Buena

Regular

Mala

4. ¿Has presentado alguno de estos síntomas en los últimos 6 meses?

Dolor de cabeza

Nauseas

Sudoración

Cambios de humor

Irritación

5. En casa, ¿existe alguien que supervise tus tareas asignados por el colegio?

Padres

Hermanos

Niñera

6. Al ser asignada una tarea a largo plazo, cuanto tiempo después la inicias?

Ultimo día antes de fecha

El día que ha sido asignada

La semana siguiente a la asignación

No la hago, copio tarea.

ENCUESTA FINAL

1. ¿Consideras que la ansiedad podría considerarse un mal que hoy en la actualidad afecta en cada ambiente escolar?

SI

NO

PORQUE?

2. Menciona dos actividades que consideres que sería una ayuda para la reducción de la ansiedad dentro del colegio.

3. Menciona dos actividades que consideres que sería una ayuda para la reducción de la ansiedad fuera del colegio.

4. ¿Considera que es indispensable incluir este tipo de actividades e información durante el ciclo escolar por un período específico?

SI

NO

PORQUE? _____