



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Efectos de un programa de intervención sobre conductas
agresivas en estudiantes de una institución educativa de
Lima Norte, 2022**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORES:

Campos Perez, Dwacht Jesus (orcid.org/0000-0003-1587-2306)

Roque Valeriano, Yesika Ninoshka (orcid.org/0000-0001-8578-4227)

ASESOR:

Mg. De Lama Moran, Raul Alberto (orcid.org/0000-0003-0662-8571)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

A los miembros de nuestras familias, quienes nos mostraron su apoyo, desde el inicio de nuestras carreras universitarias, brindándonos siempre un voto de aliento y de estímulo.

Agradecimiento

A nuestros profesores, quienes nos brindaron tantas enseñanzas valiosas, para motivarnos constantemente a seguir adelante con nuestra carrera profesional.

Índice de contenidos

| | |
|--|-----|
| Carátula..... | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenidos | iv |
| Índice de tablas | v |
| Resumen..... | vi |
| Abstract | vii |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 8 |
| III. METODOLOGÍA..... | 15 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación | 15 |
| 3.2. Operacionalización de las variables | 16 |
| 3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis..... | 18 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 19 |
| 3.5. Procedimientos | 23 |
| 3.6. Método de análisis de datos..... | 24 |
| 3.7. Aspectos éticos..... | 25 |
| IV. RESULTADOS | 27 |
| V. DISCUSIÓN..... | 30 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 34 |
| VII. RECOMENDACIONES..... | 35 |
| REFERENCIAS | 36 |
| ANEXOS..... | 56 |

Índice de tablas

| | |
|---|-----|
| Tabla 1 Grupos de trabajo según el método de Solomon. | 16 |
| Tabla 2 Puntuaciones medias del programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 27 |
| Tabla 3 Análisis de bondad en datos sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 28 |
| Tabla 4 Tamaño del efecto sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 29 |
| Tabla 5 Análisis de confiabilidad del cuestionario. | 101 |
| Tabla 6 Análisis factorial de la variable dependiente, conductas agresivas. | 101 |
| Tabla 7 Análisis de la varianza total explicada de las conductas agresivas. | 102 |
| Tabla 8 Matriz de Componente rotado de la variable dependiente, conductas agresivas. | 104 |
| Tabla 9 Tabla cruzada de la variable general en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 113 |
| Tabla 10 Tabla cruzada de la dimensión agresividad física en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 113 |
| Tabla 11 Tabla cruzada de la dimensión agresividad verbal en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 114 |
| Tabla 12 Tabla cruzada de la dimensión ira en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 115 |
| Tabla 13 Tabla cruzada de la dimensión hostilidad en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test. | 115 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en 135 estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Norte. La metodología fue de tipo aplicada y diseño cuasiexperimental bajo el modelo de Solomon con cuatro grupos. Como instrumento de medición se utilizó el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992) y para reducir los niveles en las conductas agresivas se aplicó un programa intensivo de intervención basado en la técnica de relajación de Jacobson (1928). Se halló con respecto al post-test en las puntuaciones medias de los GE1 y GE2 con intervención del programa arrojaron (1.03 y 1.90), mientras que en los GC1 y GC2 sin intervención del programa arrojaron (2.97 y 2.76); asimismo en el post-test los valores de probabilidad indicaron una diferencia significativa entre las puntuaciones medianas del GE1 y GC1 ($U = 0.001$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 72.000$; $p = 0.001$). Se concluye que el programa de intervención evidenció efectos positivos sobre las conductas agresivas en el corto plazo, lo que se mostró con respecto a los cuatro grupos en comparación al (pre-test y post-test).

Palabras clave: programa de intervención, Jacobson, estudiantes de secundaria, conductas agresivas, cuasiexperimental.

Abstract

The objective of this research was to identify the effects of an intervention program on aggressive behaviors in 135 high school students from an educational institution in North Lima. The methodology was of the applied type and quasi-experimental design under the Solomon model with four groups. The Buss and Perry (1992) Aggression Questionnaire (AQ) was used as a measurement instrument, and an intensive intervention program based on Jacobson's (1928) relaxation technique was applied to reduce levels of aggressive behavior. Regarding the post-test, it was found in the average scores of the GE1 and GE2 with the intervention of the program they yielded (1.03 and 1.90), while in the GC1 and GC2 without the intervention of the program they yielded (2.97 and 2.76); Likewise, in the post-test, the probability values indicated a significant difference between the median scores of GE1 and GC1 ($U = 0.001$; $p = 0.001$); while in GE2 and GC2 ($U = 72,000$; $p = 0.001$). It is concluded that the intervention program showed positive effects on aggressive behaviors in the short term, which was shown with respect to the four groups compared to (pre-test and post-test).

Keywords: intervention program, Jacobson, high school students, aggressive behaviors, quasi-experimental.

I. INTRODUCCIÓN

Las conductas agresivas en adolescentes se han incrementado considerablemente (Rojas y Santa Cruz, 2021). Sin embargo, este tipo de conductas se producen en mayor medida en adolescentes que provienen de familias disfuncionales o cuyos padres muestran sobreprotección en sus hijos (Boboc & Rosoiu, 2019). Otros factores desencadenantes de las conductas agresivas juveniles son: el confinamiento a consecuencia del COVID-19, el incremento del uso de las plataformas virtuales que pueden funcionar como canales de escape, donde los adolescentes descargan su agresividad (Idrogo y Medina, 2017). Sin duda, la agresividad en plena etapa de cambios complejos como la adolescencia, repercute desfavorablemente en todas las áreas de vida de la persona y debe considerarse como un aspecto sensible de salud pública (Rodríguez e Imaz, 2020).

Esta problemática, no solo abarca una dimensión nacional ni tampoco es exclusiva de esta época, sino por el contrario es un fenómeno de incidencia internacional que se encuentra a lo largo de la historia humana (Martínez, et al., 2017). Las conductas agresivas se presentan mediante distintos tipos de manifestaciones como: agresiones físicas, agresiones verbales y abuso contra la libertad sexual, entre otras (Garnica, et al., 2019).

Los medios de comunicación han venido reportando altos índices de violencia en general, pero especialmente al interior de las familias, dentro de las cuales los adolescentes son víctimas o testigos, y que en muchos casos tienen vinculación directa en conductas criminales contra la sociedad (Organización

Mundial de la Salud [OMS], 2020). Con el tiempo se aprecia la normalización de este fenómeno sin visos de soluciones efectivas.

Un reporte relacionado a conductas agresivas y violentas entre escolares informó que aproximadamente el 32% de estudiantes fue acosado por un compañero de aula (Infocop Online, 2019; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2017). Un estudio a nivel escolar dio cuenta acerca de la proliferación de modernos modos de acoso, principalmente de carácter virtual, debido al posicionamiento de las redes sociales (Ministerio Nacional de Educación [MINEDU], 2017). Esto es corroborado por ENARES, en un informe sobre la agresividad en alumnos de secundaria, cuyos indicadores refieren que, entre el 12% y el 22% de menores recibieron algún tipo de comunicación sexual en el lapso de los últimos 12 meses (Instituto Nacional de estadística e Informática [INEI], 2019). Asimismo, en plena pandemia se reveló que, muchos de los alumnos se incorporan a sus aulas con cierto temor a la agresión de otros alumnos de grados mayores, interviniendo en su adecuado proceso de aprendizaje (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Por otro lado, se reporta que, dependiendo de la cultura y la geografía, los principales agresores de los escolares son sus propios maestros, esto se sostiene a partir de que aún se permite el castigo físico en colegios en algunas regiones del mundo (Miranda, 2016). Las indagaciones muestran que se halla una conexión directa entre la edad y la posibilidad de ser víctima de agresión; es decir, cuanto menor es el niño crece la probabilidad de ser víctima de agresión de parte de sus compañeros y de sus maestros (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2021). Asimismo, se pronunció sobre

el maltrato juvenil, calificándolo como un problema de la salud pública (OMS, 2020).

En cuanto a Latinoamérica y el Caribe, las cifras dan cuenta que un 30% de adolescentes escolares han reportado ser sujetos de agresiones físicas y verbales en centros educativos; situación que grafica el escenario hostil de un lugar donde debe primar la enseñanza, la protección y la garantía de derechos (Soto y Trucco, 2015). Por medio del Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo [TERCE] efectuado en América Latina, indica que en la mayoría de los países (10 de 15), los contextos de maltrato en el entorno educativo constituyen una de las circunstancias asociadas a un menor rendimiento académico entre los estudiantes (UNESCO, 2016).

En el ámbito nacional, un reporte del INEI (2019), detalló que el 68,5% de menores entre 12 y 17 años de edad fue víctima de agresión verbal y física al menos una vez durante su estancia en el colegio; los mismos reportes indican que el 41% fue violentado psicológicamente, el 24,6% de manera física y verbal y, el 2,9% de modo físico. De otro lado, un estudio efectuado por Díaz (2017), llegó a identificar la necesidad de plantear estrategias para revertir la problemática de agresividad entre los adolescentes, del cual se derivó la propuesta del programa “Vivamos en armonía” basado en la currícula escolar contemplando el desarrollo de habilidades sociales, además de otros temas extracurriculares como la psicoeducación emocional dirigida a prevenir conductas agresivas con el fin de desarrollar interacciones saludables en el salón de clase.

En ese mismo sentido, en el Perú el 75% de escolares se ha involucrado de manera directa en actos de violencia física y psicológica; situación que describe la dimensión del problema y la necesidad de una atención prioritaria de los

organismos tutelares (Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales [ENARES], 2015).

Como se puede apreciar las conductas agresivas y la violencia entre los adolescentes se incrementan día tras día (Ministerio de Salud del Perú [MINSA], 2021), al punto que entre el 2013 y el 2018 se presentó un total de 19,977 episodios de violencia en estudiantes de colegios de secundaria, y un total de 4,163 casos de acoso escolar (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2018). Estas cifras resultan bastante alarmantes y ponen en contexto la necesidad de una atención prioritaria para revertir esta problemática.

Ante las experiencias que se han desarrollado para abordar desde la psicología este problema, varios autores han desarrollado diferentes estudios, entre ellos, encontramos a Benavides & Stuart (2016); McTavish et al. (2016); Islam et al. (2016); Howell et al. (2014); Meyers et al. (2018); Fong, Hawes & Allen (2017); Anderson & van Ee (2018), quienes enfatizaron en la existencia de las consecuencias de la violencia y su efecto en el comportamiento adolescente, donde la persistencia de la violencia hace que la mayoría de los varones adolescentes sigan teniendo conductas violentas, y las niñas calladas, además de repetir la violencia hacia sus hermanos, consumen drogas, beben alcohol, fuman, se autolesionan y practican sexo de riesgo. Estos problemas se ven reflejados en su rendimiento académico, deserción escolar o retraso total en terminar la escuela.

En tal sentido, toda conducta agresiva representa un considerable problema para el individuo, debido a que dicha actitud comportamental inadecuada tendrá repercusiones negativas en su vida diaria dentro y fuera de su centro de estudios. Estas repercusiones, se centran principalmente en la salud emocional y social de cada joven que carece de control de impulsos y por tanto descarga sin ningún tipo

de censura o con muy poca censura conductas agresivas por doquier, sin medir las consecuencias de sus actos. Actos que pueden desencadenar en situaciones muy críticas en perjuicio de sus semejantes, y con ello, convertirse en un elemento de amenaza constante de la sociedad en pleno.

Frente a esta problemática que está presente en muchos jóvenes y hogares de Lima Norte, surge la necesidad de buscar acciones o estrategias que reviertan esta realidad. Una estrategia que ha validado su eficacia en numerosos casos de ansiedad y de estrés es el método de relajación progresiva de Jacobson. Para el presente estudio se elaboró un programa de intervención basado en dicho método, cuya aplicación buscó disminuir las conductas agresivas en estudiantes, y con ello, se pueda lograr una adecuada convivencia entre compañeros de estudios y los demás miembros de la comunidad educativa del centro de estudios.

No existen referencias similares a los efectos de un programa de intervención basado en la técnica de Jacobson sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte con respecto a la investigación, por lo tanto, utilizaremos investigaciones clásicas, antiguos o creados, dicho propósito de los estudios mencionados es lo mismo que se busca. Prácticamente, el presente estudio se encuentra abriendo una línea de investigación. Por todas las razones expuestas anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son los efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022?

Otra razón importante por la cual se justifica la realización del presente estudio es su valor teórico, ya que sus resultados aportan nueva información mediante los hallazgos obtenidos sobre la eficacia de un programa de intervención

basado en el método de Jacobson, en una variable (agresividad) y una muestra (escolares) distintas a las que había demostrado su efectividad dicho método. Además, se justifica desde el punto de vista práctico, ya que sus resultados y alcances sirven de base para generar programas de prevención e intervención, como parte de un conjunto de estrategias para prevenir el incremento de los índices de agresividad y violencia entre adolescentes; asimismo, sirve como referencia a futuras investigaciones.

Asimismo, se justifica esta investigación, a nivel metodológico debido a que se puso a prueba el método del programa de intervención, verificando su efectividad, de modo tal que sirva como procedimiento técnico para tratar problemas similares. Finalmente, el estudio presenta una contribución social, ya que al obtener el método utilizado resultados efectivos, esto se va a reflejar en mejores tratamientos en la población escolar.

En función a la evidente importancia de la problemática sujeta a estudio, se formuló como objetivo principal: identificar los efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022. Asimismo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1) Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la agresividad física; 2) Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la agresividad verbal; 3) Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la ira; 4) Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la hostilidad.

Del mismo modo, se planteó como hipótesis general la siguiente afirmación: Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; y como hipótesis específicas: 1) Existen efectos significativos en la ejecución

de un programa de intervención sobre la agresividad física; 2) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre la agresividad verbal; 3) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención de un programa de intervención sobre la ira; 4) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención de un programa de intervención sobre la hostilidad. “ver anexo 1”

II. MARCO TEÓRICO

Para la búsqueda de las evidencias empíricas y las bases teóricas de la investigación se revisaron diversas bases de datos como: Alicia Concytec, Scopus, Pubmed, Elsevier, Web of Science, SciELO, Redalyc, Google académico, así como repositorios de universidades nacionales y extranjeras.

Existen reportes en bases de datos científicas sobre estudios experimentales o cuasiexperimentales relacionados a las variables de la presente investigación; sin embargo, con fines didácticos y referenciales revisaremos algunos estudios que reportan los efectos de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson en la variable dependiente.

Con respecto al ámbito nacional distintos autores han realizado investigaciones relacionadas a las variables de relajación muscular progresiva y conductas agresivas, como, Grandes (2020) se planteó como objetivo determinar los efectos de un programa en base a estrategias de afrontamiento en la agresividad del primer año de secundaria de una universidad privada de Trujillo; con una metodología científica de tipo cuasi experimental, donde la muestra estuvo conformada por 50 escolares en ambos grupos; permitiendo en el GE obtuvo ($t=11.976$; $p<.01$), lo cual es confirmado con la segunda medición, donde se verifica diferencias estadísticamente significativas en la comparación de ambos grupos en el post-test ($t=10.015$; $p<.01$); en cambio, en el GC no mostraron diferenciación relevante; permitiendo saber que dicho programa es efectivo para aplicar en estudios futuras, usando la Prueba Estadística T de Student.

Del mismo modo, Guevara (2018) se planteó como objetivo determinar los efectos de un programa en base a técnicas de relajación vivencial sobre conductas agresivas de Callao; con una metodología científica de tipo cuasi experimental,

donde la muestra estuvo conformada por 60 escolares en ambos grupos; consiguiendo en el GC no se encontraron desigualdades ya que mostraron resultados semejantes; sin embargo, en el GE niveles de agresividad alta a un 86.7%; media 13.3% % (pre test) y permitiendo resultados positivos de disminución de la variable dependiente de agresividad baja a un 93.3%; media 6.7% (post-test), usando la Prueba Estadística U Mann Withney.

Por otro lado, no se ubicaron investigaciones internacionales. Una vez revisados los principales hallazgos de las investigaciones recientemente desarrolladas acerca del tema central de estudio, es importante pasar a exponer las bases teóricas que sustentan la presente investigación.

Con respecto a relajación progresiva de Jacobson consiste en relajar los músculos progresivamente, técnica creada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1920, con el propósito de combatir problemas de ansiedad y de estrés, estados que suelen llevar a la tensión muscular y aumentar la condición de intranquilidad de las personas, sin embargo, en la actualidad también se aplica para tratar la agresividad en las personas. La técnica parte del principio que si el organismo humano está relajado con baja tensión en los músculos genera una condición emocional más estable. Jacobson, sostenía que en un cuerpo relajado no cabe un estado de angustia (Jacobson, 1999). Este método de relajación cuyo propósito es mejorar los estados emocionales de las personas, está basado en ejercicios que buscan contraer y relajar progresivamente las tensiones musculares y nerviosas (Villada y Vizúete, 2002)

Estas técnicas presentan un gran nivel de efectividad en el tratamiento del estrés (Mas et al., 2004; Sandín, 2002; Vázquez-Mata et al., 2009). A través del tiempo fueron alcanzando innumerables resultados positivos, constituyéndose en

herramientas fundamentales dentro del campo terapéutico. Se destaca su eficacia tanto en su aplicación como tratamiento único, como acompañada de otros métodos. Su perfeccionamiento y fuerte acogida en los últimos años, por los profesionales en salud emocional, responde principalmente a la gran acogida en el campo de la terapia y modificación de conducta (Blanco et al., 2014). En la actualidad este procedimiento se utiliza mucho con fines preventivos y terapéuticos de la calidad de vida.

Es por eso, que, entre las estrategias de enfrentamiento del estrés para diversos tipos de pacientes, el relajamiento, es cada vez más utilizado con la finalidad de obtener alivio para los factores estresantes de lo cotidiano, siendo considerado una de las técnicas preferidas debido a su amigable uso (Artemiadis et al., 2012). De otro lado, la exacerbación de la enfermedad en lo que se refiere al estrés crónico en pacientes, con la intervención de la técnica de relajación de Jacobson produce no sólo un alivio de la intranquilidad emocional, sino además ayuda de manera considerable en tratamiento de la enfermedad de fondo (Ožura y Šega, 2013). En consecuencia, el método de Jacobson al ser un procedimiento dinámico y de fácil aprendizaje durante toda su ejecución, promueve a que el paciente use la metodología de manera independiente, para que trabaje la tensión y el relajamiento progresivo de los grupos musculares (Brasio et al., 2003).

En cuanto al programa de intervención basado en el método de Jacobson, que se aplica en el presente estudio, fue diseñado para ejecutarse de manera presencial en 08 sesiones de 50 minutos en promedio. El propósito general de su aplicación es reducir los niveles de conductas agresivas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio de Lima Norte. En la primera sesión “Aprendiendo sobre el programa y características positivas/negativas”, cuyo

objetivo fue, darles a conocer sus los beneficios que les va a traer a sus vidas. La segunda sesión “Emociones y respiración profunda” tuvo como finalidad que comprendan y aprendan a gestionar en un nivel básico sus propias emociones. En la tercera sesión “Reacciones positivas/negativas y tensión/relajación extremidades superiores”, conocer sus reacciones negativas y positivas, para poder progresar en el manejo de sus emociones. En la cuarta sesión “Autogestión y tensión/relajación músculos de la cara”, aprendan a controlar su cuerpo, inicialmente a través de la relajación de los músculos de la cara. La quinta sesión “Pensamientos y tensión/relajación del abdomen – pecho”, controlar sus pensamientos y que los pensamientos no los manejen a ellos. En la sexta sesión “comunicación y tensión/relajación de las extremidades inferiores” tiene por propósito que los participantes comprendan las principales formas de comunicación, las adecuadas y no adecuadas. En la séptima sesión “Conductas agresivas y tensión/relajación de las extremidades superiores”, entiendan que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable. En la octava sesión “Respeto/sana convivencia y tensión/relajación de las extremidades superiores” en que consiste el respeto y sana convivencia. Cada una de estas sesiones comprende un conjunto de ejercicios de tensión y relajación muscular de distintas partes del cuerpo. “ver anexo 3.1”

Respecto a la segunda variable, existen diversas teorías que enfocan las conductas agresivas, como son: la teoría clásica del dolor, la teoría de la frustración, teorías sociológicas de la agresión, la teoría catártica de la agresión, teoría del desarrollo cognitivo, la teoría psicoanalítica, la teoría de aprendizaje social, la teoría neurobiológica, entre otros modelos teóricos y científicos. Sin embargo, esta investigación, se basa teóricamente en la Agresividad según Buss y

Perry, quienes definen este constructo como el propósito de hacer daño a los demás; por tanto, se debe revertir este tipo de conducta para aspirar a una convivencia pacífica (Buss & Perry, 1996).

La agresividad es una característica muy arraigada en la especie humana. Desde que una persona nace la agresividad se encuentra presente en esa persona. Más bien, con el transcurrir del tiempo, la influencia social y la educación, esta agresividad se regula en mayor o menor medida. Es por ello, que muchas personas de todas las edades a pesar de la educación que recibieron presentan como rasgo distintivo de sus personalidades comportamientos agresivos y violentos, comportamientos que dicho sea de paso en muchos contextos sociales han sido normalizados, como en colegios, empresas inclusive al interior de las familias (Castillo, 2006).

Según Piaget, y su teoría de desarrollo cognoscitivo, la agresividad se produce por la interacción de cuatro elementos: estabilidad, experiencias con el entorno social/ambiental y madurez biológica. La estabilidad representa el estado apropiado de adaptación al medio; las experiencias con el entorno social determinan una influencia significativa para instalación de determinadas conductas más o menos agresivas; las experiencias ambientales son también determinantes en la formación del carácter; y la madurez biológica que en cierta medida está vinculada al sosiego y a la tranquilidad. La falta de estabilidad que es producida por la influencia de los otros tres elementos, facilita la presencia de conductas violentas y de agresividad (Schunk, 2012).

Desde otra posición, Bandura, con su teoría de aprendizaje social, sostiene que una de las condiciones emocionales más ligadas a desencadenar reacciones agresivas, es la frustración (Bandura y Locke, 2003). Asimismo, este teórico precisa

que todo tipo de conducta es producto de un aprendizaje social, por tanto, el comportamiento agresivo viene a ser la repetición de un modelo aprendido por el individuo; sin dejar de considerar los aspectos genéticos por ser determinantes en el desarrollo final de este tipo de aprendizaje (Bandura, 1986).

La posición de la teoría neurobiológica, con respecto a la agresión, considera que es un rasgo autóctono de los seres humanos y, por ende, es una de las características biológicas del hombre, como especie. Asimismo, este modelo teórico considera que hay tres componentes que influyen directamente en el accionar agresivamente: alteraciones en la corteza prefrontal, lo que genera que un individuo no posea habilidades para manejar sus emociones y un adecuado comportamiento ético en determinadas circunstancias; cambios en el circuito subcortical, lo que impide un adecuado aprendizaje para actuar frente al miedo y lleva al individuo a actuar de manera impulsiva; cambios en el sistema serotoninérgico, que hace que el individuo disminuya sus comportamiento agresivo y violento (Liévano, 2013).

Según el modelo comportamental de Buss, la agresividad es un tipo de reacción contra el organismo, en la que se presenta la siguiente interacción: un individuo percibe un estímulo hostil de un atacante, luego reacciona ante ese estímulo agresivo y finalmente el atacante arremete nuevamente reforzando su agresividad. Esta teoría postula la existencia de una personalidad agresiva, caracterizada por una habitual reacción agresiva, que se encuentra asociada al conjunto de valores, costumbres y conductas del individuo. Es decir, que la conducta agresiva depende de cada sujeto, que es producto de lo aprendido a través de sus propias vivencias, y que llega a formar parte de su personalidad (Buss y Perry, 2012).

De acuerdo a este modelo, la agresividad posee las siguientes dimensiones:

- a) Agresividad oral, que se manifiesta mediante ataques de tipo verbal como insultos, descalificaciones, invalidaciones, críticas destructivas, etc.;
- b) Agresión física, se manifiesta por medio de ataques usando la fuerza física, como golpes con puños, o con otros objetos contundentes que lesionan el cuerpo del atacado;
- c) Hostilidad, son manifestaciones de odio hacia otra persona u objeto que pueden observarse mediante agresiones físicas y verbales;
- d) Ira, representa un conjunto de reacciones, de carácter emocional, cognitiva y física, frente a circunstancias muy específicas que producen un alto nivel de frustración en el sujeto (Buss, 1961).

Además, Buss, distingue tres niveles distintos de agresividad: Nivel Bajo, está referido a los niveles más leves de agresividad, lo cual está relacionado a las habilidades que posee un sujeto para administrar adecuadamente sus impulsos, emociones y finalmente sus conductas agresivas. Nivel Medio: se refiere a un nivel de conducta agresiva hacia otra persona u objeto, con moderada intensidad que se suele manifestar mediante evocación verbal, con acciones que evidencian una mayor carga de violencia y dinamismo corporal, pero no llega a provocar daño físico al otro. Nivel Alto: está caracterizado por un alto contenido de agresión y violencia de duración prolongada, que provoca daños a nivel físico y verbal a la persona objeto del conflicto (Buss, 1961).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo aplicada, ya que buscó mediante el conocimiento científico y utilizando un procedimiento técnico, resolver un problema (Houssay, 2021).

Asimismo, se trata de un diseño cuasi experimental, ya que la muestra conformada por estudiantes de educación secundaria fue sometida a un proceso de evaluación y diagnóstico de agresividad, antes y después de un programa de intervención, con el propósito de identificar el efecto que tiene la variable independiente “programa de intervención” sobre la variable dependiente “conductas agresivas” (Eliopoulos et al., 2004; Harris, et al., 2006).

Es preciso indicar que se ejecutó el diseño experimental bajo el método de Solomón de cuatro grupos, en el cual se consideran dos grupos experimentales y dos grupos de control. Es decir, los grupos 1 y 3 son GE y los grupos 2 y 4 son GC. Por consiguiente, al método de cuatro grupos de Solomon, solo a uno de los grupos experimentales y de control se aplicó el cuestionario de ingreso (Pre test), mientras que a todos los grupos se administra cuestionario de cierre (Post test) (Solomon, 1949). El programa de intervención aplicado en el presente estudio fue ejecutado de manera presencial en 08 sesiones de 50 minutos en promedio, con el propósito de reducir los niveles de conductas agresivas en los estudiantes de educación secundaria de un colegio de Lima Norte. En la primera sesión, se buscó que los participantes comprendan, se interesen y comprometan con el objetivo del programa, dándoles a conocer cuáles son los beneficios que les va a traer a sus vidas; en la segunda, que comprendan y aprendan a gestionar en un nivel básico

sus propias emociones; en la tercera sesión a que sepan identificar y luego conocer sus reacciones negativas y positivas, para poder progresar en el manejo de sus emociones; en la cuarta, a que aprendan a controlar su cuerpo, inicialmente a través de la relajación de los músculos de la cara; en la quinta, a manejar o controlar sus pensamientos y que los pensamientos no los manejen a ellos; en la sexta, a que comprendan las principales formas de comunicación; en la séptima, a que reconozcan y entiendan que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable; en la octava, a que entiendan en que consiste el respeto y sana convivencia. Cada una de estas sesiones comprende un conjunto de ejercicios de tensión y relajación muscular de distintas partes del cuerpo.

Tabla 1

Grupos de trabajo según el método de Solomon.

| Grupos | Pre-test | Con y sin tratamiento | Post-test |
|-----------------------|----------|-----------------------|-----------|
| GE 1 (30 estudiantes) | O1 | X | O2 |
| GC 1 (34 estudiantes) | O3 | - | O4 |
| GE 2 (30 estudiantes) | - | X | O5 |
| GC 2 (41 estudiantes) | - | - | O6 |

Nota. GE y GC: Grupos aleatorios. O: Observación. X: Con tratamiento. -: Sin tratamiento.

Como se muestra en esta tabla 1, la muestra está repartida en cuatro grupos de Solomon. En la cual, se escogen dos GE y dos GC, por ende, se pretende realizar a dos grupos el pretest y a los cuatro grupos el post test.

3.2. Operacionalización de las variables

Variable 1: Programa de intervención

Definición conceptual: El programa de intervención es un procedimiento que busca disminuir las conductas agresivas por medio de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson y actividades. (Marín y Chacín, 2004).

Definición operacional: Por ende, el programa consiste en un conjunto de actividades, se desarrollarán 8 sesiones y cada una de ellas tendrán las 3 fases: capacitación (sesión 1), sensibilización – concientización (sesiones 2 al 6) y refuerzo (sesiones 7 al 8). “ver anexo 2”

Indicadores: Aprendiendo sobre el programa y características positivas/negativas (1º sesión), Emociones y respiración profunda (2º sesión), Reacciones positivas/negativas y tensión/relajación extremidades superiores (3º sesión), Autogestión y tensión/relajación músculos de la cara (4º sesión), Pensamientos y tensión/relajación del abdomen – pecho (5º sesión), Comunicación y tensión/relajación de las extremidades inferiores (6º sesión), Conductas agresivas y tensión/relajación de las extremidades superiores (7º sesión), Respeto/sana convivencia y tensión/relajación de las extremidades superiores (8º sesión)

Variable 2: Conductas agresivas

Definición conceptual: en la teoría del comportamiento, la conducta agresiva es cualquier respuesta a una damnificación corporal, y esta respuesta se basa en 2 reforzadores: uno es un estímulo cuando la víctima padece dolor y el otro es un premio extrínseco. (Buss, 1969, p.19)

Definición operacional: Se medirá a través de las cuatro dimensiones, del cuestionario agresión de Buss y Perry, adaptación peruana de Matalinares y Yaringaño (2012) “ver anexo 2”

Indicadores: se constituye de cuatro componentes donde; en la agresión física es el actuar agresivamente hacia un objeto o persona (1, 5, 9, 13, 15, 19 21, 28, 29),

en la agresión verbal son las palabras ofensivas (2, 6, 10, 11, 27), en la ira es mostrar emoción de enfado (3, 7, 12, 14, 17, 18, 22, 24) y en la hostilidad es el placer de lastimar hacia un objeto o persona (4, 8, 16, 20, 23, 25, 26).

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población

Unidades (elementos o personas) sujetas a estudio, que se pueden identificar como grupo al poseer características y propósitos comunes (Arias et al. 2016). Está constituía por 920 estudiantes de nivel secundaria matriculados en el año escolar 2022 en la I.E. Cesar Vallejo 3098 del distrito de Ancón.

3.3.2. Muestra

Porción representativa del conjunto total de la población sujeta a estudio (Sánchez y Reyes, 2015). La muestra se constituye en 135 estudiantes clasificados en cuatro grupos que han sido derivados por la dirección, teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Todos aquellos alumnos que según los profesores de aula hayan presentado evidencias de conductas agresivas dentro del colegio.
- Alumnos que reúnan la condición anterior y que voluntariamente aceptaron participar del proceso de investigación.
- Alumnos cuyos padres o apoderados apoyen, consintiendo la participación de los menores.

Criterios de exclusión

- Aquellos alumnos que no evidenciaron conductas agresivas durante su estadía en el colegio.

- Alumnos que fueron víctima de maltrato físico o psicológico por parte de sus compañeros de clase.

Alumnos que, habiendo tenido la condición de presentar antecedentes de conductas agresivas en el colegio, no desearon participar o sus padres no autorizaron su participación.

3.3.3. Muestreo

Procedimiento técnico que tiene por propósito distribuir el conjunto de unidades específicas, que se ha determinado como muestra para un estudio (Sánchez y Reyes, 2015). En cuanto al presente estudio se hace de conocimiento que se encontraron previamente asignados los estudiantes en 4 aulas por criterios establecidos por la dirección de la I.E. En vista de criterios administrativos se asignaron los grupos experimentales y de control en base a criterios no probabilísticos por razones administrativas.

3.3.4. Unidad de análisis

Está conformado por todos los estudiantes de nivel secundaria matriculados en el año escolar 2022 en la I.E. Cesar Vallejo 3098 del distrito de Ancón.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El uso de la escala de conductas agresivas de Buss y la ejecución del programa de intervención se realizó de manera presencial. En el caso de la medición de la agresión se efectuó mediante encuesta. El programa de intervención para combatir la agresividad se realizó de manera presencial, en ocho (08) sesiones debidamente estructuradas.

Instrumento Aggression Questionnaire (AQ)

La Aggression Questionnaire (AQ), es una escala que mide las conductas agresivas de en adolescentes de ambos sexos, construida en su versión original en Estados Unidos de Norteamérica por Buss y Perry en el año 1992; adaptado para la realidad peruana por Matalinares y Yaringaño en el 2012; es una prueba que se puede administrar de manera individual o colectivo; se recomienda que el tiempo de ejecución sea de 20 minutos aproximadamente; está conformado de 29 ítems y 04 dimensiones.

Síntesis histórica:

Este cuestionario que calcula la agresión, más acreditado como (AQ) fue creado en 1992 por Buss & Perry en Estados Unidos y posteriormente adaptado en España por Andreu, Peña y Graña. (2002) y Matalinares y Yaringaño (2012) en Perú. El cuestionario original constó de 51 interrogantes, aun cuando se excluyeron las interrogantes con puntuación igual o muy baja (0,34), quedando solo 29 interrogantes.

Explicación de la ejecución:

Se pidió a los estudiantes de la I.E. Cesar Vallejo de las cuatro aulas focalizadas (2B, 3E, 4A y 4F) que den respuesta al instrumento AQ de manera honesta. También, encontraron con interrogantes que identificaban el grado de conductas agresivas y que, en cada pregunta, y para cada pregunta mostraron con qué frecuencia la condición descrita era una fuente importante de conductas agresivas, escogiendo el número que mejor le describiera cada problema.

Calificación e interpretación

Tipos de respuestas que van desde el nivel 1 al 5, es decir:

1. CF = Completamente falso para mí
2. BF = Bastante falso para mí

3. VF= Ni verdadero, ni falso para mí
4. BV = Bastante verdadero para mí
5. CV = Completamente verdadero para mí

Propiedades psicométricas originales

Las evidencias psicométricas originales del Aggression Questionnaire de Buss y Perry (1992) en su estudio aplicaron a 1 253 universitarios de la carrera de Psicología oscilando entre los 18 a 20 años pertenecientes a la Universidad de Texas en Austin localizada en EE. UU, demostrando ser adecuado, con un Alpha de Cronbach 0.89 (superior), donde la consistencia interna en los siguientes componentes obtuvo en física .85, verbal .72, ira .83 y hostilidad .77.

Propiedades psicométricas peruanas

La escala de agresividad de Matalinares y Yaringaño (2012) utilizada en su estudio de 3.632 sujetos de 12 a 19 años en diferentes escuelas de tres regiones del Perú proporcionó validez de constructo para el AFE, explicando así una varianza acumulada de 60,81. Las pruebas consistieron en: una mezcla de dimensiones agrupadas en 4 dimensiones validando el instrumento original. La confiabilidad global reportada fue de 0,83, y también se encontraron valores altos de 0,68, 0,56, 0,55 y 0,65 para las dimensiones.

Propiedades psicométricas de la prueba piloto

Se obtuvo evidencia de validez basada en el contenido del test por medio del coeficiente V de Aiken, se consiguió mediante el criterio de trece opiniones de jueces expertos, concluyendo que todos los ítems presentan 1.00, lo cual es considerado como óptimo para su aplicación, ya que el valor 1 indica mayor puntaje que puede recibir cada ítem, por ende, Sireci y Faulkner (2014) comentaron que si

existen valores mayor o igual a 0.8 en un ítem o prueba, significa que tiene un buen nivel de validez en relación a su contenido.

Para la evaluación de la confiabilidad del Programa PMP, se aplicó el coeficiente de Alfa donde se adquirió un índice de 0.884 y el coeficiente de Omega donde se adquirió un índice de 0.889, que concierne a una fiabilidad promedio.

En el análisis preliminar de las interrogantes de la escala se encontró que ninguna opción de respuesta superó el 80% de marcación, lo que significa que existe una adecuada variabilidad, asimismo, no existe tendenciosidad ni aquiescencia. La media de los ítems señaló que la inclinación de contestación está entre las opciones 7.6 y 3.68.

Dado que la desviación estándar se observó que se ubican entre 1.11 y 1.50 para la división de las puntuaciones más elevados. Por ende, los coeficientes de asimetría (g_1) y curtosis (g_2) no superaron el valor de ± 1.5 siendo adecuados y evidenciando que hay una adecuada distribución en las puntuaciones (Forero et al., 2009; Pérez & Medrano, 2016; Shiel & Cartwright, 2015,). Respecto a las magnitudes del índice de homogeneidad corregida, la mayoría fueron superiores a .30 (Kline, 2005). En el caso de las comunalidades, casi todos obedecieron con el parámetro de estar sobre .40 siendo estos estimados aptos y exhibiendo una adecuada contribución al patrón global (Detrinidad, 2016; Nunnally & Bernstein, 1995). En consecuencia, no se retiraron reactivos, pues todos cumplieron con más de la media de características evaluadas (Blum et al., 2013).

Con respecto a la validez del constructo la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin permitió equiparar los coeficientes de correlación mostrados con la magnitud del coeficiente de correlación parcial. Así, KMO = 0,767 indicó que el análisis factorial exhibió correlaciones entre semejantes de

interrogantes y puede ser explicado por distintos interrogantes (es decir, representan componentes comunes). Por ende, la prueba de esfericidad de Bartlett (chi-cuadrado aproximado = 1308.371; gl. = 406, sig. = 0.000) indica que los interrogantes están relacionados y son significativos, y de modo que, el modelo factorial es apropiado. Análisis de la varianza total explicada en la conducta agresiva.

En relación al análisis factorial, que mide las conductas agresivas con 29 ítems divididos en 4 factores o dimensiones subyacentes, muestra una varianza de 45,502 lo que significa que el cuestionario es bueno porque explica la variación en las conductas agresivas en un 45,502 y los 33,440 restantes puede explicarse hay otros factores (características) que no fueron considerados en el estudio. De manera similar, el factor 1 esclarece el 26,461 en la varianza de las conductas agresiva, el factor 2 esclarece el 6,979 que en conjunto explica el factor 3 esclarece el 6,566, que en suma los tres elementos hallados esclarecen un total de 45,502 de la varianza en la variable conductas agresivas.

Finalmente, se demostró que, si el valor de cada pregunta era superior a 0,500, no había ambigüedad o duplicación de ítems, indicando una relación entre los interrogantes. Las cargas factoriales 1; 5; 9; 13; 17; 21, 24, 27, y 29 incumben al factor 1. Por otro lado, las cargas factoriales 2; 6; 10; 14 y 18 a un factor de 2. Por lo tanto, las cargas factoriales 3; 7; 11, 15, 22, y 25 incumben al factor 3, Finalmente las cargas factoriales 4; 8; 12, 16, 20, 23, 26 y 28 incumben al factor 4.
“ver anexo 12”

3.5. Procedimientos

Se solicitó permiso a los autores de la escala de agresión para aplicar el instrumento a la muestra de estudiantes de educación secundaria. De igual modo,

se tramitó el permiso del colegio de secundaria para acceder a la participación de sus alumnos; lo que involucró aplicar la escala de medición y luego el programa de intervención para alcanzar los objetivos planteados en la investigación. Asimismo, previo a iniciar todo el proceso de estudio, se coordinó con los padres de familia de los estudiantes miembros de la muestra, sobre el procedimiento de la investigación y la necesidad de que firmen el asentimiento informado, como acto de aceptación de la participación de sus hijos. Finalmente, y luego de haberse aplicado el cuestionario y el programa de intervención, se efectuó el procesamiento de los resultados.

3.6. Método de análisis de datos

Con el fin de determinar la evidencia de validez basada en el contenido del test por medio del coeficiente V de Aiken, mediante el procedimiento del criterio de opiniones de jueces expertos en relación al contenido de un programa de intervención para reducir los niveles de agresividad en estudiantes de educación secundaria (Deckers, 2010). Para medir la evaluación de la confiabilidad precisión por consistencia interna, se aplicó el coeficiente Alfa (Sánchez et al.,2018). Asimismo, para obtener en la evaluación de la confiabilidad precisión por consistencia interna un mayor resultado se aplicó el coeficiente Omega (McDonald, 1999).

En cuanto al procesamiento de los datos, se usaron los programas estadísticos; IBM SPSS Statistics v.26, Jamovi 2.2.5 y para el vaciado de datos, se empleó la hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016. De igual manera, para la realización de la inferencia estadística (estadística inferencial) se aplicó la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov examinando la distribución de los datos mediante el análisis de bondad de ajuste (Guillen, 2016).

Al ser una muestra mayor a 50 integrantes, se ejecutó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a un nivel de confianza 0,05. Al respecto se halló que el análisis de bondad de ajuste en datos no es adecuado y se opta por contrastar la hipótesis nula usando pruebas no paramétricas como U de Mann-Whitney, (Kolmogorov, 1933; Smirnov, 1939).

Como consecuencia de la aplicación U de Mann-Whitney, se hallaron discrepancias con respecto a los cuatro grupos en comparación con el pre-test, post-test y el total; primeramente, empezaremos con los grupos experimentales, (GE1 con el GE2), obtuvieron rangos promedios alto y bajo (111,60 – 41,00), sin embargo, en los grupos de control (GC1 con el GC2) de igual manera demostraron rangos promedios alto y bajo (85,91 – 41,00). Luego, realizando la prueba de Kruskal-Wallis, se halló el valor de $p < 0,05$, donde se aceptó la hipótesis alterna, dado que en los grupos se hallaron diferenciación en los resultados en cuanto a las conductas agresivas. (Mann-Whitney, 1947, Kruskal-Wallis, 1952., & Kruskal, 1941-1958).

3.7. Aspectos éticos

Durante el proceso del estudio se tuvieron en cuenta los principios bioéticos, en los que se respetó la libertad de participación, mediante la independencia de opinión y el consentimiento voluntario e informado, el cual fue anunciado a cada estudiante y padre de familia. Es un principio de caridad porque siempre se respetan sus derechos. Además, se debe respetar el principio de no maleficencia, resguardando la integridad de la persona; y por último, la justicia para comprender si los procedimientos se ejecutaron con ética (Casado et al. 2004). De igual modo, se respetan los derechos de autor y las bibliografías se citan bajo las consignas de la American Psychological Association (APA). Por ende, la identidad de cada

integrante de este estudio es privada, haciendo referencia a la ley n° 29733, la cual resguarda la identidad de cada persona, según la Constitución Política del Perú (2011, pp.1- 17).

Asimismo, se cumplió con los principios expuestos en la Declaración de Helsinki, refuerza los derechos de los integrantes del estudio al almacenamiento y la confidencialidad, teniendo en cuenta la necesidad de amparar la identidad de los colaboradores voluntarios, y en sentido, fueron informados detalladamente sobre el avance de la investigación ejecución de la prueba y del programa (Asociación Médica Mundial [AMM], (2013). Por último, cabe destacar que la coordinación del estudio se llevó a cabo en un ambiente caracterizado por la seguridad y el respeto a quienes deseen participar, de acuerdo con las pautas éticas implantadas por el Colegio de Psicólogos del Perú {C.P.S.P}, (2017), donde se considera que es obligatorio dar a conocer el consentimiento y asentimiento informado para la aplicación de un estudio.

IV. RESULTADOS

Análisis descriptivo

Tabla 2

Puntuaciones medias del programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Estadístico Descriptivos | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----|----------|-----------|
| GRUPO SOLOMON | Dimensiones de Conductas A. | N | Pre-Test | Post-Test |
| T.D. COND. AG. | GE1 | 30 | 2.1 | 1.03 |
| | GC1 | 34 | 2.79 | 2.97 |
| | GE2 | 30 | 1 | 1.9 |
| | GC2 | 41 | 1 | 2.76 |
| | Total | 135 | 1.7 | 2.24 |
| GE1 | T.D. AF.1 | 30 | 2.5 | 1.2 |
| | T.D. AV.2 | | 2.6 | 1.03 |
| | T.D. IRA.3 | | 2.2 | 1.27 |
| | T.D. HOST.4 | | 2.63 | 1.03 |
| GC1 | T.D. AF.1 | 30 | 2.47 | 3 |
| | T.D. AV.2 | | 2.18 | 2.59 |
| | T.D. IRA.3 | | 2.74 | 3 |
| | T.D. HOST.4 | | 2.29 | 1.97 |
| GE2 | T.D. AF.1 | 34 | 1 | 2.13 |
| | T.D. AV.2 | | 1 | 2.17 |
| | T.D. IRA.3 | | 1 | 1.3 |
| | T.D. HOST.4 | | 1 | 2.47 |
| GC2 | T.D. AF.1 | 41 | 1 | 2.37 |
| | T.D. AV.2 | | 1 | 2.78 |
| | T.D. IRA.3 | | 1 | 2.61 |
| | T.D. HOST.4 | | 1 | 2.73 |

En la tabla 2, se presenta las puntuaciones medias sobre conductas agresivas se puede observar que en el post-test de los GE1 y GE2 con intervención arrojaron valores de 1.03 y 1.90; mientras que, en los GC1 y GC2 sin intervención arrojaron valores de 2.97 y 2.76, en estas primera y segunda análisis se puede apreciar cierta diferencia entre dichas medias.

Análisis inferencial

Tabla 3

Análisis de bondad en datos sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Pruebas de normalidad | | | | | | |
|-----------------------|----------------|----|---------------------------------|-------|-------------|-------|
| Programa | Grupos Solomon | Gl | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | |
| | | | Estadístico | Sig. | Estadístico | Sig. |
| | | | Pre-Test | | Post-Test | |
| T.D. AF.1 | GE1 | 30 | 0.337 | 0.001 | 0.488 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 0.353 | 0.001 | | |
| | GE2 | 30 | | | 0.239 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | | 0.306 | 0.001 |
| T.D. AV.2 | GE1 | 30 | 0.389 | 0.001 | 0.539 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 0.499 | 0.001 | 0.388 | 0.001 |
| | GE2 | 30 | | | 0.275 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | | 0.480 | 0.001 |
| T.D. IRA.3 | GE1 | 30 | 0.488 | 0.001 | 0.457 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 0.458 | 0.001 | | |
| | GE2 | 30 | | | 0.446 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | | 0.406 | 0.001 |
| T.D. HOST.4 | GE1 | 30 | 0.406 | 0.001 | 0.539 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 0.443 | 0.001 | 0.252 | 0.001 |
| | GE2 | 30 | | | 0.350 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | | 0.460 | 0.001 |
| GLOBAL | GE1 | 30 | 0.528 | 0.001 | 0.539 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 0.486 | 0.001 | 0.539 | 0.001 |
| | GE2 | 30 | | | 0.416 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | | 0.469 | 0.001 |

Nota. Gl= Grados de libertad; Sig.= probabilidad. Datos estadísticos del análisis obtenido del indicador tiempo promedio en elaboración de reporte.

Con respecto a la tabla 3, se presentan los datos de la variable conductas agresivas y sus dimensiones pre-test y post-test de la intervención siguieron un análisis de bondad en datos no adecuado debido a que muestran valores menores $p < 0.05$. Por lo tanto, las comparaciones de las medidas previas y posteriores a la

intervención se determinarán mediante la prueba H de Kruskal-Wallis y la prueba U de Mann-Whitney, según (Mohd & Bee, 2011).

Tabla 4

Tamaño del efecto sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Programa | Grupo Solomon | N | Pre-Test | | Post-Test | | Diferencia medias | DE combinada | d de Cohen |
|---------------------|---------------|----|----------|-------|-----------|-------|-------------------|--------------|------------|
| | | | Media | DE | Media | DE | | | |
| Conductas Agresivas | GE1 | 30 | 2.1 | 0.305 | 1.03 | 0.183 | 1.07 | 0.25 | 4.25 |
| | GC1 | 34 | 2.79 | 0.41 | 2.97 | 0.171 | -0.18 | 0.31 | 0.57 |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 1.9 | 0.481 | -0.9 | 0.34 | -2.65 |
| | GC2 | 41 | 1 | 0 | 2.76 | 0.435 | -1.76 | 0.31 | -5.72 |
| Agresividad Física | GE1 | 30 | 2.5 | 0.509 | 1.2 | 0.407 | 1.3 | 0.46 | 2.82 |
| | GC1 | 34 | 2.47 | 0.507 | 0 | 0 | 2.47 | 0.36 | 6.89 |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 2.13 | 0.73 | -1.13 | 0.52 | -2.19 |
| | GC2 | 41 | 1 | 0 | 2.37 | 0.698 | -1.37 | 0.49 | -2.78 |
| Agresividad Verbal | GE1 | 30 | 2.6 | 0.498 | 1.03 | 0.183 | 1.57 | 0.38 | 4.18 |
| | GC1 | 34 | 2.18 | 0.387 | 2.59 | 0.557 | -0.41 | 0.48 | -0.85 |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 2.17 | 0.834 | -1.17 | 0.59 | -1.98 |
| | GC2 | 41 | 1 | 0 | 2.78 | 0.419 | -1.78 | 0.3 | -6.01 |
| Ira | GE1 | 30 | 2.2 | 0.407 | 1.27 | 0.45 | 0.93 | 0.43 | 2.17 |
| | GC1 | 34 | 2.74 | 0.448 | 3 | 0 | -0.26 | 0.32 | -0.82 |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 1.3 | 0.535 | -0.3 | 0.38 | -0.79 |
| | GC2 | 41 | 1 | 0 | 2.61 | 0.586 | -1.61 | 0.41 | -3.89 |
| Hostilidad | GE1 | 30 | 2.63 | 0.49 | 1.03 | 0.183 | 1.6 | 0.37 | 4.33 |
| | GC1 | 34 | 2.29 | 0.462 | 1.97 | 0.717 | 0.32 | 0.6 | 0.53 |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 2.47 | 0.681 | -1.47 | 0.48 | -3.05 |
| | GC2 | 41 | 1 | 0 | 2.73 | 0.501 | -1.73 | 0.35 | -4.88 |

En la tabla 4, se presenta el tamaño del efecto de la variable general y sus dimensiones sobre el programa, por ende, el D se puede estimar como una medida de alejamiento del análisis de bondad en datos según los siguientes valores: menos de 0.10, pequeña distancia, 0.10 a 0.30, pequeña; 0.30 a 0.50, medio; > 0.50, grande, según (Domínguez-Lara, 2018).

V. DISCUSIÓN

A través de los resultados de la investigación se pudo demostrar que el programa de intervención ayuda a reducir la agresividad en estudiantes de secundaria de Lima Norte, 2022. Al respecto, Guevara (2018) concluyó que el programa de relajación utilizado en su investigación sirvió para disminuir los índices de agresividad de los estudiantes.

Una teoría descubierta por Badia (2020) encuentra que los programas contribuyen a la comodidad y calidad de vida de un individuo junto con los enfoques cognitivo-conductuales, ha demostrado su eficacia para una amplia variedad de problemas. Por esta razón, varios estudios han recomendado este enfoque, ya que ha demostrado mejoras significativas en la función y la calidad de vida (Society of Clinical Psychology, 2017). Por ende, es importante implementar las intervenciones del programa porque se comunican estrategias y herramientas para la resolución de problemas en beneficio de los participantes.

Así, la teoría de Matalinares et (2012) establece que se requieren niveles altos, muy altos y moderados de pretest para observar un resultado positivo. De igual forma, al aplicar los postests se deben demostrar niveles bajos y muy bajos. Por lo tanto, de lo anterior, se puede decir que esta herramienta es útil para evaluar la efectividad de las intervenciones en función de los resultados alcanzados por el programa.

En relación a la hipótesis general, se encontró que existe efecto significativo de un programa de intervención en la reducción de conductas agresivas en estudiantes de secundaria, Lima Norte, 2022; lo que coincide con Grandes (2020) quien desarrolló una investigación con el propósito de determinar el efecto del programa de estrategias de afrontamiento en la agresividad en adolescentes del primer año de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo; con una metodología científica de tipo cuasi experimental, donde concluyó que dicho programa es efectivo para reducir los niveles de agresividad en los estudiantes; de igual forma, con los hallazgos de Guevara (2018) quien se planteó como objetivo determinar la efectividad del programa técnicas de relajación vivencial en conductas

agresivas de Callao; con una metodología científica de tipo cuasi experimental, con una muestra conformada por 60 escolares en ambos grupos; concluyendo a través de los resultados que el programa empleado permite disminuir los índices de agresividad en los alumnos.

Estos resultados son avalados tanto por los argumentos teóricos como por la eficacia demostrada por la técnica de relajación de Jacobson, para combatir problemas de ansiedad, de estrés y así también para tratar la agresividad en las personas; estados que suelen llevar a la tensión muscular y aumentar la condición de intranquilidad de las personas. Entonces, si se parte del principio que, si el organismo humano está relajado con baja tensión en los músculos genera una condición emocional más estable, en ese cuerpo relajado no cabe un estado de angustia (Jacobson, 1938). Este método, que está basado en ejercicios que buscan contraer y relajar progresivamente las tensiones musculares y nerviosas de relajación, cumple con encontrar un equilibrio en el estado emocional de las personas (Villada y Vizúete, 2002).

Con respecto a la primera hipótesis específica, se determinó que el programa de intervención tiene un efecto significativo para reducir agresividad física, en los estudiantes de educación secundaria de Lima Norte, 2022. Al ser la agresión física un conjunto de conductas que se manifiestan a través de ataques donde se usa la fuerza física, como golpes con puños, o con otros objetos contundentes que lesionan el cuerpo del atacado (Buss, 1961); es muy valioso que los resultados de esta investigación validen la aplicación de la técnica de Relajación Muscular Progresivo (RMP), para otras poblaciones con similares características a la de la población en estudio; procedimiento que cimienta su efectividad en su método activo, participativo y dinámico- que promueve la autonomía del sujeto, ya que está relacionado al aprendizaje del individuo - que evalúa sus tensiones en grupos musculares específicos, para posteriormente relajarlos (Brasio et al., 2003) ; y así poder disminuir los niveles de agresividad física en los estudiantes de educación secundaria.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, los resultados demostraron que el programa de intervención tiene un efecto significativo para reducir la agresividad

oral, en los estudiantes de educación secundaria de Lima Norte, 2022. Considerando que la agresividad verbal, se expresa mediante ataques de tipo oral como insultos, descalificaciones, invalidaciones, críticas destructivas, etc. (Buss, 1961); los resultados obtenidos en esta investigación son importantes porque corroboran la eficacia de la técnica de Relajación Muscular Progresivo (RMP), y de esta forma poder ser aplicado a otras realidades similares. La eficacia de este procedimiento, se produce al experimentar en el cuerpo una mejoría caracterizada por una sensación agradable el estado emocional que se va acentuando de manera paulatina; donde los efectos positivos se sienten tanto a nivel orgánico como a nivel psíquico, disminuyendo considerablemente la ansiedad generalizada (Cáceres et al., 2017); es por eso, que también contribuye a disminuir los niveles de agresividad verbal en las personas.

Respecto a la tercera hipótesis específica, se pudo encontrar que el programa de intervención tiene un efecto significativo para reducir la hostilidad, en los estudiantes de educación secundaria de Lima Norte, 2022. Al concretarse la hostilidad, mediante manifestaciones de odio hacia otra persona u objeto que pueden observarse mediante agresiones físicas y verbales; (Buss, 1961); ha resultado muy importante validar mediante la presente investigación, la aplicación de la técnica de Relajación Muscular Progresivo (RMP), para otras poblaciones con semejantes características. Debido a que esta técnica utiliza tres fases para rebajar la tensión: como primer paso, induce a tensar los músculos, y luego poco a poco liberar la tensión producida; como segundo paso, se realiza un mapeo mental de los músculos contraídos; y, como tercer y último paso, se dirige la atención de la relajación mental y muscular (Gordillo, 2020); se puede explicar el efecto significativo que tiene en los niveles de hostilidad de las personas.

En relación a la cuarta hipótesis específica, los resultados demostraron que el programa de intervención tiene un efecto significativo para reducir la ira, en los estudiantes de educación secundaria de Lima Norte, 2022. Considerando que ira, representa un conjunto de reacciones, de carácter emocional, cognitiva y física, frente a circunstancias muy específicas que producen un alto nivel de frustración en el sujeto (Buss, 1961); es muy valioso que resultados validen la aplicación de la técnica de Relajación Muscular Progresivo (RMP), para otras poblaciones con

similares características a las de esta investigación; procedimiento que cimienta su efectividad en su método activo, participativo y dinámico- que promueve la autonomía del sujeto, ya que está relacionado al aprendizaje del individuo - que evalúa sus tensiones en grupos musculares específicos, para posteriormente relajarlos (Brasio et al., 2003); y así poder disminuir los niveles de hostilidad en los estudiantes de educación secundaria.

Mientras que, en el antepenúltimo este programa estuvo desarrollado y diseñado para ayudar a los estudiantes a utilizar la relajación para lograr un control emocional adecuado. Este programa permite a los estudiantes responder proactivamente a las situaciones que se presenten y prevenir la violencia física y verbal. para evitar más violencia. La dinámica de motivación y el uso de la tecnología grupal con la participación activa de los estudiantes también se reflejó en los buenos resultados obtenidos en la aplicación del programa y la disposición de los docentes para realizar las sesiones. Crear un ambiente cómodo en el salón de clases. Los resultados obtenidos en el estudio aportan datos importantes que pueden desarrollar técnicas de relajación orientadas a la experiencia para el control de conductas agresivas, ya que es importante promover una crianza no violenta que conduzca a una mejor convivencia social.

Por último, es necesario mencionar que durante el proceso de investigación hubo ciertas limitaciones. Al respecto, las principales dificultades se presentaron durante la revisión bibliográfica de las variables descritas, ya que existen pocas investigaciones nacionales e internacionales, así como, escasos artículos científicos que hayan tratado de manera conjunta ambas variables.

VI. CONCLUSIONES

Primero: El programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test del GE1 y GC1 ($U = 0.001$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 72.000$; $p = 0.001$).

Segundo: El programa de intervención sobre la agresividad física en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test del GE1 y GC1 ($U = 0.001$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 419.000$; $p = 0.022$).

Tercero: El programa de intervención sobre la agresividad verbal en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test del GE1 y GC1 ($U = 2.500$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 339.000$; $p = 0.001$).

Cuarto: El programa de intervención sobre la ira en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test del GE1 y GC1 ($U = 0.001$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 61.500$; $p = 0.005$).

Quinto: El programa de intervención sobre la hostilidad en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022; tuvo un efecto significativo. Mostró en el post-test del GE1 y GC1 ($U = 30.000$; $p = 0.001$); mientras que en el GE2 y GC2 ($U = 337.000$; $p = 0.005$).

VII. RECOMENDACIONES

Primero: En cuanto al programa, se sugiere diseñar más sesiones y ampliar el tiempo de ejecución para un mejor resultado a la población estudiantil.

Segundo: Se aconseja usar el presente estudio como referencia o fuente para futuras investigaciones, debido a que es necesario seguir indagando la efectividad del método de relajación muscular progresiva en el tratamiento de las conductas agresivas de otras poblaciones juveniles similares.

Tercero: Se propone llevar a cabo este tipo de programa de intervención en la práctica clínica ya sea para combatir problemas de conductas agresivas o para seguir tratando problemas de ansiedad y de estrés.

Cuarto: Se recomienda a los organismos competentes del Estado a promover y realizar campañas de sensibilización y de capacitación dirigidas a la comunidad en general y a las familias en específico, para mejorar la gestión y control emocional de la población en general, de modo tal que se pueda revertir los altos índices de conductas agresivas que se reportan actualmente.

REFERENCIAS

- Abuín, M. (2016). Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica y apoyo empírico. *Clínica y Salud*, 27(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300005
- Acoso y violencia escolar. (2021, 13 abril). UNESCO. <https://es.unesco.org/themes/acoso-violencia-escolar>
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- American Psychological Association (2020). *Style and Grammar Guidelines*. <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines>
- Anderson, K., & van Ee, E. (2018). Mothers and Children Exposed to Intimate Partner Violence: A Review of Treatment Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1955. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091955>
- Arias, J., Villasís, M, y Miranda, G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México [RAM]*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Arispe, C. M., Yangali, J. S., Guerrero Bejarano, M. A., Rivera, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado (Primera ed). *Departamento de Investigación y Posgrados Universidad Internacional del Ecuador, Guayaquil-Ecuador*.
- Artemiadis, A., Vervainioti, A., Alexopoulos, E., Rombos, A., Anagnostouli, M., & Darviri, C. (2012). Stress management and multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Arch Clin Neuropsychol.*, 27(4), 406-16. <https://academic.oup.com/crawlprevention/governor?content=%2facn%2farticle%2f27%2f4%2f406%2f4531%3flogin%3dfalse>

- Asociación Médica Mundial [AMM]. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. *Universidad de Navarra Centro de Documentación de Bioética*, 1-7. <http://www.redsamid.net/archivos/201606/2013-declaracion-helsinki-brasil.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood. Nueva Jersey: Prentice Hall. <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/abs/social-foundations-of-thought-and-action-a-social-cognitive-theory-albert-bandura-englewood-cliffs-new-jersey-prentice-hall-1986-xiii-617-pp-hardback-us3950/B601D38456EF1C78547064C6D8C07C2C>
- Bandura, A., & Locke, E. (2003). Negative Self-Efficacy and Goal Effects. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-9010.88.1.87>
- Benavides, M., & Stuart, J. (2016). Magnitudes, determinantes y consecuencias de la violencia infantil en los hogares: balance de investigación y de las intervenciones existentes. *Grupo de Análisis para el Desarrollo eBooks*, 1, 297-351. https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/document/51791/3/ssoar-2016-benavides_et_al-Magnitudes_determinantes_y_consecuencias_de.pdf
- Berlanga, V. y Rubio, M. (2012). Clasificación de pruebas no paramétricas. Cómo aplicarlas en SPSS. *REIR*, 5(2),101-113. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/45283>
- Blanco, C., Estupiñá, F. J., Labrador, F. J., Fernández-Arias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., & Gómez, L. (2014). El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de psicología. *Anales de Psicología*, 30 (2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200003

- Blum, M., Nunes, M., Prangle, D., & Siss, S. (2013). A Comparative Review of Dimension Reduction Methods in Approximate Bayesian Computation. *Statist. Sci.*, 28(2), 189-208. <https://projecteuclid.org/journals/statistical-science/volume-28/issue-2/A-Comparative-Review-of-Dimension-Reduction-Methods-in-Approximate-Bayesian/10.1214/12-STS406.full>
- Boboc, D. y Rosoiu, N. (2019). Aggressiveness in Children – A Serious Problem of Nowadays' Society. *Annals Series on Biological Sciences*, 8(1), 53–64. <https://www.aos.ro/wp-content/anale/BVol8Nr1Art.6.pdf>
- Brasio, K., Laloni, D., Fernandes, Q., & Bezerra, T. (2003). Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino de controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva. *Rev Ciênc Méd.*, 12(4), 307-18. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-366212>
- Buss A, Perry M. (1992). The aggression questionnaire. *J Pers Soc Psychol.* Sep;63(3):452-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1403624/>
- Buss A. (1961). *The psychology of aggression*. New York: Wiley. <https://www.psicothema.com/pdf/916.pdf>
- Buss A., & Perry, M. (1996). The aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <file:///C:/Users/Cesarpaopi/Downloads/2947.pdf>
- Cáceres- Muñoz, S. C., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & P., M.-T. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias músculo esqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista peruana mediana experimental de salud pública*, 34 (4). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400005

- Colegio de Psicólogos del Perú [C.P.S.P]. (2017). Concejo Directivo Nacional: Código de Ética y Deontología. *Adaptado al Estatuto Nacional y a la Ley N°30702*, 1-13.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Conrad, A., & Roth, W. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how?. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 243-264.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16949248>
- Constitución Política del Perú. (2011). Congreso de la república: Ley de protección de datos personales. *SPIJ Ley N°29733*, 1-17.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2011398/Ley%20N%C2%BA%2029733%20-%20Ley%20de%20protecci%C3%B3n%20de%20datos%20personales.pdf?v=1626126544>
- Constitución Política del Perú. (2013). Normas legales actualizadas: Diario Oficial del Bicentenario El Peruano. *Editores Perú Ley N°29733*, 1-31.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/272360/Ley%20N%C2%BA%2029733.pdf?v=1618338779>
- Coolican, H. (2005). Métodos de investigación y estadística en psicología. 3ª ed. México: *Manual* *Moderno*.
https://www.academia.edu/34845614/METODOS_DE_INVESTIGACION_Y_ESTADISTICA_EN_PSICOLOGIA_HUGH_COOLICAN
- Deckers, L. (2010). *Motivation. Biological, Psychological, and Environmental*. Boston: Allyn and.
<http://repo.uinsatu.ac.id/14043/9/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Detrinidad, E. (2016). *Análisis factorial exploratorio y confirmatorio aplicado al modelo de secularización propuesto por Inglehart-Norris. Periodo 2010-2014*.

[https://masteres.ugr.es/moea/pages/curso201516/tfm1516/detrinidad_barquero_tfm/!](https://masteres.ugr.es/moea/pages/curso201516/tfm1516/detrinidad_barquero_tfm/)

Developmental variations in the impact of intimate partner violence exposure during childhood. *Journal of Injury and Violence Research*. <https://doi.org/10.5249/jivr.v8i1.663>

Díaz, F. (2017). *Nivel de agresividad en adolescentes entre 14 y 16 años, en zona rural y urbana del. Cajamarca: Universidad Privada del Norte*. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_68d1db24542477e62911840d850466f0

Diego, A., Field, T., Hernandez, M., Shaw, A., Rothe, M., Castellanos, D., & Mesner, L. (2002). Aggressive adolescents benefit from massage therapy. *Adolescence*, 37(147), 597. <https://go.gale.com/ps/i.do?p=HRCA&u=googlescholar&id=GALE|A94598395&v=2.1&it=r&sid=googleScholar&asid=078f70b5>

Diggle, J. & Chetwynd, G. (2011). *Statistics and scientific method. An introduction for Students and Researchers*. UK: Oxford University Press, p. 1-157. <https://www.pdfdrive.com/statistics-and-scientific-method-an-introduction-for-students-and-researchers-e158033030.html>

Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto para pruebas de normalidad en investigación en salud: carta al editor. *Facultad de Medicina*, 7(27), 92-93. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v7n27/2007-5057-iem-7-27-92.pdf>

Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto: una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. DOI: 10.1016/j.edumed.2017.07.002. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-magnitud-del-efecto-una-guia-S1575181317301390>

Donegan, E., & Dugas, M. (2012). Generalized anxiety disorder: A comparison of symptom change in adults receiving cognitive-behavioral therapy or applied

- relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (80), 490-496.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22506794>
- Eliopoulos, G., Harris, A., Bradham, D., Baumgarten, M., Zuckerman, I., Fink, J., & Perencevich, E. (2004). The Use and Interpretation of Quasi-Experimental Studies in Infectious Diseases, *Clinical Infectious Diseases*, 38,(11), 1586–1591,
<https://academic.oup.com/cid/article/38/11/1586/285372>
- Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales [ENARES], (2015). *Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]*.
http://webinei.inei.gob.pe/anda_inEI/index.php/catalog/581
- Fernández, P., Vallejo, G., Livacic-Rojas, P., & Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 756-771.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.2.166911>
- Fong, V. C., Hawes, D., & Allen, J. L. (2017). A Systematic Review of Risk and Protective Factors for Externalizing Problems in Children Exposed to Intimate Partner Violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(2), 149-167. <https://doi.org/10.1177/1524838017692383>
- Forero, G., Maydeu, A. & Gallardo, D. (2009). Factor Analysis with Ordinal Indicators: A Monte Carlo Study Comparing DWLS and ULS Estimation. *Structural Equation Modeling*. 16:625–641.
http://www.ub.edu/gdne/amaydeusp_archivos/uls%20vs%20dwls%20sem09.pdf.
- Garnica, A. (2006). Comprender la agresividad escolar: Punto de partida para formar ciudadanía. *Aula Urbana*, (57), 16–17.
<https://revistas.idep.edu.co/index.php/mau/article/view/850/835>

- Gómez, M., Danglot, C., y Velásquez, L. (2001). Bases para la revisión crítica de artículos médicos. *Rev Mex Pediatr* 2001; 69: 152-9.
<https://www.redalyc.org/pdf/741/74130042009.pdf>
- Gordillo, M. (2020). *La técnica de relajación progresiva de Jacobson en personas con ansiedad*. Quito: Universidad Central del Ecuador. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional. Quito: UCE. 87 p.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22743#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20de%20la%20t%C3%A9cnica%20de%20Jacobson%20se%20la%20desarrolla,la%20mente%20y%20el%20cuerpo.>
- Grandes, M. (2020). Programa de afrontamiento en la agresividad en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo [, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/61079>
- Guevara Casas, C. S. (2018). Efecto del Programa técnicas de relajación vivencial en conductas agresivas. Callao – 2016.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9329c4aead64bf08d9019d51d678a1b9
- Guillén, O. (2016). *Relaciones entre el conocimiento en investigación y las habilidades en investigación, con el rendimiento académico del curso de métodos estadísticos de estudiantes de maestría*. Lima: Universidad César Vallejo.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_9a0e097d8c86bf6d3553610caa8768da/Details
- Harris, A., McGregor, J., Perencevich, E., Furuno, J., Zhu, J., Peterson, D., & Finkelstein, J. (2006). The Use and Interpretation of Quasi-Experimental Studies in Medical Informatics, *Journal of the American Medical Informatics Association*, 13(1), 16–23.
<https://academic.oup.com/jamia/article/13/1/16/780729>

- Houssay, A. (1960). La investigación científica. *Libro Columba* 48. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/125234>
- Howard, C. W., Zou, G., Morrow, S. A., Fridman, S., & Racosta, J. M. (2022). Wilcoxon-Mann-Whitney odds ratio: A statistical measure for ordinal outcomes such as EDSS. *ScienceDirect*, 59. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211034822000311>
- Howell, K. H., Barnes, S. E., Miller, L. E., & Graham-Bermann, S. A. (2014). Developmental variations in the impact of intimate partner violence exposure during childhood. *Journal of Injury and Violence Research*. <https://doi.org/10.5249/jivr.v8i1.663>
- Hoyer, J., Beesdo, K., Gloster, A. T., Runge, J., Höfler, M., & Becker, E. (2009). Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(2), 106–115. <https://www.jstor.org/stable/48511143>
- Idrogo, L. y Medina, R. (2017). Estilos de crianza y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional, del Distrito José Leonardo Ortiz – 2016. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UMBI_fcc6500c206ec83cd566c138fc229bef/Details
- Infocop Online, (2019). *Nuevo informe de la UNESCO sobre violencia y acoso escolar*. Madrid. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7936
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], (2019). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES)*. Lima: INEI. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/inei-presento-resultados-de-la-encuesta-nacional-sobre-relaciones-sociales-2019-12304/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2016). Nota de Prensa N° 124-05 Julio 2016. Lima: INEI. Lazo, R., Llacsahuanga, R., & León, E. (2017). *Desarrollando la Madeja de la Impunidad: rutas de acceso a la justicia en*

casos de violencia sexual contra niñas y adolescentes en zonas rurales y multiculturales de la provincia de Condorcanqui, Amazonas. Estudio de una comunidad nativa awajún. Lima: MINEDU.

<https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFORME%20SISEVE%20-%20FINAL%20-2017.pdf>

Islam, M. J., Baird, K., Mazerolle, P., & Broidy, L. (2016). Exploring the influence of psychosocial factors on exclusive breastfeeding in Bangladesh. *Archives of Women's Mental Health*, 20(1), 173-188. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0692-7>

Jacobson, E. (1977). The origins and development of progressive relaxation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 8(2), 119–123. <https://psycnet.apa.org/record/1978-12741-001>

Jacobson, E. (1987). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 522-537. <https://www.jstor.org/stable/1422693?origin=crossref>

Jacobson, E. (1999). *Relajación progresiva*. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10369050/>

Kassinove, H., & Chip, R. (2005). *Managing Aggression: Complete Treatment Manual for Professionals*. Bilbao: Desclée de Brouwer. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758004.pdf>

Kline, P. (2015). A handbook of test construction (psychology revivals). Introduction to psychometric design. London, Routledge, 274. <https://www.redalyc.org/journal/2972/297261276003/html/>

Kline, P. (2015). A handbook of test construction (psychology revivals). Introduction to psychometric design. London, Routledge, 274. <https://doi.org/10.4324/9781315695990>

- Kolmogorov, A. (1933). Sulla determinazione empirical di una legge di distribuzione. *Giornale Inst Ital Altuari*, 4: 83-91. [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgict55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2552411](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgict55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2552411)
- Kruskal, H. & Wallis, A. (1952). Use of ranks in one-criterion variance analysis. *J Am Stat Assoc*, 47: 583-621 <https://www.jstor.org/stable/2280779>
- Kruskal, H. & Wallis, A. (1952). Use of ranks in one-criterion variance analysis. *J Am Stat Assoc*, 47: 583-621. <https://www.jstor.org/stable/2280779>
- Kruskal, H. (1941). A nonparametric test for the several sample problem. *Ann Mat Stat*, 12:461-3. <http://132.248.9.195/ptd2013/abril/0692551/0692551.pdf>
- Kruskal, H. (1958). Ordinal measures of association. *J Am Stat Assoc*, 53: 814-61. <https://www.jstor.org/stable/2281954>
- Lapota, C., Nida, R.E., & Marable, M.A. (2006). Progressive muscle relaxation: Preventing aggression in students with EBD. *Teaching Exceptional Children*, 38(4), 20-25. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol19-issue8/Version-1/F019812932.pdf>
- Liévano-Parra, D. (2013). Neurobiología de la agresión: Aportes para la psicología. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica, Teórica y Práctica*, 4(1), 69-85. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5903/1/Cobo_Herrera_Rocio_Del_Pilar_TFG_Psicologa.pdf
- Lopata, C. (2003). Progressive Muscle Relaxation and Aggression among Elementary Students with Emotional or Behavioral Disorders. *Behavioral Disorders*, 28(2), 162–172. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/004005990603800403>
- Lopata, C., Nida, R. E., & Marable, M. A. (2006). Progressive Muscle Relaxation: Preventing Aggression in Students with EBD. *TEACHING Exceptional Children*, 38(4), 20–25. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/hunt_jocelyn_relaxation.pdf

- López, R. (1996). *La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual: Parte I*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 12(4), 370-374. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400007&lng=es&tlng=es.
- Macías, M. (2018). *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junior School en el período noviembre 2017- abril 2018*. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional. Quito: UCE. 86 p. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15098>
- Madhava, E., Jayanti, K. & Pulsifer, C. (2015). An Impact of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation [JPMR] on the Management of Perceived Aggression in High School Students. [https://www.semanticscholar.org/paper/An-impact-of-Jacobson-%E2%80%99-s-Progressive-Muscle-\(-JPMR-Madhava-Jayanti/ef092753f4ea8866db2992691e6f8f83b3a2da1a](https://www.semanticscholar.org/paper/An-impact-of-Jacobson-%E2%80%99-s-Progressive-Muscle-(-JPMR-Madhava-Jayanti/ef092753f4ea8866db2992691e6f8f83b3a2da1a)
- Mann, H. & Whitney D. (1947). On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Ann Math Stat*, 18(1): 50-60. <http://webpace.ship.edu/pgmarr/Geo441/Readings/Mann%20and%20Whitney%201947%20-%20On%20a%20Test%20of%20Whether%20one%20of%20Two%20Random%20Variables%20is%20Stochastically%20Larger%20than%20the%20Other.pdf>
- Marín, F. y Chacín, N. (2004) Los programas de investigación científica. Una aproximación a la metodología propuesta por Imre Lakatos. *Encuentro Educativo*, 11(3), 409-423. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/5028/50>

- Martínez, A., Ruiz, G., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M. y Cachón, J. (2017). Actividad física y conductas agresivas en adolescentes en régimen de acogimiento residencial. *Suma Psicológica*, 24(2), 135-141. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438117300164?via%3Dihub>
- Martínez, G. (2015). Tablas de SPSS: tablas cruzadas con variables categóricas. SPSS FREE. <https://www.spssfree.com/curso-de-spss/tablas-de-spss/tablas-cruzadas-con-variables-categoricas.html>
- Mas, B., Gómez Pérez, E., Cabañero, M., & Valiente, R. (2004). Relajación y sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/citationstylelanguage/get/harvard-cite-them-right?submissionId=3973&publicationId=3514>.
- Mas, B., Gómez Pérez, E., Cabañero, M., & Valiente, R. (2004). Relajación y sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/citationstylelanguage/get/harvard-cite-them-right?submissionId=3973&>
- Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). Estudio psicométrico de la versión española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry. *Revista IIPSI*, 15(1), 147-161. https://www.researchgate.net/publication/319474508_Estudio_psicometrico_de_la_version_espanola_del_cuestionario_de_agresion_de_Buss_y_Perr
y
- McDonald, R. (1999). Test theory: a unified treatment. *Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Mahwah* <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781410601087/test-theory-roderick-mcdonald>
- McTavish, J. R., MacGregor, J. C. D., Wathen, C. N., & MacMillan, H. L. (2016). Children's exposure to intimate partner violence: an overview. *International*

- Meyers, J. L., Sartor, C. E., Werner, K. B., Koenen, K. C., Grant, B. F., & Hasin, D. (2018). Childhood interpersonal violence and adult alcohol, cannabis, and tobacco use disorders: variation by race/ethnicity? *Psychological Medicine*, 48(9), 1540-1550. <https://doi.org/10.1017/s0033291717003208>
- Ministerio de educación del Perú [MINEDU]. (2018). *Sistema Especializado en reporte de casos sobre Violencia Escolar - SíseVe*. <http://www.siseve.pe/Web/file/materiales/Informe-Memorias-S%C3%ADseve.pdf>
- Ministerio de Educación. (2017). Informe sobre la Implementación de Propuesta Metodológica para la Validación de los Lineamientos de Convivencia Escolar en Contextos Rurales y Pueblos Indígenas. Lima: MINEDU. <https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFORME%20SISEVE%20-%20FINAL%20-2017.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2021). *En 50% se ha incrementado la violencia en niños y adolescentes en Lima Metropolitana durante la pandemia*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/523605-en-50-se-ha-incrementado-la-violencia-en-ninos-y-adolescentes-en-lima-metropolitana-durante-la-pandemia/>
- Ministerio Nacional de Educación (2017). En Perú, 75 de cada 100 escolares han sufrido de violencia física y psicológica. *Misterio*. <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42630>
- Miranda, A. (2016). El uso del castigo físico por parte del docente, y el rendimiento de los estudiantes en la sierra peruana. Lima: GRADE. *Avances de Investigación* 21. <http://www.grade.org.pe/wp-content/uploads/ai21.pdf>
- Mohd, N., & Bee, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling*

and Analytics, 2(1),21-33.
https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests

Muñoz, F. (2000). *Adolescencia y agresividad*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, [UCM].
<http://webs.ucm.es/BUCM/tesis/19972000/S/4/S4017401.pdf>

Nunnally, J., & Bernstein, I. (1995). *Teoría psicométrica*. México: McGraw-Hill. a (3ª Ed). México, D.F.: Editorial McGraw Hill Latinoamericana.
<https://www.redalyc.org/pdf/1332/133232388008.pdf>

Ojeda, M. (2016). *Propuesta de aplicación de un programa de relajación previa y posterior a las sesiones de estimulación a 10 niños de 0 a 3 años del C.AP.I. que presentan retrasos transitorios de desarrollo por un periodo de 10 meses*. Cuenca: Universidad del Azuay.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5812/1/12132.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2016). Tercer estudio regional comparativo y explicativo – TERCE. *Análisis Curricular*. Santiago de Chile: UNESCO.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227501>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). Según los datos ofrecidos por PISA 2015 el acoso escolar es una de las mayores preocupaciones en las escuelas. *Construir la paz en la mente de los hombres y de las mujeres*. <https://es.unesco.org/news/segun-datos-ofrecidospisa-2015-acosoescolar-es-mayores-preocupaciones-escuelas>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2020). Violencia juvenil. *Datos y cifras*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016). *Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud*.

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia contra los niños en el año 2020. Oficina del representante especial del secretario general sobre la violencia contra los niños. *End Violence Against Children*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332450/9789240007154-spa.pdf>

Ožura, A., & Šega, S. (2013). Profile of depression, experienced distress and capacity for coping with stress in multiple sclerosis patients-A different perspective. *Clin Neurol Neurosurg*, Dec;115 Suppl 1: S12-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24321148/>

Padilla González, H. (2019). *Efectos de la aplicación de la Técnica de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa "Julio Verne", durante el periodo abril a septiembre de 2019*. Quito: Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19869/1/T-UCE-0020-CDI-254.pdf>

Parella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de La Investigación Cuantitativa* (3ra Edición ed.). Caracas: Fedupel. <http://calameo.download/000628576f51732890350>

Payne, R. (2002). *Técnicas de Relajación. Guía Práctica* (3 ed.). Barcelona: Paidotribo. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24192/1/UCE-FCDAPD-DELGADO%20CRISTHYAN.pdf>

Payne, R. (2005). *Applied Relaxation*. In R. A. Payne, *Relaxation Techniques. Third Edition*. A Practical Handbook for the Health Care Professional (3ra ed., pp. 67-74). China: Elsevier. <https://pavlov.psyciencia.com/2017/04/Relajacion-aplicada-etchebarne.pdf>

- Pérez, E., & Medrano, L. (2016). Análisis factorial exploratorio: bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 2(1). <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v2.n1.15924>
- Pérez, G., & Pérez, M. (2011). *Aprender a convivir: el conflicto como oportunidad de crecimiento*. En *Revista Española de Pedagogía*. Madrid: Narcea, p.28. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-74412018000200372&lang=es
- Porto, J., & Merino, M. (2008). Definición de agresividad - Qué es, Significado y Concepto. *Definicion.de*. <https://definicion.de/agresividad/>
- Rey, H. (2015). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación*, Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/23708/2/0737480_00000_0000.pdf
- Ritchey, F. (2008). *Estadística para las Ciencias Sociales*. México: Mc Hill. <https://www.marcialpons.es/libros/estadistica-para-las-ciencias-sociales/9789701066997/>
- Rivas-Ruiz, R., Moreno-Palacios, J., & Talavera, J.O. (2013). Temas de actualidad: Investigación clínica XVI Diferencias de medianas con la U de Mann-Whitney. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 51(4):414-9. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im134k.pdf>
- Rodríguez, L., & Imaz, C. (2020). Agresividad y conducta violenta en la adolescencia. *Adolescere*, 8(1), 62-69. <http://www.codajic.org/node/4447>
- Rojas, E. y Santa Cruz, H. (2021). El rol del docente ante situaciones de agresividad en el aula. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3), 73-86. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/466151>
- Saensak, S., Vutyavanich, T., Somboonporn, W., & Srisurapanont, M. (2013). Effectiveness of a modified version of the applied relaxation technique in

treatment of perimenopausal and postmenopausal symptoms. *International Journal of Women's* Nov 5; 5:765-71.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3821752/>

Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Ricardo Palma.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sandín, B. (2001). *Estrés, hormonas y psicopatología*. Madrid: Klinik S.L.
<https://axon.es/ficha/libros/9788495884039/estres-hormonas-y-psicopatologia-clinica>

Schultz, J. (1980). *El entrenamiento autógeno. Autorrelajación concentrativa*. Barcelona: Editorial Científico Médica. http://coe-biblioteca.org/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=12081

Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories, an Educational Perspective* (6th ed.). Boston, MA: Pearson Education Inc.
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1368505](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1368505)

Schwartz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Hispano Europea.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=y9YIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=relajacion+muscular+progresiva+de+jacobson&ots=byWgs6vWX1&sig=H98IBpQw0fKbG_55tj5jM6p5QVg#v=onepage&q&f=false

Shiel, G., & Cartwright, F. (2015). *Analyzing Data from a National Assessment of Educational Achievement*. World Bank: Publications -Books, The World Bank Group, number 21433. <https://ideas.repec.org/b/wbk/wbpubs/21433.html>

Sireci, S., & Faulkner-Bond, M. (2014). Validity evidence based on test content. *Psicothema*, 26(1):100-7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24444737/>

- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, (22), 121-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>
- Smirnov, N. (1939). Estimate of deviation between empirical distribution functions in two independent samples. *Bull Moscow University*, 2: 3-16 <http://www.sciepub.com/reference/34591>
- Smith, J. (2001). *Avances en ABC Relajación: Aplicaciones e Inventarios*. Nueva York: Springer Publishing Company. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317996006.pdf>
- Solomon, R. (1949). An extension of group designo. *Psychological Bulletin*, 46(J), 37 -150. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80529209.pdf>
- Sonnad, S. (2002). Describing data: Statistical and graphical methods. *Radiology*, 225(3):622-628. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12461237/>
- Soto, H., & Trucco, D. (2015). Inclusión y contextos de violencia (Cap. 3). En D. Trucco y H. Ullmann (Eds.), *Juventud: Realidades y retos para un desarrollo con igualdad*, 115-170. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/39697>
- Sperandei, S. (2014). The pits and falls of graphical presentation. *Biochem Med (Zagreb)*, 24(3):311-320. DOI: 10.11613/BM.2014.033. [https://www.biochemia-medica.com/assets/images/upload/xml_tif/Sperandei S - The pits and falls of graphical presentation.pdf](https://www.biochemia-medica.com/assets/images/upload/xml_tif/Sperandei_S_-_The_pits_and_falls_of_graphical_presentation.pdf)
- Spriestersbach, A., Röhrig B, du Prel, B. & Gerhold A, Blettner M. (2009). Descriptive statistics. The Specification of Statistical Measures and Their Presentation in Tables and Graphs—Part 7 of a Series on Evaluation of Scientific Publications. *Dtsch Ärztebl Int*, 106(36):578-583. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19890414/>
- Spriestersbach, A., Röhrig B, du Prel, B. & Gerhold A, Blettner M. (2009). Descriptive statistics. The Specification of Statistical Measures and Their

Presentation in Tables and Graphs—Part 7 of a Series on Evaluation of Scientific Publications. *Dtsch Ärztebl Int*, 106(36):578-583. <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/65868>

Tamayo, M. (2019). Relajación de Jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima metropolitana. *Avances en Psicología*, 27(2), 167-176. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1795>

Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbächer M, Kohls N, Hirsch J., & Sirois F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*, 1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34306146/>

Tsai ML, Cheng TH, Yang YK., & Wang CJ. (2021) A School-Based Progressive Muscle Relaxation Program for Female Adolescents: Development and the Effectiveness on Physiological and Psychological Evidence. *Healthcare (Base)*, 9(10), 13-19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34682999/>

Vázquez, M. (2001). Técnicas de relajación y respiración. Editorial Síntesis. Síntesis. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200003

Vázquez-Mata, I., Vital-Flores, S., Bravo-González, M., Jurado-Cárdenas, S., & Reynoso-Erazo, L. (2009). Retroalimentación biológica y relajación en pacientes con enfermedad renal crónica terminal en tratamiento de hemodiálisis. https://www.researchgate.net/publication/265641892_Retroalimentacion_biologica_y_relajacion_en_pacientes_con_enfermedad_renal_cronica_terminal_en_tratamiento_de_hemodialisis

Villada, P., & Vizúete, M. (2002). Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <https://books.google.com.ec/books?id=nSwAaBBEysC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Zaczyk, C. (2002). *La agresividad comprenderla y evitarla*. Madrid: Páidos. <https://books.google.com.pe/books?id=1gbPRZSnKu4C&printsec=frontcover&dq=%20la+agresividad+comprenderla+y+evitarla+de+Zaczyk+2007&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjO7drGmrDXAhVJiVQKHe7EBH4Q6AEIJDA#v=onepage&q=la%20agresividad%20comprenderla%20y%20evitarla%20de%20Zaczyk%202007&f=true>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA NORTE, 2022.

INTEGRANTES: Campos Perez, Dwacht Jesús y Roque Valeriano, Yesika Ninoshka

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES E ÍTEMS | | METODOLOGÍA |
|---|---|---|--|---|---------------------------------------|
| ¿Cuáles son los efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022? | General | General | Variable independiente: Programa de intervención | | Tipo: Aplicativo, cuasi experimental. |
| | Identificar los efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022. | Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte | | | |
| | Específicos | | Dimensiones | Ítems | Diseño: Experimental |
| | 1- Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la agresividad física. 2- Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la agresividad verbal. 3- Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la ira. 4- Determinar los efectos de un programa de intervención sobre la hostilidad. | 1) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre la agresividad física. 2) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre la agresividad verbal. 3) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre la ira. 4) Existen efectos significativos en la ejecución de un programa de intervención sobre la hostilidad. | Capacitación Sensibilización / Concientización / Refuerzo | Sesiones (1 al 8) | |
| | | | Variable dependiente: Conductas agresivas | | |
| | | Dimensiones | Ítems | N = 135 GE 1 = 30 GC 1 = 34 GE 2 = 30 GC 2 = 41 | |
| | | Agresividad física Agresividad verbal Ira Hostilidad | 1 al 29 | | |
| INSTRUMENTOS | INSTRUMENTO 1: Cuestionario de Agresión (AQ) | Se determinó la confiabilidad por medio del alfa de Cronbach y Omega. Este instrumento fue creado por los autores Buss y Perry (1992). | | | |
| | INSTRUMENTO 2: Programa de intervención | El presente programa se ha creado para ser ejecutado en ocho sesiones, donde equivale a dos sesiones por semana; se evidenciarán distintas respuestas mentales y físicas, relacionadas al entrenamiento de la relajación muscular progresiva y actividades referentes a la agresividad. | | | |

Anexos

Anexo 2: Tabla de Operacionalización de las variables

Variable independiente

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | INTRUMENTO |
|--------------------------|---|---|-----------------------------------|--|-----------------|
| Programa de intervención | El programa de intervención es un procedimiento que busca disminuir las conductas agresivas por medio de un conjunto de actividades acompañadas con la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. (Marín y Chacín, 2004). | Por ende, el programa consiste en 8 sesiones, cada una compuesta de 3 fases: capacitación (sesión 1), sensibilización – concientización (sesiones 2 al 6) y refuerzo (sesiones 7 al 8). | Capacitación | - Aprendiendo sobre el programa y características positivas/negativas (1º sesión) | Lista de cotejo |
| | | | Sensibilización / Concientización | - Emociones y respiración profunda (2º sesión) - Reacciones positivas/negativas y tensión/relajación extremidades superiores (3º sesión) - Autogestión y tensión/relajación músculos de la cara (4º sesión) - Pensamientos y tensión/relajación del abdomen – pecho (5º sesión) - Comunicación y tensión/relajación de las extremidades inferiores (6º sesión) | |
| | | | Refuerzo | - Conductas agresivas y tensión/relajación de las extremidades superiores (7º sesión) - Respeto/sana convivencia y tensión/relajación de las extremidades superiores (8º sesión) | |

Variable dependiente

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMS | ESCALA |
|---------------------|---|---|--------------------|--|----------------------------------|---------|
| Conductas agresivas | En la teoría del comportamiento, la conducta agresiva es cualquier respuesta a una damnificación corporal, y esta respuesta se basa en 2 reforzadores: uno es un estímulo cuando la víctima padece dolor y el otro es un premio extrínseco. (Buss, 1969, p.19). | Puntajes adquiridos del cuestionario de agresión (AQ) adaptado por Matalinares y Yaringaño (2012), dicho instrumento consta de 4 dimensiones. | Agresividad física | Actuar agresivamente hacia un objeto o persona | 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 29. | Ordinal |
| | | | Agresividad verbal | Palabras ofensivas | 2, 6, 10, 14, 18. | |
| | | | Ira | Mostrar emoción de enfado | 3, 7, 11, 15, 19, 22, 25. | |
| | | | Hostilidad | Placer de lastimar hacia un objeto o persona | 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28. | |

Anexo 3: Instrumentos

Anexo 3.0: Cuestionario de Agresión (AQ)

Autores originales: Buss y Perry (1992)

Autores de adaptación en Perú: Matalinares y Yaringaño (2012)

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

1. CF = Completamente falso para mí
2. BF = Bastante falso para mí
3. VF= Ni verdadero, ni falso para mí
4. BV = Bastante verdadero para mí
5. CV = Completamente verdadero para mí

| Nº | ÍTEMS | CF | BF | VF | BV | CV |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 1 | De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona | | | | | |
| 2 | Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos | | | | | |
| 3 | Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida | | | | | |
| 4 | A veces soy bastante envidioso | | | | | |
| 5 | Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona | | | | | |
| 6 | A menudo no estoy de acuerdo con la gente | | | | | |
| 7 | Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo | | | | | |
| 8 | En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 9 | Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también | | | | | |
| 10 | Cuando la gente me molesta, discuto con ellos | | | | | |
| 11 | Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar | | | | | |
| 12 | Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades | | | | | |
| 13 | Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal | | | | | |
| 14 | Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos | | | | | |
| 15 | Soy una persona apacible | | | | | |
| 16 | Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas | | | | | |
| 17 | Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago | | | | | |
| 18 | Mis amigos dicen que discuto mucho | | | | | |
| 19 | Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva | | | | | |
| 20 | Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas | | | | | |
| 21 | Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos | | | | | |
| 22 | Algunas veces pierdo los estribos sin razón | | | | | |
| 23 | Desconfío de desconocidos demasiado amigables | | | | | |
| 24 | No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona | | | | | |
| 25 | Tengo dificultades para controlar mi genio | | | | | |
| 26 | Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 27 | He amenazado a gente que conozco | | | | | |
| 28 | Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán | | | | | |
| 29 | He llegado a estar tan furioso que rompía cosas | | | | | |

Anexo 3.1. PROTOCOLO DE LA APLICACIÓN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS

I. DATOS GENERALES:

- I.1. Denominación: Programa de intervención para reducir las conductas agresivas.
- I.2. Participantes: Estudiantes de secundaria de Lima Norte.
- I.3. Duración: 8 sesiones / 2 sesiones por semana / 1 mes.
- I.4. Localización: I.E. 3098 Cesar Vallejo.
- I.5. Distrito y provincia: Ancón – Lima.
- I.6. Autores: Dwacht Jesus Campos Perez y Yesika Ninoshka Roque Valeriano.

II. FUNDAMENTACIÓN:

La adolescencia es una etapa muy bonita que va desde la niñez hasta la adultez, relacionadas al cambio físico, sexual, emocional y social; sin embargo, existe preocupación en los familiares del individuo en cómo lleva a cabo su etapa adolescente (Allen y Waterman, 2022), por lo tanto, la agresión es toda acción inapropiada que es impartida por sujetos con problemas de manejo emocional o por estímulos externos (Buss y Perry, 1992).

En la teoría comportamental la agresividad es cualquier respuesta que daña un órgano del cuerpo, mientras que esta conducta tenga dos principales reforzadores: el primero es el estímulo de la víctima cuando sufre y el otro la recompensa extrínseca. (Buss, 1969, p.19).

El presente programa de intervención se ha creado para ser ejecutado en ocho sesiones, donde equivale a dos sesiones por semana; se evidenciarán distintas respuestas mentales y físicas, relacionadas al entrenamiento de la relajación muscular progresiva y actividades referentes a la agresividad, con la ayuda de este proyecto se pretende reducir la agresividad en los estudiantes de secundaria de la I.E. César Vallejo. Asimismo, la técnica de RMP de Jacobson son procedimientos que se encargan de ayudar a que los otros grupos musculares se relajen, por lo

que se cuentan 16 métodos que son cada parte del cuerpo llevándose a tomar se pie a cabeza. (Schwarz, 2017)

La técnica de relajación progresiva de Jacobson nació en 1929. Hoy en día, sigue siendo uno de los métodos de reducción de la ansiedad y el estrés más utilizados en el mundo. Una búsqueda de relajación muscular progresiva (PMR) como técnica de relajación se considera una parte integral del proceso de TCC y no se encontraron referencias a la relajación de Koeppen. Señaló que la relajación es un método para controlar los niveles de activación (tanto física como mental) que se puede autorregular al reducir los niveles de ansiedad, adrenalina o estrés sin la ayuda de recursos externos. Sus campos te ayudarán a disfrutar de una mejor calidad de vida sin efectos secundarios y a crear emociones positivas y bienestar (Senara Covid-19, 2020). La Relajación Muscular de Jacobson es una técnica de relajación que tiene como objetivo crear paz mental liberando la tensión muscular, que incluye un aspecto psicológico para lograr sensaciones placenteras, así como mentes distorsionadas.

III. OBJETIVOS:

III.1. General:

- Aplicación del programa de intervención para reducir las conductas agresivas

III.2. Específicos:

- Conocer la apertura del programa y logren identificar los estudiantes dichas características propias sean positivas y/o negativas de la conducta.
- Logren recapacitar sobre el manejo adecuado de expresar emociones propias con los demás y reconocer la diferencia entre relajación/aprendizaje de respiración profunda.
- Logren identificar los estudiantes dichos pensamientos propios que influyen a reacciones positivas y/o negativas con el propósito de manejarlos y conseguir la sensación de tensión/relajación en las extremidades superiores.

- Lograr que el estudiante haga uso de la autogestión para facilitar un mejor manejo facial muscular y conseguir la sensación de tensión/relajación músculos de la cara.
- Lograr que los estudiantes entiendan que, al cambiar sus pensamientos sobre ciertas situaciones, pueden mejorar su salud mental y conseguir la sensación de tensión/relajación músculos de abdomen y pecho.
- Lograr que los estudiantes logren distinguir las formas de comunicación que son: pasivo-asertivo-agresivo y conseguir la sensación de tensión/relajación en las extremidades inferiores.
- Lograr que los estudiantes reconozcan/entiendan que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable y conseguir la sensación de tensión/relajación a nivel corporal- Fase I.
- Los estudiantes entienden que el respeto es fundamental para la sana convivencia/practican este valor en su vida diaria y conseguir la sensación de tensión y relajación a nivel corporal- Fase II.

IV. METODOLOGÍA:

- Bienvenida y elogio a los estudiantes.
- Capacitación sobre el programa.
- Sensibilización y concientización sobre las sesiones.
- Refuerzo sobre lo trabajado en las sesiones.
- Despedida con los estudiantes.

V. EVALUACIÓN:

Para lograr con el cumplimiento de los objetivos se medirá con el cuestionario de agresión (AQ).

VI. ACTIVIDADES:

Antes de ejecutar el programa, empezaremos por dar una explicación concisa y detallada en lo que consistirán las sesiones a los profesores, para que tengan

conocimiento de lo que se desea trabajar con los estudiantes y a su vez obtener resultados positivos, para ello hemos conversado y consideramos en desarrollar el programa 2 veces por semana, siendo un total de 1 mes.

Los materiales generales que se usarán para cada sesión: proyector, Power Point y parlante. Y que cada estudiante tenga un cuaderno exclusivamente para poner todo lo relacionado del presente programa.

El primer día se llevará a cabo la aplicación del PRE TEST (Cuestionario de Agresión – AQ) con el objetivo de conocer en qué nivel de agresividad se ubican los estudiantes.

SEMANA 1

1era sesión: “APRENDIENDO SOBRE EL PROGRAMA Y CARACTERÍSTICAS POSITIVAS/NEGATIVAS”

Objetivo:

Conocer la apertura del programa y logren identificar los estudiantes dichas características propias sean positivas y/o negativas de la conducta.

Tiempo: 45 minutos.

Actividad Nº 1: Apertura del programa

- 1. Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes en qué consiste la apertura del programa.
- 2. Técnica:** Discurso introductorio.
- 3. Tiempo:** 25 minutos.
- 4. Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
- 5. Procedimiento:**
 - a. Palabras de bienvenida. (2 minutos)

- b. Presentación sobre objetivos e instrucciones generales del programa. (2 minutos)
- c. Preparativos para lograr la relajación muscular profunda es preciso que tengas en cuenta los siguientes consejos:
 - i. Evita el consumo de cafeína y otros excitantes.
 - ii. Evita dormir poco.
- d. Revisa la distribución de tu tiempo. La vida no es sólo trabajar.
- e. Clarificación de Preguntas y aclaraciones pertinentes. (4 minutos)
- f. Enseñar llenado de registro de relajación (SUD). (4 minutos)
- g. Llenar el registro de relajación. (3 minutos)
- h. Ejercicio de estiramiento y tensión muscular. (10 minutos)
- i. Se continuará con la siguiente actividad.

Actividad Nº 2: Conociéndote mejor

1. **Objetivo de la actividad:** Los estudiantes deberán identificar sus características propias sean positivas y/o negativas, para luego usar su habilidad con el fin de mejorar en las características negativas su conducta.
2. **Técnica:** Diálogo y estado de ánimo.
3. **Tiempo:** 10 minutos.
4. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de respuesta en “conociéndote mejor sobre ti mismo(a)”.
5. **Procedimiento:**
 - a. Narración de una situación para reflexionar:
 - i. “Stefano de 16 años estaba pensando sobre su conducta, debido a que su madre le llamó la atención ese mismo día en la mañana, porque había pegado a su primo de 8 años. Él admite que lo hizo por celos, porque su madre no le presta atención lo suficiente. Al cabo de unos minutos ingresa a la habitación su abuela, quien se acerca a Stefano y le dice “tu madre te ama a pesar de todo, recuerda que tienes capacidades positivas como, por ejemplo; honesto, responsable, amable e inteligente”, con esas palabras logró calmar a su nieto.”
 - b. Ronda de preguntas de lo narrado.

- i. ¿Crees que Estefano se arrepiente con sinceridad o fingió para que lo perdonarán fácilmente?
- ii. ¿Qué sentiste al oír la narración?
- iii. Cuéntame, ¿te ha pasado alguna situación similar?
- iv. ¿Qué entiendes sobre características positivas y negativas?
- c. Explicación de la característica positiva y negativa, dando a entender su importancia que tiene en nosotros mismos(as).
- d. Entrega de la hoja de respuesta en “conociéndote mejor”
 - i. Al término, se fomenta a los estudiantes compartir lo que escribieron.
 - ii. Después, se le pide responder a la siguiente pregunta ¿De qué modo podría modificar esta característica negativa a una positiva?
- e. Al finalizar esta primera sesión lo hacemos con una pequeña dinámica “Comentando cualidades de mis compañeros(as)”

Actividad Nª 3: Dinámica “Comentando cualidades de mis compañeros(as)”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a comentar las cualidades de sus compañeros con honestidad.
2. **Técnica:** Socialización
3. **Tiempo:** 10 minutos.
4. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de respuesta en “conociendo mejor sobre tu compañero(a)”.
5. **Procedimiento:**
 - a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en comentar las cualidades de sus compañeros(as) con honestidad de una manera divertida.
 - i. **Paso 1:** Al ritmo de la música todos caminan por el salón de forma dispersa.
 - ii. **Paso 2:** Cuando se detenga la música, los estudiantes deberán de haberse sentado en las sillas.

- iii. **Paso 3:** El estudiante que no logre sentarse a tiempo cuando se detenga la música, deberá de escribir cualidades positivas y negativas de sus compañeros, por lo que los que se encuentran sentados cerrarán los ojos y así sucesivamente hasta terminar con todos los estudiantes.
- iv. **Paso 4:** Cuando se termine esta dinámica, cada estudiante podrá voltear su hoja para ver que escribieron.

2da sesión: “EMOCIONES Y RESPIRACIÓN PROFUNDA”

Objetivo:

Logren recapacitar sobre el manejo adecuado de expresar emociones propias con los demás y reconocer la diferencia entre relajación/aprendizaje de respiración profunda.

Tiempo: 50 minutos.

Actividad Nª 1: Manejando mejor tus emociones

1. **Objetivo de la actividad:** Los estudiantes deberán lograr recapacitar sobre el manejo adecuado de expresar emociones propias con los demás.
2. **Técnica:** Diálogo y estado de ánimo.
3. **Tiempo:** 15 minutos.
4. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Imagen de gestos faciales sobre el estado de ánimo.
 - c. Caja pequeña.
5. **Procedimiento:**
 - a. Se mostrará la imagen a todos los estudiantes, por lo que al compás de la música los estudiantes se pasan de mano en mano una pelota pequeña. (4 minutos)
 - b. Estudiante que se quede con la pelotita, se pedirá que imite un gesto facial.

- c. Para ello, en este apartado se pedirá a los estudiantes que sus respuestas sean con gestos faciales, sin más que decir empieza la ronda de preguntas. (4 minutos)
 - i. ¿Crees que se siente bien que alguien venga y te pegue?
 - ii. ¿Qué sentiste con esta actividad?
 - iii. Cuéntame, ¿te ha pasado alguna situación similar?
 - iv. ¿Qué entiendes sobre actividad?
- d. Se dan 10 minutos para que los estudiantes escriban sus respuestas de otras preguntas, luego que hayan terminado pondrán en una cajita sus hojas dobladas en dos.
- e. Posteriormente se leerá en voz alta algunas hojas con el fin de que entre todos busquemos la solución.
- f. Se le da a cada estudiante una hoja sobre “TIPS PARA MANEJAR MEJOR TUS EMOCIONES”

Actividad Nº 2: Dinámica “Siendo un globo”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a utilizar la expiración y la inhalación.
2. **Técnica:** La respiración abdominal.
3. **Tiempo:** 10 minutos.
4. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
5. **Procedimiento:**
 - a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual vamos a jugar a ser un globo.
 - i. **Paso 1:** Empezaremos por explicar en qué consiste, ustedes miren y escuchen, para que después lo hagamos todos juntos.
 - ii. **Paso 2:** En esta dinámica, los estudiantes se convierten en un globo que se infla y desinfla, imaginar que en las manos se tiene una bomba (hacer el gesto de usar un objeto punzante).
 - iii. **Paso 3:** Asegurando que el segundo paso se haya entendido, se dará la siguiente consigna:

- Cuando bombeo aire, te inflas como un globo: llenas tus pulmones de aire hasta que tu barriga se expande cuando levantas los brazos.
- Cuando te diga, pon tu mano en tu estómago y dejarás salir el aire del globo.
- Respirarás el aire por la boca suavemente mientras vuelves a bajar los brazos.

Actividad Nª 3: Relajación / Aprendizaje de respiración profunda

- 1. Objetivo de la actividad:** Practicar la relajación por medio del aprendizaje de respiración profunda.
- 2. Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
- 3. Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
- 4. Tiempo:** 25 minutos.
- 5. Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación (3 minutos).
 - b. Diferenciación entre tensión y relajación. (5 minutos).
 - c. Entrenamiento de respiración (inhalar y exhalar). Se utilizará como guía la frecuencia respiratoria natural (7 minutos).
 - d. Finalizar el ejercicio con estiramiento de extremidades. (5 minutos).
 - e. Llenar registro de relajación. (5 minutos).
 - f. Al finalizar esta segunda sesión se les pide a los estudiantes que refuercen y practiquen las técnicas de relajación que aprendieron el día de hoy.

SEMANA 2

3era sesión: “REACCIONES POSITIVAS/NEGATIVAS Y TENSIÓN/RELAJACIÓN EXTREMIDADES SUPERIORES”

Objetivo:

Logren identificar los estudiantes dichos pensamientos propios que influyen a reacciones positivas y/o negativas con el propósito de manejarlos y conseguir la sensación de tensión/relajación en las extremidades superiores.

Tiempo: 45 minutos.

Actividad Nª 1: Manejando mejor tus reacciones

- 1. Objetivo de la actividad:** Los estudiantes deberán lograr recapacitar sobre el manejo adecuado de expresar reacciones propias con los demás.
- 2. Técnica:** Diálogo y estado de ánimo.
- 3. Tiempo:** 15 minutos.
- 4. Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Cartel
 - c. Imagen de gestos faciales sobre el estado de ánimo.
- 5. Procedimiento:**
 - a. Se les da la bienvenida a los estudiantes, posterior se da inicio a la sesión.
 - b. Se les mostrará una pequeña situación con una pequeña imagen:
 - i. “Augusto quiere irse de viaje con su enamorada, sin embargo, comenta que sus abuelos no le quieren dar permiso.
 - c. Ahora se les pedirá a los estudiantes que respondan las siguientes interrogantes
 - i. ¿Cómo reaccionarías ante la situación?
 - ii. ¿En tus pensamientos estaría correcto? ¿por qué?
 - iii. ¿Crees que estaría bien si los abuelos de Augusto le dieran permiso?
 - iv. ¿Qué sentiste con esta actividad?
 - v. Cuéntame, ¿te ha pasado alguna situación similar?
 - vi. ¿Qué entiendes sobre actividad?
 - d. Se le reparten las siguientes hojas en la cual los estudiantes deberán de responder ciertas situaciones que provoca un pensamiento o una respuesta, que pueda ocasionar una reacción de conducta agresivo, por ejemplo:

| Situación | ¿Qué pienso? | Reacción | Solución |
|--|--|-----------------------|---------------------------|
| Uno de sus compañeros de clase esconde su mochila. | Nadie debe tocar mis cosas sin mi permiso. | Me enoja y le empujo. | Dialogando sin agresiones |
| Uno de sus compañeros de clase esconde su cuaderno en donde ha hecho su tarea. | Sin mi permiso nadie puede tocar mis cosas y nadie puede decirme lo que pienso y hago. | Le pego e insulto | Rapport y empatía. |

- e. Se da una hoja a cada estudiante en la cual tendrá escrito una frase reflectiva y explicación corta acerca de tener pensamiento o respuesta, que pueda ocasionar una reacción de conducta agresivo en situaciones.

Actividad Nº 2: Dinámica “Actuando como un gato flojo”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a tensar sus músculos para luego relajarlos con estiramientos.
2. **Técnica:** La relajación muscular.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
4. **Tiempo:** 10 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera divertida.
 - i. **Paso 1:** Imaginemos que somos unos gatos flojos y queremos estirarnos.
 - ii. **Paso 2:** Sigue nuestras indicaciones, extiende los brazos completamente frente a usted levantarlos, por encima de la cabeza y empújelos hacia atrás, queremos que notes un fuerte tirón en sus brazos. Ahora que dejémoslos a un lado y dejemos que el esfuerzo descansa. ¡Lo lograste, lo has hecho muy bien!, ¿Notas cómo están más relajados los brazos?
 - iii. **Paso 3:** Otra vez, Extiende los codos lo más que puedas frente a ti, levántalos por encima de tu cabeza, llévalos hacia atrás con fuerza,

queremos que sientas el poderoso estiramiento que sientes en los codos. Ahora vamos a dejarlos a un lado para que tomar un descanso del esfuerzo. ¡Fantástico, lo has hecho muy bien!, ¿Lo que has hecho ha sido muy importante para ti?

- iv. **Paso 4:** Una vez más, pero con más fuerza, estire los hombros hacia adelante tanto como pueda, levante los hombros por encima de la cabeza, empuje los hombros hacia atrás, queremos que notes un tirón tan fuerte como pueda sentirlo en sus hombros. ¡Ahora los vamos a dejar caer a los costados, para darles un respiro del esfuerzo, lo has hecho ¡Excelente! ¿Lo haces mejor que antes estas mejorando aún más?
- v. **Paso 5:** El último y más intenso esfuerzo. Estira el puño lo más que puedas frente a ti, levántalo por encima de la cabeza, oblígalo hacia atrás, queremos que notes el tirón que sientes en tus puños. Ahora vamos a dejar caer a los costados, para darles un respiro del esfuerzo, ¡buena, lo has hecho muy bien!, ¿Notas cómo están más relajados los puños?
- vi. **Paso 6:** Recuerda repetir esta dinámica 6 veces.

Actividad Nª 3: Ejercicios de tensión y relajación extremidades superiores

1. **Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes en que consiste los ejercicios de tensión y relajación extremidades superiores.
2. **Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
4. **Tiempo:** 20 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)
 - b. Tensión - Relajación de las extremidades superiores
 - c. Es (brazos, codos, hombros y puños). Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como

deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas (10 minutos).

- d. Se finalizará la sesión utilizando como guía la frecuencia respiratoria natural, se tensarán y después se relajarán las extremidades de todo el cuerpo.
- e. Se hará dos veces para cada grupo muscular.
- f. Lo que es importante recordar es que se tensan los músculos al inspirar y se relajan al espirar (7 minutos).
- g. Llenar registro de relajación. (5 minutos).

4ta sesión: “AUTOGESTIÓN Y TENSIÓN/RELAJACIÓN MÚSCULOS DE LA CARA”

Objetivo:

Lograr que el estudiante haga uso de la autogestión para facilitar un mejor manejo facial muscular y conseguir la sensación de tensión/relajación músculos de la cara.

Tiempo: 46 minutos.

Actividad Nª 1: Mediante emojis relajamos la carita

1. **Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes en qué consisten los ejercicios de autogestión para facilitar un mejor manejo facial muscular.
2. **Técnica:** Técnica de relajación muscular en la cara.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
4. **Tiempo:** 10 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Saludar a los estudiantes expresando alegría y satisfacción por trabajar con ellos. Pedir a dos voluntarios que representen la siguiente situación:

- i. “Damián y Dario se ponen a jugar el FIFA de su mejor equipo de fútbol es el mejor; de pronto Dario lo insulta diciéndole que es un idiota y otras palabras ya que estaba perdiendo”
- b. Respondamos las siguientes preguntas mediante emojis faciales
 - i. ¿Qué creen que sentirá Dario? Exprésalo con emojis faciales
 - ii. ¿Qué pensará Damián al ver la cara de Darío?
 - iii. ¿Has experimentado situaciones parecidas en tu entorno?
- c. Culminando con la explicación de cómo nuestros pensamientos espontáneos y nuestros gestos faciales pueden aumentar o disminuir nuestra agresividad. Se anima a los estudiantes a practicar mensajes de supervivencia durante la semana para controlar la agresividad mediante técnicas de relajación.

Actividad Nº 2: Dinámica “El zancudo molesto”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a tensar sus músculos para luego relajarlos con estiramientos.
2. **Técnica:** La respiración muscular.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
4. **Tiempo:** 5 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera divertida.
 - i. **Paso 1:** Imaginemos que estás dormido, de pronto un zancudo molesto apareció y se puso en tu boca, para espantarla sacudes tu cabeza, y no lo consigues, no puedes usar tus manos, por lo que intentas arrugar la boca, todo lo puedes.
 - ii. **Paso 2:** Continuas así, y funciona, ¡OH AHORA ESTÁ EN TU NARIZ! Por lo que haces lo mismo de arrugar, ¡AHORA ESTÁ EN TU FRENTE!

Por lo que haces lo mismo de arrugar, ¡AHORA ESTÁ EN TUS CACHETES! Por lo que haces lo mismo de arrugar.

- iii. **Paso 3:** Aunque sabías que, cuando uno arruga la boca, nariz, frente y cachetes se pueden poner muy tensos, hasta los ojos se tensan.
- iv. **Paso 4:** Que bueno, conseguiste espantarla, ya te sientes aliviado sin ninguna arruga, puedes seguir durmiendo.
- v. **Paso 5:** Recuerda repetir esta dinámica 2 veces.

Actividad Nª 3: Ejercicios de Tensión y relajación músculos de la cara

1. **Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes en que consiste los ejercicios de tensión y relajación músculos de la cara.
2. **Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
4. **Tiempo:** 31 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)
 - b. Buscar una posición cómoda. (1 minuto)
 - c. Tensión -Relajación de los músculos de la cara (cejas, nariz, párpados, mandíbula y labios)
 - d. Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas (20 minutos)
 - e. Se finalizará la sesión utilizando como guía la frecuencia respiratoria natural, se tensarán y después se relajarán las extremidades de todo el cuerpo. Se hará dos veces para cada grupo muscular. Lo que es importante recordar es que se tensan los músculos al inspirar y se relajan al espirar. (4 minutos)
 - f. Llenar registro de relajación. (3 minutos)

SEMANA 3

5ta sesión: “PENSAMIENTOS Y TENSION/RELAJACION DEL ABDOMEN - PECHO”

Objetivo:

Lograr que los estudiantes entiendan que, al cambiar sus pensamientos sobre ciertas situaciones, pueden mejorar su salud mental y conseguir la sensación de tensión/relajación músculos de abdomen y pecho.

Tiempo: 46 minutos.

Actividad Nª 1: Navegando en aguas turbulentas

1. **Objetivo de la actividad:** Fomentar que los estudiantes deban tener pensamientos adecuados para mejorar su salud mental.
2. **Técnica:** Diálogo.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Pelota pequeña
4. **Tiempo:** 10 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Dando la bienvenida a los estudiantes que expresen la satisfacción de trabajar una nueva sesión
 - b. Los estudiantes formarán un grupo de dos para apoyarse mutuamente realizando abdominales mediante la meditación logrando tensar el abdomen mediante la respiración profunda se tensará el pecho.
 - c. Imagínense que estas esperando a la persona que más te agrada y no llega esperando más de 1 hora en el lugar más hermoso que puedas imaginar.
 - d. Planteemos las preguntas mediante la situación.
 - i. ¿Cómo te sentirías si estuvieras esperando y no llegue?
 - ii. ¿Qué sentirías en ese momento?
 - iii. ¿Comparas esta situación con alguna situación que tenga que ver al dar examen?

- iv. ¿Qué parte del cuerpo se tensa a la hora de exponer al público?, ¿por qué?
- v. ¿Tu cuerpo siente tensión en situaciones como: al dar examen o hablar en público?
- e. En este apartado se realizará la pelota preguntona mediante la música, por el que se sacará a 4 estudiantes que nos brinden sus opiniones acerca de alguna situación propia y como podría manejarlo.

Actividad Nª 2: Dinámica “Jugando con nuestro abdomen y pecho”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a tensar sus músculos para luego relajarlos con estiramientos.
2. **Técnica:** La relajación muscular.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
4. **Tiempo:** 5 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera divertida.
 - i. Paso 1: Imaginemos que nos encontramos recostados sobre el pasto, boca arriba de lo más relajado, de pronto, se oye el sonido de un animal que se acerca con mucha velocidad.
 - ii. Paso 2: Cuando te das cuenta que el camello se encuentra muy cerca de tu ubicación es demasiado tarde, la única manera de salvarte es poniendo tenso el abdomen y pecho, hasta que se parezca una piedra, aguanta todo el tiempo que puedas, ¡OH EL CAMELLO PARECE ESTAR PONIENDO SU PATA ENCIMA DE TI!
 - iii. Paso 3: Que bien, el camello al parecer ha cambiado de rumbo, estás salvado, ya puedes relajarte, pon blandito tu abdomen y pecho. Sienta que divergencia hay entre abdomen-pecho tenso y abdomen-pecho relajado. Tengo que preguntarte algo ¿Te sientes mucho mejor?
 - iv. Paso 4: Recuerda repetir esta dinámica 3 veces.

Actividad Nª 3: Ejercicios de Tensión y relajación músculos de abdomen y pecho

1. **Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes en que consiste los ejercicios de tensión y relajación músculos de abdomen y pecho.
2. **Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
4. **Tiempo:** 31 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)
 - b. Buscar una posición cómoda. (1 minuto)
 - c. Tensión - Relajación del abdomen y pecho
 - d. Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas (20 minutos)
 - e. Se finalizará la sesión utilizando como guía la frecuencia respiratoria natural, se tensarán y después se relajarán las extremidades de todo el cuerpo. Se hará dos veces para cada grupo muscular. Lo que es importante recordar es que se tensan los músculos al inspirar y se relajan al espirar. (4 minutos)
 - f. Llenar registro de relajación. (3 minutos)

6ta sesión: “COMUNICACIÓN Y TENSIÓN/RELAJACIÓN DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES”

Objetivo:

Lograr que los estudiantes logren distinguir las formas de comunicación que son: pasivo-asertivo-agresivo y conseguir la sensación de tensión/relajación en las extremidades inferiores.

Tiempo: 46 minutos.

Actividad Nª 1: ¿Qué tipo de comunicación empleo?

1. **Objetivo de la actividad:** Fomentar a los estudiantes el uso adecuado de comunicación para emplear con los demás
2. **Técnica:** Relajación de los músculos, para poder hablar de forma más fluida.
3. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Imágenes del lobo y conejo.
4. **Tiempo:** 10 minutos.
5. **Procedimiento:**
 - a. Saludar a los estudiantes expresando alegría y satisfacción por trabajar con ellos. Se pide a dos voluntarios que representen la siguiente situación:
 - i. “Rosa y Fabricio tienen beca, por lo que cada año compiten para obtener mejores beneficios del colegio, sin embargo, como son tan competentes y rivales su tipo de comunicación es agresiva”
 - b. Respondamos las siguientes preguntas mediante la situación
 - i. ¿Qué creen que se debería hacer con esta situación?
 - ii. ¿Qué tipo de situaciones han experimentado?
 - c. Posterior se enseña dos imágenes: Lobo y conejo, en ella responderán a las siguientes preguntas
 - i. ¿Qué tipo de actitud crees que simboliza el lobo?
 - ii. ¿Qué tipo de conducta simboliza el conejo?
 - iii. ¿En qué crees que se parecen las actitudes de estos animales a la de las personas?
 - iv. Cuéntame, ¿Ante qué situaciones manifiestan estas actitudes?
 - d. Se da paso a explicar los tipos de comunicación, importancia de usar la comunicación asertiva.
 - e. Culminando con esta actividad se pedirá a los estudiantes escribir en la hoja, en esta situación ¿qué tipo de comunicación emplearías.

Actividad Nª 2: Dinámica “Caminando entre patas”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a tensar sus músculos para luego relajarlos con estiramientos.
2. **Técnica:** La relajación muscular.
3. **Materiales:**

a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.

4. Tiempo: 5 minutos.

5. Procedimiento:

a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera divertida.

i. Paso 1: Nos encontramos en un bosque lleno de misterios, no sabemos que nos depara el camino, con mucho valor y valentía continuamos nuestro recorrido.

ii. Paso 2: En unos metros nos encontramos con un conejo y decidimos seguirlo hasta toparnos con su escondite "OH ES UNA MADRIGUERA, HAY QUE IR", decidimos meter las piernas, pies, rodillas y glúteos, pero de pronto sentimos que algo nos jala dentro, y nos damos cuenta que la madriguera se ha convertido en arena movediza.

iii. Paso 3: Entonces, intentamos salir, pero la arena movediza nos jala más y más. Decidimos ejercer mucha fuerza, nuestras piernas, pies, rodillas y glúteos están muy tensos y en uno de esos intentos logramos liberarnos.

iv. Paso 4: Uf estas a salvo, ahora puedes relajar de poco a poco tus piernas, pies, rodillas y glúteos.

v. Paso 5: Recuerda repetir esta dinámica 3 veces.

Actividad Nº 3: Ejercicios de Tensión y relajación extremidades inferiores.

1. Objetivo de la actividad: Explicar detalladamente a los estudiantes en qué consisten los ejercicios de tensión y relajación de extremidades inferiores.

2. Técnica: Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

3. Materiales:

a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.

b. Hoja de registro de relajación.

4. Tiempo: 31 minutos.

5. Procedimiento:

a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)

b. Buscar una posición cómoda. (1 minuto)

- c. Tensión - Relajación del abdomen y pecho
- d. Tensión - Relajación de las extremidades inferiores (piernas, pies, rodillas y glúteos)
- e. Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas (20 minutos)
- f. Se finalizará la sesión utilizando como guía la frecuencia respiratoria natural, se tensarán y después se relajarán las extremidades de todo el cuerpo. Se hará dos veces para cada grupo muscular. Lo que es importante recordar es que se tensan los músculos al inspirar y se relajan al espirar. (4 minutos)
- g. Llenar registro de relajación. (3 minutos)

SEMANA 4

7ma sesión: “CONDUCTAS AGRESIVAS Y TENSIÓN/RELAJACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES”

Objetivo:

Lograr que los estudiantes reconozcan/entiendan que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable y conseguir la sensación de tensión/relajación a nivel corporal- Fase I.

Tiempo: 46 minutos.

Actividad Nª 1: Reconozco y entiendo que hacerte daño está mal

1. **Objetivo de la actividad:** Fomentar a los estudiantes que reconozcan y entiendan que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable. Explicar detalladamente a los estudiantes en qué consisten los ejercicios de autogestión para facilitar un mejor manejo facial muscular.
2. **Técnica:** Diálogo.
3. **Materiales:**

a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.

b. Hoja de registro de relajación.

4. **Tiempo:** 10 minutos

5. **Procedimiento:**

a. Saludar a los estudiantes expresando alegría y satisfacción por trabajar con ellos.

b. Se narra una situación:

i. “Vanessa tiene buenas calificaciones y Gustavo tiene bajas calificaciones, por el que Gustavo siempre la molesta diciéndole “nerd”, a él le gusta estar de fiestas”.

c. Respondamos las siguientes preguntas mediante la situación

i. ¿Cómo creen que Vanessa se sienta?

ii. ¿Qué pensará Vanessa de Gustavo?

iii. ¿Has experimentado situaciones parecidas en tu entorno?

d. Se procede a explicarles el significado de la empatía y su importancia, una vez entendido se le da una hoja a cada uno por el que escribirán sus respuestas.

| Situación | Reacción | ¿Qué hacer? |
|-----------|----------|-------------|
| | | |
| | | |

e. Se procederá a comentar en voz alta, para que todos opinemos.

Actividad Nª 2: Dinámica “Siendo un cubito de hielo”

1. **Objetivo de la dinámica:** Invitar a los estudiantes a tensar sus músculos para luego relajarlos con estiramientos.

2. **Técnica:** La relajación muscular progresiva (RMP)

3. **Tiempo:** 5 minutos.

4. **Materiales:**

a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.

5. **Procedimiento:**

- a. Los psicólogos explican la dinámica a los estudiantes, en la cual esta dinámica consiste en pasar de un estado de tensión a uno de relajación muscular, de una manera divertida.
 - i. Paso 1: Empezaremos por explicar en qué consiste, se propone a los estudiantes que son unos cubitos de hielo, totalmente congelados durante el invierno.
 - ii. Paso 2: En esta dinámica, los estudiantes se convierten en unos cubitos de hielo, en este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos, estar quietos y paralizados.
 - iii. Paso 3: Aunque, está cerca la primavera y podemos ver el sol, por el cual los va ir derritiendo poco a poco.
 - iv. Paso 4: Con ello, de forma progresiva el estudiante ha de ir relajando los músculos, moviéndose y estirándose.

Actividad Nª 3: Ejercicios de Tensión y relajación a nivel corporal – Fase I (brazos, codos, hombros y puños)

1. **Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
2. **Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
3. **Tiempo:** 31 minutos.
4. **Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)
 - b. Tensión - Relajación de las extremidades superiores (brazos, codos, hombros y puños)
 - i. Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas. (10 minutos)
 - Tensión - Relajación de los músculos de la cara (cejas, nariz, párpados, mandíbula y labios). (5 minutos)
 - Tensión - Relajación del abdomen y pecho. (5 minutos)
 - Tensión - Relajación de las extremidades inferiores (piernas, pies, rodillas y glúteos). (5 minutos)

- Llenar registro de relajación. (3 minutos)

8va sesión: “RESPECTO/SANA CONVIVENCIA Y TENSION/RELAJACIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES”

Objetivo:

Los estudiantes entienden que el respeto es fundamental para la sana convivencia/practican este valor en su vida diaria y conseguir la sensación de tensión y relajación a nivel corporal- Fase II.

Tiempo: 46 minutos.

Actividad Nª 1: Me siento ligero como una pluma

- 1. Objetivo de la actividad:** Explicar detalladamente a los estudiantes su salud mental puede verse afectados si estos niveles se mantienen en el tiempo.
- 2. Técnica:** Grupos musculares
- 3. Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
- 4. Tiempo:** 15 minutos
- 5. Procedimiento:**
 - a. Saludar a los estudiantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
 - b. Los facilitadores pedirán a un estudiante que narre la siguiente situación:
 - i. “Judas es un estudiante de primer año de secundaria que es invitado por su maestra a recitar un poema. Judas tiene un trastorno de pánico al salir al frente ya que se tensa, se pone nervioso, le sudan las manos, tartamudea, no le salen las palabras. Sus compañeros del aula se ríen y le dan apodos que le ofende mucho a su persona: "ametralladora", "traqueteo". Esto se suma al dolor y malestar de Judas por el silencio. El maestro le pide que continúe, pero no responde y recibe una calificación reprobatoria. Respondamos las siguientes preguntas mediante emojis faciales.”
 - c. Se pregunta a los estudiantes:

- i. ¿Qué observamos en el ejemplo de la narración?
- ii. ¿Por qué crees que Judas no pudo continuar el poema?
- iii. ¿Qué valor se afecta?
- d. Ha estimulado discusiones sobre este tema.
 - i. Entonces pregúntate: ¿Has visto situaciones así?
 - ii. ¿Ocurre en la escuela o en casa?
- e. Los presentadores explicaran a los estudiantes el valor del respeto.

Actividad Nª 2: Ejercicios de Tensión y relajación a nivel corporal – Fase II (brazos, codos, hombros y puños)

- 1. Técnica:** Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
- 2. Materiales:**
 - a. Hoja de registro de asistencia y lista de cotejo.
 - b. Hoja de registro de relajación.
- 3. Tiempo:** 31 minutos.
- 4. Procedimiento:**
 - a. Llenar registro de relajación. (3 minutos)
 - b. Tensión - Relajación de las extremidades superiores (brazos, codos, hombros y puños)
 - i. Se realizan los ejercicios en los músculos designados esta sesión se les modela a los participantes como deben de realizar los ejercicios en las extremidades mencionadas. (10 minutos)
 - c. Tensión - Relajación de los músculos de la cara (cejas, nariz, parpados, mandíbula y labios). (5 minutos)
 - d. Tensión - Relajación del abdomen y pecho. (5 minutos)
 - e. Tensión - Relajación de las extremidades inferiores (piernas, pies, rodillas y glúteos). (5 minutos)
 - f. Llenar registro de relajación. (3 minutos)

SEMANA 4

El ultimo día se llevará a cabo la aplicación del POSTEST (Cuestionario de Agresión – AQ) con el objetivo de conocer los cambios que presentan los

estudiantes, luego de la ejecución del programa muscular progresiva (basado en la técnica de Jacobson y adaptado por los autores).

LISTA DE COTEJO DEL PROGRAMA DE INTERVENCION

“RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

A continuación, se presenta un instrumento “lista de cotejo” en la cual se realizó un listado de ítems en base a lo trabajado por sesión, en la parte derecha de cada una de las preguntas Ud. marcará (SI) o (NO) con la finalidad de saber si entendió, cómo se sintió y por último tenemos la tercera columna allí pondrá la observación que crea conveniente.

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones y asimismo completar sus datos en la parte de abajo.

Nombre: _____ Edad: ____ Sexo: __ Grado y
Sección: Teléfono: N° de lista: _____

| INDICADORES | Criterios de evaluación | Si | No | Observación |
|--|---|----|----|-------------|
| APRENDIENDO SOBRE EL PROGRAMA Y CARACTERÍSTICAS POSITIVAS/NEGATIVAS 1º SESION | 1.¿Logró entender la apertura del programa? | | | |
| | 2.¿Conseguiste identificar tus características positivas y negativas? | | | |
| | 3.¿La dinámica “comentando cualidades de mis compañeros(as)” te resultó sencillo y relajante? | | | |
| EMOCIONES Y RESPIRACIÓN PROFUNDA 2º SESION | 1. ¿Logró recapacitar sobre el manejo adecuado de expresar emociones propias con los demás? | | | |
| | 2.¿La dinámica “siendo un globo” te resultó sencillo y relajante? | | | |
| | 3.¿Logró entender la relajación/aprendizaje de respiración profunda? | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| REACCIONES POSITIVAS/NEGATIVAS Y TENSIÓN/RELAJACIÓN EXTREMIDADES SUPERIORES 3º SESION | 1. ¿Conseguiste identificar tus reacciones positivas y negativas? | | | |
| | 2. ¿La dinámica “actuando como un gato flojote” resultó sencillo y relajante? | | | |
| | 3. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación extremidades superiores de los brazos, hombros, codos y puños? | | | |
| AUTOGESTIÓN Y TENSIÓN/RELAJACIÓN MÚSCULOS DE LA CARA 4º SESION | 1. ¿Conseguiste realizar la autogestión para facilitar un mejor manejo facial muscular? | | | |
| | 2. ¿La dinámica “el zancudo molesto” te resultó sencillo y relajante? | | | |
| | 3. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación músculos de la cara? | | | |
| PENSAMIENTOS Y TENSIÓN/RELAJACIÓN DEL ABDOMEN - PECHO 5º SESION | 1. ¿Conseguiste entender que los pensamientos cambian dependiendo de ciertas situaciones? | | | |
| | 2. ¿La dinámica “jugando con nuestro abdomen y pecho” te resultó sencillo y relajante? | | | |
| | 3. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación músculos de abdomen y pecho? | | | |
| COMUNICACIÓN Y TENSIÓN/RELAJACIÓN DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES 6º SESION | 1. ¿Conseguiste distinguir las formas de comunicación? | | | |
| | 2. ¿La dinámica “caminando entre patas” te resultó sencillo y relajante? | | | |
| | 3. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación extremidades inferiores de las piernas, pies, rodillas y | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | glúteos? | | | |
| CONDUCTAS AGRESIVAS Y TENSION/RELAJACION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES 7º SESION | 1. ¿Conseguiste reconocer y entender que realizar conductas agresivas hacia los demás no es agradable? | | | |
| | 2. ¿La dinámica “siendo un cubito de hielo” te resultó sencillo y relajante | | | |
| | 3. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación a nivel corporal- Fase I (brazos, codos, hombros y puños)? | | | |
| RESPECTO/SANA CONVIVENCIA Y TENSION/RELAJACION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. 8º SESION | 1. ¿Conseguiste entender el respeto y sana convivencia? ¿Lo pondrás en práctica en vida diaria? | | | |
| | 2. ¿Logró entender los ejercicios de tensión y relajación a nivel corporal- Fase II (brazos, codos, hombros y puños)? | | | |

Anexo 4: Ficha sociodemográfica del estudiante

La primera parte del cuestionario requiere que proporcione algunos datos personales los datos solo irán a nuestra universidad y no será difundida. El propósito de esta sección es agrupar sus respuestas con las de otros expertos que comparten características similares con usted, determinando así si están relacionadas con las herramientas psicológicas que está utilizando para confirmar.

| | | |
|----------------------|-----------|----------|
| NOMBRES Y APELLIDOS | | |
| SEXO | MASCULINO | FEMENINO |
| EDAD | | |
| NIVEL DE INSTRUCCIÓN | | |
| GRADO Y SECCION | | |
| LUGAR DE NACIMIENTO | | |
| DISTRITO | | |
| PROVINCIA | | |
| DEPARTAMENTO | | |

Firma

Anexo 5: Carta de presentación para la prueba piloto



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Los Olivos, 17 de Octubre del 2022

CARTA INV.N°075-2022/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.
PABLO TUBAL GAYOSO
DIRECTOR
I.E. 3098 "CESAR VALLEJO"
Av. B S/N, Ancón
Altura del KM 39 de la Panamericana Norte

Presente. -

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para el Sr. **Campos Perez, Dwacht Jesus** con DNI N°74167885 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700288418 y la Srta. **Roque Valeriano, Yesika Ninoshka** con DNI N° 73447544 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700288122, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: "Efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022". Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento y programa en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación (PILOTO).

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte 2

Anexo 6: Carta de presentación para el desarrollo del proyecto de tesis



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Los Olivos, 20 de Octubre del 2022

CARTA INV.N°075-2022/EP/PSI.UCV.LIMA-LN

Sr.
PABLO TUBAL GAYOSO
DIRECTOR
I.E. 3098 "CESAR VALLEJO"
Av. B S/N, Ancón
Altura del KM 39 de la Panamericana Norte

Presente. -


De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para el Sr. **Campos Perez, Dwacht Jesus** con DNI N°74167885 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700288418 y la Srta. **Roque Valeriano, Yesika Ninoshka** con DNI N° 73447544 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700285122, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: "Efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022". Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento y programa en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte 2

Anexo 7: Carta de autorización donde se ejecutó la prueba piloto



IE N°3098 CÉSAR VALLEJO-ANCÓN-UGEL 04
NIVEL SECUNDARIA

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CONSTANCIA

YO, ROYER VILLALOBOS HERRERA, CON DNI. 09551908, DE CARGO SUB-DIRECTOR DE LA IE N°3098 CESAR VALLEJO, QUE CERTIFICA:

QUE, EL SR. CAMPOS PEREZ DWACHT JESUS, IDENTIFICADO CON DNI 74167885, Y LA SRTA. YESIKA NINOSHA ROQUE VALERIANO CON DNI 73447544, ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, FILIAL LIMA NORTE, HAN REALIZADO EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL DESARROLLO DE SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (PILOTO) DENOMINADO. "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA NORTE, 2022", DEMOSTRANDO SU RESPONSABILIDAD, HONESTIDAD Y DEDICACIÓN EN EL PROGRAMA, EL CUAL FUE EJECUTADO CON LOS ESTUDIANTES DE NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

SE EXPIDE LA PRESENTE, A SOLICITUD DE LOS INTERESADOS, PARA LOS FINES QUE CREA CONVENIENTE.

LIMA NORTE, 18 DE OCTUBRE DEL 2022




FIRMA

Av. B S/N, Ancón / Altura del KM 39 de la Panamericana

Norte. // Teléfono: 550-8187

Anexo 8: Carta de autorización donde se ejecutó el desarrollo del proyecto de tesis



IE N°3098 CÉSAR VALLEJO-ANCÓN-UGEL 04
NIVEL SECUNDARIA

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CONSTANCIA

YO, ROYER VILLALOBOS HERRERA, CON DNI. 09551908, DE CARGO SUB-DIRECTOR DE LA IE N°3098 CESAR VALLEJO, QUE CERTIFICA:

QUE, EL SR. CAMPOS PEREZ DWACHT JESUS, IDENTIFICADO CON DNI 74167885, Y LA SRTA. YESIKA NINOSHA ROQUE VALERIANO CON DNI 73447544, ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, FILIAL LIMA NORTE, HAN REALIZADO EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL DESARROLLO DE SU PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DENOMINADO. "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA NORTE, 2022", DEMOSTRANDO SU RESPONSABILIDAD, HONESTIDAD Y DEDICACIÓN EN EL PROGRAMA, EL CUAL FUE EJECUTADO CON LOS ESTUDIANTES DE NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

SE EXPIDE LA PRESENTE, A SOLICITUD DE LOS INTERESADOS, PARA LOS FINES QUE CREA CONVENIENTE.

LIMA NORTE, 10 DE NOVIEMBRE DEL 2022




.....
Mp. Royer Villalobos Herrera
Sub-DIRECTOR
DE SECUNDARIA
DE LA IE "CÉSAR VALLEJO"
LIMA, 10/11/2022

FIRMA

Av. B S/N, Ancón / Altura del KM 39 de la Panamericana
Norte. // Teléfono: 550-6187

Anexo 9: Carta de autorización a los autores del cuestionario de agresión (AQ)

AUTOR ORIGINAL: Buss y Perry

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional".

CARTA - 2022/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos, 29 de Septiembre del 2022

Autora:

- **Dra. Tara Buss**

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle al Sr. **CAMPOS PEREZ, DWACHT JESUS** con DNI N°74167885 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700288418 y la Srta. **ROQUE VALERIANO, YESIKA NINOSKA** con DNI N° 73447544 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700285122, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: **EFFECTOS DE LA RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON PARA REDUCIR LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LIMA NORTE, 2022**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento (**CUESTIONARIO DE AGRESIÓN - AQ**), a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

AUTORA QUE REALIZÓ LA ADAPTACIÓN PERUANA

CARTA - 2022/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos, 29 de Septiembre del 2022

Autora:

- **Dra. Maria Luisa Matalinares Calvet**

Presente.-

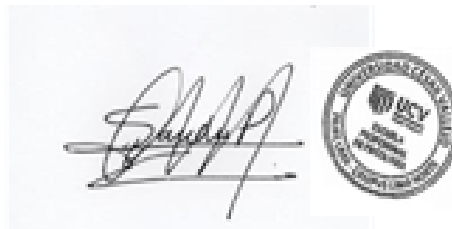
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle al Sr. **CAMPOS PEREZ, DWACHT JESUS** con DNI N°74167885 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700288418 y la Srta. **ROQUE VALERIANO, YESIKA NINOSKA** con DNI N° 73447544 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 6700285122, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: **EFFECTOS DE LA RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON PARA REDUCIR LA AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LIMA NORTE, 2022**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento (**CUESTIONARIO DE AGRESIÓN - AQ**), a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

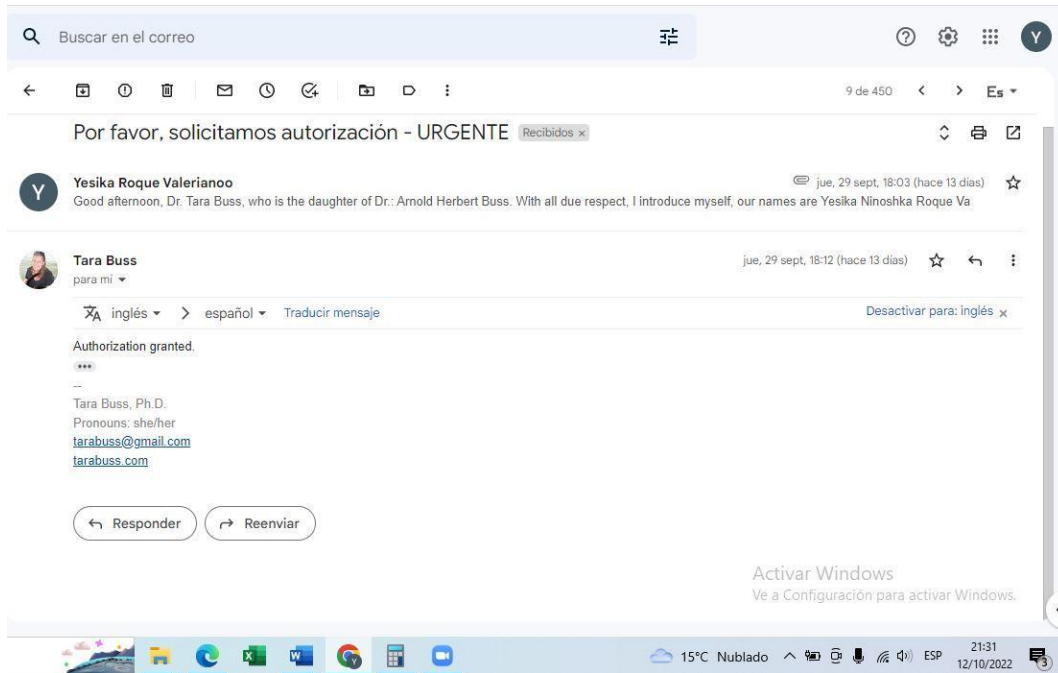
Atentamente,



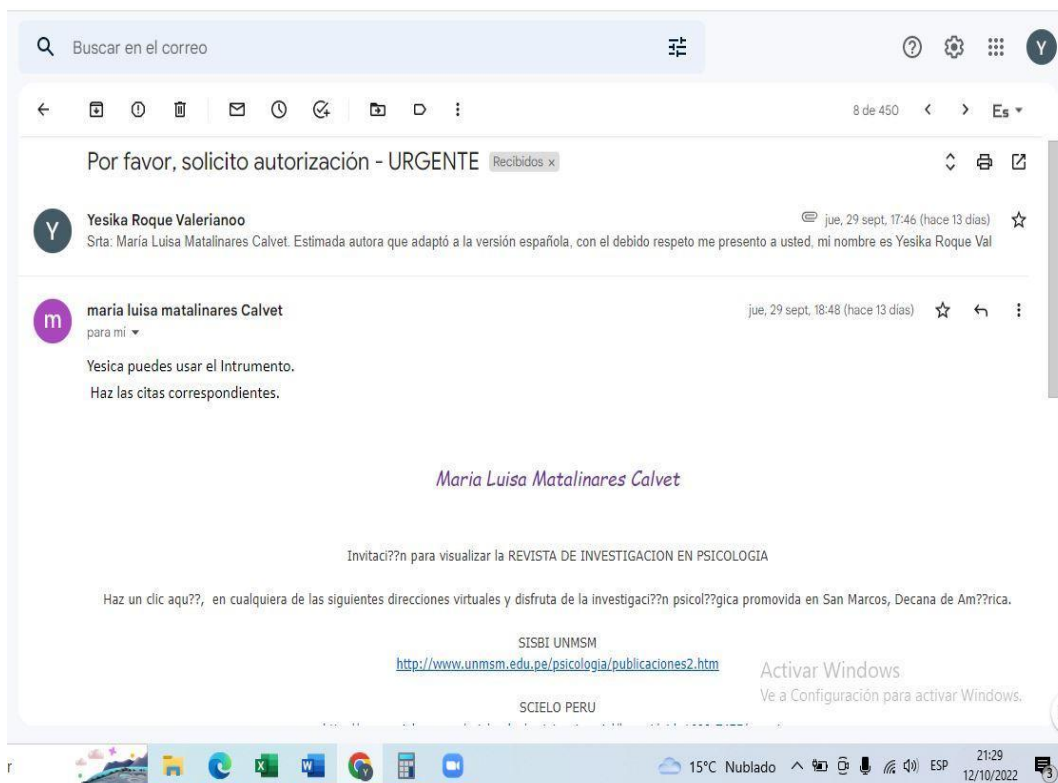
Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 10: Autorización del uso del cuestionario AQ

AUTOR ORIGINAL: Buss y Perry



AUTORA QUE REALIZÓ LA ADAPTACION PERUANA



Anexo 11: Consentimiento informado a la dirección

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado señor director: Pablo Tubal Gayoso.

Con el debido respeto nos presentamos a usted, Dwacht Jesus Campos Perez y Yesika Ninoshka Roque Valeriano estudiantes de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo – SEDE Lima Norte. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre **“Efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022”**; y para ello queremos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos instrumentos psicológicos: **Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (AQ) y Programa (Lista de Cotejo)**, la información que se recoja servirá solo para fines de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

ATTE:

Dwacht Jesus Campos Perez
Yesika Ninoshka Roque Valeriano
ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Yo _____
con número de DNI aceptó que se realice la investigación **“Efectos de un programa de intervención sobre conductas agresivas en estudiantes de una institución educativa de Lima Norte, 2022”** de los estudiantes Dwacht Jesus Campos Perez y Yesika Ninoshka Roque Valeriano.

Día: __ __ / __ __ / __ __

Firma

Asentimiento informado al estudiante

ASENTIMIENTO INFORMADO

He leído toda la información de este formato y he recibido toda la información adicional solicitada.

Tú participación estimado(a) estudiante en este estudio es VOLUNTARIA. Eres libre de rehusar tú participación o de retirarte en cualquier momento. ¿Deseas participar en este estudio? Si () No ()

Si tú respuesta es afirmativa, entonces por favor firma abajo en estos documentos, desde ya le agradecemos su participación.

Lima, _____ de _____ del 2022.

Firma
Yesika Ninoshka Roque
Valeriano
Lugar: Universidad Cesar Vallejo

Firma
Dwacht Jesús Campos Pérez
Lugar: Universidad Cesar Vallejo

Sello



Anexo 12: Resultados del Piloto

Tabla 5

Análisis de confiabilidad del cuestionario.

| Estadísticas de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach y Omega | N de elementos |
| ,883 | 29 |

La evaluación de la confiabilidad precisión por consistencia interna del Cuestionario de agresión AQ, se aplicó el coeficiente Alfa y Omega dando un valor de 0,883, que implica.

Tabla 6

Análisis factorial de la variable dependiente, conductas agresivas.

| Prueba de KMO y Bartlett | | |
|---|---------------------|----------|
| Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo | | ,760 |
| | Aprox. Chi-cuadrado | 1291,786 |
| Prueba de esfericidad de Bartlett | Gl | 406 |
| | Sig. | ,000 |

La presente tabla demuestra la presencia de dos pruebas que señalan la conformidad de los datos para el descubrimiento de estructuras. La Medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de adecuación de muestreo es un estadístico que señala la proporción de varianza en las variables que pueden ser originadas por causas. Los valores altos (cerca de 1.0) frecuentemente demuestran que un análisis factorial de la variable puede ser adecuado con los datos. Si el valor es menor que (0,50), los resultados del análisis factorial en su mayoría no pueden ser adecuados con los datos.

Mientras que, la Prueba de esfericidad de Bartlett (Chi-cuadrado aproximado = 1291,786; g.l. = 406, Sig. = 0.000) contrasta la hipótesis de que la matriz de correlaciones es una matriz de identidad, lo que demostraría que las variables no tienen relación y, por ende, no son aptas para el descubrimiento de estructuras. Los

valores pequeños (menores que 0,05) del nivel de significación indican que un análisis factorial puede ser adecuado con los datos.

Tabla 7

Análisis de la varianza total explicada de las conductas agresivas.

| Varianza total explicada | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|--|---------------|-------------|
| Componente | Auto valores iniciales | | | Sumas de cargas al cuadrado de la extracción | | | Sumas de cargas al cuadrado de la rotación | | |
| | Total | % de varianza | % acumulado | Total | % de varianza | % acumulado | Total | % de varianza | % acumulado |
| 1 | 7,613 | 26,251 | 26,251 | 7,613 | 26,251 | 26,251 | 3,804 | 13,117 | 13,117 |
| 2 | 2,024 | 6,978 | 33,229 | 2,024 | 6,978 | 33,229 | 3,423 | 11,802 | 24,919 |
| 3 | 1,908 | 6,579 | 39,808 | 1,908 | 6,579 | 39,808 | 3,041 | 10,488 | 35,407 |
| 4 | 1,605 | 5,535 | 45,344 | 1,605 | 5,535 | 45,344 | 2,882 | 9,937 | 45,344 |
| 5 | 1,465 | 5,053 | 50,397 | | | | | | |
| 6 | 1,316 | 4,538 | 54,934 | | | | | | |
| 7 | 1,175 | 4,053 | 58,987 | | | | | | |
| 8 | 1,094 | 3,773 | 62,760 | | | | | | |
| 9 | ,999 | 3,443 | 66,203 | | | | | | |
| 10 | ,921 | 3,175 | 69,379 | | | | | | |
| 11 | ,875 | 3,016 | 72,394 | | | | | | |
| 12 | ,746 | 2,573 | 74,968 | | | | | | |
| 13 | ,722 | 2,491 | 77,459 | | | | | | |
| 14 | ,691 | 2,383 | 79,842 | | | | | | |
| 15 | ,670 | 2,310 | 82,153 | | | | | | |
| 16 | ,659 | 2,272 | 84,425 | | | | | | |
| 17 | ,597 | 2,059 | 86,484 | | | | | | |
| 18 | ,546 | 1,883 | 88,367 | | | | | | |
| 19 | ,488 | 1,683 | 90,051 | | | | | | |
| 20 | ,460 | 1,585 | 91,635 | | | | | | |
| 21 | ,433 | 1,492 | 93,127 | | | | | | |
| 22 | ,354 | 1,221 | 94,349 | | | | | | |
| 23 | ,337 | 1,163 | 95,512 | | | | | | |
| 24 | ,310 | 1,069 | 96,581 | | | | | | |
| 25 | ,282 | ,972 | 97,553 | | | | | | |
| 26 | ,221 | ,763 | 98,316 | | | | | | |
| 27 | ,175 | ,604 | 98,920 | | | | | | |
| 28 | ,173 | ,596 | 99,516 | | | | | | |
| 29 | ,140 | ,484 | 100,000 | | | | | | |

Método de extracción: análisis de componentes principales.

El análisis factorial para medir las conductas agresivas a través de sus 29 ítems distribuidos en 4 componentes, indica una varianza del 45,344% es decir que el cuestionario es adecuado, ya que señala la variabilidad de conductas agresivas. De igual modo, en la primera dimensión expresa el 26,251% de la variabilidad de conductas agresivas, en la segunda dimensión expresa el 6,978%, en la tercera dimensión expresa el 6,579% y en la cuarta dimensión expresa el 5,535%, que en suma de las tres dimensiones hallados expresan un total de 45,344% de la variabilidad de la variable dependiente; conductas agresivas.

Tabla 8*Matriz de Componente rotado de la variable dependiente, conductas agresivas.*

| Matriz de componente rotado^a | | | | |
|--|------------|-------|-------|-------|
| | Componente | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| AQ 1 | ,222 | ,411 | ,329 | ,065 |
| AQ 5 | ,140 | ,330 | ,263 | ,313 |
| AQ 9 | -,066 | ,087 | ,306 | ,703 |
| AQ 13 | ,123 | ,779 | -,087 | ,244 |
| AQ 17 | ,326 | -,174 | ,461 | ,317 |
| AQ 21 | ,204 | ,356 | -,093 | ,693 |
| AQ 24 | -,407 | ,046 | -,072 | ,061 |
| AQ 27 | ,356 | ,237 | -,071 | ,525 |
| AQ 29 | ,548 | ,224 | ,118 | ,225 |
| AQ 2 | ,111 | ,066 | ,578 | ,498 |
| AQ 6 | ,037 | ,169 | ,239 | ,337 |
| AQ 10 | -,057 | ,335 | ,554 | ,230 |
| AQ 14 | ,113 | ,583 | ,168 | -,026 |
| AQ 18 | ,190 | ,665 | ,139 | ,217 |
| AQ 4 | -,015 | ,553 | ,144 | ,046 |
| AQ 8 | ,469 | ,033 | ,441 | ,306 |
| AQ 12 | ,282 | ,181 | ,588 | -,089 |
| AQ 16 | ,693 | ,137 | ,388 | -,111 |
| AQ 20 | ,458 | ,425 | -,009 | ,080 |
| AQ 23 | ,479 | ,128 | ,114 | ,166 |
| AQ 26 | ,616 | ,071 | ,092 | ,228 |
| AQ 28 | ,757 | ,136 | -,147 | -,059 |
| AQ 3 | ,040 | ,095 | ,238 | ,377 |
| AQ 7 | ,040 | ,198 | ,675 | ,114 |
| AQ 11 | ,515 | ,189 | ,571 | ,031 |
| AQ 15 | ,001 | ,405 | ,139 | -,482 |
| AQ 19 | ,221 | ,563 | ,192 | ,208 |
| AQ 22 | ,400 | ,335 | ,249 | ,398 |
| AQ 25 | ,511 | ,282 | ,247 | ,235 |

a. La rotación ha convergido en 10 iteraciones.

Nota. Método de extracción: análisis de componentes principales.

Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.^a

Se demostró por cada pregunta lo que indican duplicidad o ambigüedad en los ítems, ya que el valor arrojado de cada fueron superiores a ,50, presentando coherencia de las preguntas. Las cargas factoriales 1, 5, 9, 13, 17, 21, 24, 27, 29 señalan a la dimensión 1. Por otra parte, las cargas factoriales 2; 2, 6, 10, 14, 18 señalan a la dimensión 2. Por último, las cargas factoriales 3, 7, 11, 15, 19, 22, 25 señalan a la dimensión 3. Por último, las cargas factoriales 4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28 señalan a la dimensión 4.

Anexo 13: Certificado del criterio de Jueces

PROGRAMA

JUEZ 1

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON
"RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Valery Jara Cone


DNI: 17381072 CPP: 2691

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

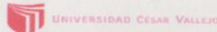
| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|-----------------|----------------|-------------------|
| 01 | <u>EsSalud.</u> | <u>Clinica</u> | |
| 02 | | | |
| 03 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|----------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------------------|
| 01 | <u>EsSalud</u> | <u>Psicólogo</u> | <u>Cenelco</u> | <u>28 años</u> | <u>Conducir Psicología.</u> |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |



JUEZ 2

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON
"RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Elizabeth Eleodora Soto Puerto

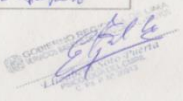
DNI: 42166843 CPP: 26913

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)


| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|-----------------------|-------------------|
| 01 | <u>Universidad Privada del Altiplano</u> | <u>Psicología</u> | <u>5 años</u> |
| 02 | <u>Centro de Psicoterapia Humanista del Perú</u> | <u>Psicoterapeuta</u> | <u>2.7 años</u> |
| 03 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-----------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------|---|
| 01 | <u>Centro de Salud Geriátrico</u> | <u>Psicóloga</u> | <u>Cajal. - Cer. Mije</u> | <u>10 años</u> | <u>Atención Diagnóstico Tratamiento</u> |
| 02 | <u>Centro de Salud Mata</u> | <u>Psicóloga</u> | <u>Mata</u> | <u>9 años</u> | <u>Atención Diagnóstico Tratamiento</u> |
| 03 | <u>Hospitales de la zona</u> | <u>Psicóloga</u> | <u>Cajal</u> | <u>10 años</u> | <u>Atención Diagnóstico Tratamiento</u> |



JUEZ 3

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON
“RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: García Angulo Kosselyn Kezet


DNI: 72395471 CPP: 37491

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)


| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|----------------------------------|--------------|-------------------|
| 01 | Universidad San Martín de Porres | Psicología | 5 años |
| 02 | | | |
| 03 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-----------------|-----------|-------------|-----------------|------------------------------------|
| 01 | HOSPITAL REZOLA | PSICOLOGA | San Vicente | 1 año | asesoría y orientación psicológica |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |


 GOBIERNO REGIONAL DE LIMA
 SERVICIOS REGIONALES DE SALUD MENTAL
 “PS. JOSSELIN L. GARCÍA ANGLUO”
 PSICÓLOGA
 C.P.S. Nº 37491
 C.R. SAN LUIS

JUEZ 4

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON
“RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Lc. Martha Sara Quispe Huisa



DNI: 01690471 CPP: 33534

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)


| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|------------------|--------------------------|---------------------------|
| 01 | UPEU | Terapia familiar y parsa | 11 ciclo - Maestría 2022 |
| 02 | Uni. N. Trujillo | Psicología clínica | Psic. clínica 2019 - 2020 |
| 03 | UAP | Licen. | 2010 - 2015 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|--------------------|-------------------|--------|-----------------|--|
| 01 | C.S. Nuevo Imperio | Psicóloga | Cañete | 4 meses | realización ent. obs. Dx, inf. psic. psicot. |
| 02 | C.S.A.C. El Sol | Psicóloga | Cañete | 6 meses | realiz. cons. ent. obs. Dx. psicoterapia |
| 03 | Essalud Ica | Psic. comunitaria | Ica | 1 a 3 meses | realiz. visitas D. com. ent. Dx. inf. psic. |


 Martha Sara Quispe Huisa
 PSICÓLOGA
 C.P.S. Nº 33534

JUEZ 5

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON
"RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr./Mg: *Licenciada en Psicología Beatriz Reyna Martínez*

DNI: *15431443* CPP: *23045*

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|-------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 01 | <i>Autónoma de Eca.</i> | <i>Licenciada en Psicología</i> | <i>5 años</i> |
| 02 | | | |
| 03 | | | |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|------------------------------|------------------|-------------------------|------------------|--|
| 01 | <i>Centro Salvd. Quimena</i> | <i>Psicóloga</i> | <i>Quimena - Canete</i> | <i>seis años</i> | <i>Evaluación, diagnóstico y tratamiento</i> |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |

Beatriz Reyna Martínez
 Psicóloga
 C.P.S.P. N° 23045

JUEZ 6

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON
"RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Dra: *Juana Elisa Dioses Rizzi*

DNI: *7227390* CPP: *6006*

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|-----------------------------------|-------------------|
| 01 | <i>Universidad Federico Villarreal</i> | <i>Licenciada en Psicología</i> | <i>1984-1990</i> |
| 02 | <i>Universidad César Vallejo</i> | <i>Magister en Psicopedagogía</i> | <i>2008-2010</i> |
| 03 | <i>Universidad César Vallejo</i> | <i>Dra. En Psicología</i> | <i>2018-2021</i> |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|----------------------------------|------------------|-------------------|------------------------|---|
| 01 | <i>Marina de Guerra del Perú</i> | <i>Psicóloga</i> | <i>Callao</i> | <i>1998-actualidad</i> | <i>Psicóloga del Hospital de la Base Naval del Callao</i> |
| 02 | <i>Universidad César Vallejo</i> | <i>Docente</i> | <i>Los Olivos</i> | <i>2009-actualidad</i> | <i>Docente de tiempo parcial en la escuela de Psicología.</i> |

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 *Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Juana Elisa Dioses Rizzi
 PSICOLOGA
 C.P.S.P. 6006

FIRMA Y SELLO

15 de Octubre del 2022

JUEZ 7



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON

“RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Lic. Pamela Zavala Barruetos

DNI: 40703967

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|-----------------|----------------------|-------------------|
| 01 | UIGV | PSICOLOGIA CINICA | 2011 |
| 02 | ALCIDES CARRION | COGNITIVA CONDUCTUAL | 2014 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|------------------|----------------------------|------------|-------------------|-----------------------------------|
| 01 | DIRIS LIMA NORTE | PSICOLOGA | CARABAYLLO | 2015 – A LA FECHA | JEFA DE PSICOLOGIA Y SALUD MENTAL |
| 02 | UCV | DOCENTE EXTERNA /PSICOLOGA | LIMA NORTE | 2018 – A LA FECHA | DOCENTE EXTERNA/ SUPERVISORA |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

FIRMA Y SELLO

15 de Octubre del 2022

Activar W
Ver a C

JUEZ 8



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON

“RESPIRA, RELAJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Karina Pamela Tirado Chacaliza

DNI: 41180268 CPP 22875

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Magister en Psicología Educativa | 2015-2017 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|------------------------|-----------|------------|----------------------|---|
| 01 | I.E. Henri La Fontaine | Psicóloga | Los Olivos | 2013-2014 | Responsable de los niveles inicial y primaria. |
| 02 | UCV-Lima Norte | Tutora | Los Olivos | 2014-2018 | Seguimiento y acompañamiento a los estudiantes de pregrado. |
| 03 | UCV-Lima Norte | Docente | Los Olivos | 2018-A la actualidad | Docente universitaria pregrado. |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Mgtr. Karina Pamela Tirado Chacaliza
PSICÓLOGA
CPP N° 22875

FIRMA Y SELLO

17 de Octubre del 2022

Activar W
Ver a G/figu

JUEZ 9



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON

“RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Ps. ~~Espe:~~ Aurelia Palomino Sandoval

DNI: 06146688 CPP: 3343

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|--------------------------|-------------------|
| 01 | UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES | PSICOLOGIA | 1979-1985 |
| 02 | UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL | PROBLEMAS DE APRENDIZAJE | 2012-2014 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|-----------|--------------------|-----------------|-----------------------|
| 01 | HOSPITAL ARZOBISPO LOAYZA | PSICOLOGA | AV. ALFONSO UGARTE | 30 AÑOS | PSICOLOGA ASISTENCIAL |
| 02 | U. CESAR VALLEJO | PSICOLOGA | | 1 AÑO | SUPERVISORA |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

FIRMA Y SELLO

17 de Octubre del 2022

Activ
Ve a C

JUEZ 10



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON

“RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Karina Paola Sánchez Llanos

DNI: 40639063 CPP: 23810

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------|--------------|-------------------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Maestría | 2013/2015 |
| 02 | Inca Garcilaso de la Vega | Licenciada | 2003/2010 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|---------|-------|-----------------|-----------|
| 01 | Universidad César Vallejo | Docente | Lima | 2021 | Docente |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

FIRMA Y SELLO

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

19 de Octubre del 2022

Activ
Ve a C

JUEZ 11



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON
"RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Rocío del Pilar Cavero Reap

DNI: 10628098 CPP: 11592

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|--|----------------------------------|-------------------|
| 01 | UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL | PSICOLOGIA | 1996-2002 |
| 02 | UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL | PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD | 2005-2007 |
| 03 | UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERU | DOCENCIA UNIVERSITARIA | 2010-2012 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|--|-------|------------------------|-----------------|--|
| 01 | UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS | ADM | PUEBLO LIBRE | 2013-2018 | Coordinadora de Escuela de Psicología |
| 02 | UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL PERU | DTP | VILLA EL SALVADOR | 2018-2022 | Docente de MIC |
| 03 | UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS | DTP | PUEBLO LIBRE | 2018-2019 | Docente de la Escuela de Psicología |
| 04 | UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO | DTC | LOS OLIVOS | 2018-2022 | Coordinadora de Practicas Preprofesionales |
| 05 | UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE | DTP | SAN JUAN DE LURIGANCHO | 2021-2022 | Docente de Psicología Clínica |
| 06 | UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL PERU | DTP | LOS OLIVOS | 2021-2022 | Docente de Creatividad e Innovación |
| 07 | UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL | DTP | CERCADO DE LIMA | 2020 | Docente de Psicoterapia Cognitiva |

¹Pertinencia: El ítem corresponde el concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Rocío del Pilar Cavero Reap
 PSICOLOGA
 CPP: 11592

FIRMA Y SELLO

19 de Octubre del 2022

JUEZ 12



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TECNICA DE JACOBSON

"RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD"

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Luis Eduardo Allan Izquierdo

DNI: 10628098 CPP: 19231

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|----------------------|----------------------|-------------------|
| 01 | UTGV | LIC. EN PSICOLOGIA | 1981-1986 |
| 02 | UNIV. OF PHOENIX USA | MASTER IN PSYCHOLOGY | 2007-2009 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|-------------|---------|------------|-----------------|-----------|
| 01 | UCV | DOCENTE | LIMA NORTE | 2015-2022 | DOCENCIA |
| 02 | | | | | |
| 03 | | | | | |

¹Pertinencia: El ítem corresponde el concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mg. Luis E. Allan I.
 PSICOLOGO
 C.P.P. 19231

FIRMA Y SELLO

22 de Octubre del 2022

JUEZ 13



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA BASADO A LA TÉCNICA DE JACOBSON

“RESPIRA, RELÁJATE Y QUE TODO FLUYA CON NATURALIDAD”

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Maria Isabel Denegri Velarde

DNI: 08367190

CPP: 6737

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Especialidad | Periodo formativo |
|----|---------------------------------------|--------------|-------------------|
| 01 | UNIVERSIDAD INCA GARCILAZO DE LA VEGA | LICENCIATURA | 1989-1996 |
| 02 | UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO | MAESTRIA | 2015-2017 |

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

| | Institución | Cargo | Lugar | Periodo laboral | Funciones |
|----|---------------------------|------------|-------------|-----------------|------------------------|
| 01 | H. C. PNP | PSICOLOGIA | JESUS MARIA | 1995-2010 | PSICOLOGIA ASISTENCIAL |
| 02 | I.E. 1010 ELITE | PSICOLOGIA | CARABAYLLO | 2005-2018 | PSICOLOGIA EDUCATIVA |
| 03 | UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO | DOCENTE | LOS OLIVOS | 2015-2019 | DOCENTE |

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

FIRMA Y SELLO

Mg. María Isabel Denegri Velarde
CPP 6737
PSICOLOGA

22 de Octubre del 2022

Anexo 14: Resultados adicionales con la muestra final

Tabla 9

Tabla cruzada de la variable general en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Variable general | Grupo Solomon | Bajo | | Promedio | | Alto | | Total | |
|------------------|---------------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| T.D. COND.AG. | GE1 | 0 | 0 | 4 | 11 | 26 | 19 | 30 | 30 |
| | | 0,0% | 0,0% | 3,0% | 8,1% | 19,3% | 14,1% | 22,2% | 22,2% |
| | GC1 | 0 | 27 | 1 | 4 | 33 | 3 | 34 | 34 |
| | | 0,0% | 20,0% | 0,7% | 3,0% | 24,4% | 2,2% | 25,2% | 25,2% |
| | GE2 | 30 | 2 | 0 | 17 | 0 | 11 | 30 | 30 |
| | | 22,2% | 1,5% | 0,0% | 12,6% | 0,0% | 8,1% | 22,2% | 22,2% |
| | GC2 | 41 | 10 | 0 | 21 | 0 | 10 | 41 | 41 |
| | | 30,4% | 7,4% | 0,0% | 15,6% | 0,0% | 7,4% | 30,4% | 30,4% |

En la tabla 9, se presenta las puntuaciones de niveles bajo, promedio, alto de la dimensión hostilidad en el post-test con intervención del programa en el GE1 muestran valores menores que en el GC1, con respecto a los valores hallados en los GE2 y GC2 muestran valores menores que en el GE1, según (Martínez, 2015).

Tabla 10

Tabla cruzada de la dimensión agresividad física en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Dimensión | Grupo Solomon | Bajo | | Promedio | | Alto | | Total | |
|-----------|---------------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| T.D. AF.1 | GE1 | 0 | 6 | 16 | 13 | 14 | 11 | 30 | 30 |
| | | 0.0% | 4.4% | 11.9% | 9.6% | 10.4% | 8.1% | 22.2% | 22.2% |
| | GC1 | 0 | 27 | 9 | 1 | 25 | 6 | 34 | 34 |
| | | 0.0% | 20.0% | 6.7% | 0.7% | 18.5% | 4.4% | 25.2% | 25.2% |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 14 | 0 | 15 | 30 | 30 |
| | | 22.2% | 0.7% | 0.0% | 10.4% | 0.0% | 11.1% | 22.2% | 22.2% |
| | GC2 | 41 | 10 | 0 | 17 | 0 | 14 | 41 | 41 |
| | | 30.4% | 7.4% | 0.0% | 12.6% | 0.0% | 10.4% | 30.4% | 30.4% |

En la tabla 10, se presenta las puntuaciones de niveles bajo, promedio, alto de la dimensión agresividad física en el post-test con intervención del programa en el GE1 muestran valores menores que en el GC1, con respecto a los valores hallados en los GE2 y GC2 muestran valores menores que en el GE1, según (Martínez, 2015).

Tabla 11

Tabla cruzada de la dimensión agresividad verbal en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Dimensión | Grupo Solomon | Bajo | | Promedio | | Alto | | Total | |
|-----------|---------------|-------|------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| T.D. AV.2 | GE1 | 0 | 0 | 12 | 10 | 18 | 20 | 30 | 30 |
| | | 0.0% | 0.0% | 8.9% | 7.4% | 13.3% | 14.8% | 22.2% | 22.2% |
| | GC1 | 0 | 10 | 9 | 21 | 25 | 3 | 34 | 34 |
| | | 0.0% | 7.4% | 6.7% | 15.6% | 18.5% | 2.2% | 25.2% | 25.2% |
| | GE2 | 30 | 0 | 0 | 19 | 0 | 11 | 30 | 30 |
| | | 22.2% | 0.0% | 0.0% | 14.1% | 0.0% | 8.1% | 22.2% | 22.2% |
| | GC2 | 41 | 2 | 0 | 25 | 0 | 14 | 41 | 41 |
| | | 30.4% | 1.5% | 0.0% | 18.5% | 0.0% | 10.4% | 30.4% | 30.4% |

En la tabla 11, se presenta las puntuaciones de niveles bajo, promedio, alto de la dimensión agresividad verbal en el post-test sin intervención del programa en el GE1 muestran valores menores que en el GC1, con respecto a los valores hallados en los GE2 y GC2 muestran valores menores que en el GE1, según (Martínez, 2015).

Tabla 12

Tabla cruzada de la dimensión ira en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Dimensión | Grupo Solomon | Bajo | | Promedio | | Alto | | Total | |
|------------|------------------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| T.D. IRA.3 | GE1 | 0 | 1 | 15 | 15 | 15 | 14 | 30 | 30 |
| | | 0.0% | 0.7% | 11.1% | 11.1% | 11.1% | 10.4% | 22.2% | 22.2% |
| | GC1 | 0 | 16 | 15 | 17 | 19 | 1 | 34 | 34 |
| | | 0.0% | 11.9% | 11.1% | 12.6% | 14.1% | 0.7% | 25.2% | 25.2% |
| | GE2 | 30 | 2 | 0 | 9 | 0 | 19 | 30 | 30 |
| | | 22.2% | 1.5% | 0.0% | 6.7% | 0.0% | 14.1% | 22.2% | 22.2% |
| | GC2 | 41 | 8 | 0 | 21 | 0 | 12 | 41 | 41 |
| | | 30.4% | 5.9% | 0.0% | 15.6% | 0.0% | 8.9% | 30.4% | 30.4% |

En la tabla 12, se presenta las puntuaciones de niveles bajo, promedio, alto de la dimensión ira en el post-test con intervención del programa en el GE1 muestran valores menores que en el GC1, con respecto a los valores hallados en los GE2 y GC2 muestran valores menores que en el GE1, según (Martínez, 2015).

Tabla 13

Tabla cruzada de la dimensión hostilidad en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Dimensión | Grupo Solomon | Bajo | | Promedio | | Alto | | Total | |
|-------------|------------------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| T.D. HOST.4 | GE1 | 0 | 0 | 23 | 3 | 7 | 27 | 30 | 30 |
| | | 0.0% | 0.0% | 17.0% | 2.2% | 5.2% | 20.0% | 22.2% | 22.2% |
| | GC1 | 0 | 15 | 19 | 15 | 15 | 4 | 34 | 34 |
| | | 0.0% | 11.1% | 14.1% | 11.1% | 11.1% | 3.0% | 25.2% | 25.2% |
| | GE2 | 30 | 1 | 0 | 16 | 0 | 13 | 30 | 30 |
| | | 22.2% | 0.7% | 0.0% | 11.9% | 0.0% | 9.6% | 22.2% | 22.2% |
| | GC2 | 41 | 0 | 0 | 12 | 0 | 29 | 41 | 41 |
| | | 30.4% | 0.0% | 0.0% | 8.9% | 0.0% | 21.5% | 30.4% | 30.4% |

En la tabla 13, se presenta las puntuaciones de niveles bajo, promedio, alto de la dimensión hostilidad en el post-test con intervención del programa en el GE1 muestran valores menores que en el GC1, con respecto a los valores hallados en los GE2 y GC2 muestran valores menores que en el GE1, según (Martínez, 2015).

Tabla 14

Kruskal Wallis sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Programa | Grupos Solomon | N | GI | Rangos | | | | | |
|-------------|----------------|-----|----|----------------|---------------------|-------|----------------|---------------------|-------|
| | | | | Rango promedio | H de Kruskal-Wallis | Sig. | Rango promedio | H de Kruskal-Wallis | Sig. |
| | | | | Pre-Test | | | Pos-Tes | | |
| T.D. AF.1 | GE1 | 30 | | 102.63 | | | 22.57 | | |
| | GC1 | 34 | | 104.26 | | | 107.16 | | |
| | GE2 | 30 | 3 | 36.00 | 117.486 | 0.001 | 58.08 | 78.524 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | 36.00 | | | 76.02 | | |
| | Total | 135 | | | | | | | |
| T.D. AV.2 | GE1 | 30 | | 114.13 | | | 17.03 | | |
| | GC1 | 34 | | 94.12 | | | 83.63 | | |
| | GE2 | 30 | 3 | 36.00 | 122.499 | 0.001 | 66.98 | 73.829 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | 36.00 | | | 93.07 | | |
| | Total | 135 | | | | | | | |
| T.D. IRA.3 | GE1 | 30 | | 90.73 | | | 32.43 | | |
| | GC1 | 34 | | 114.76 | | | 111.38 | | |
| | GE2 | 30 | 3 | 36.00 | 124.427 | 0.001 | 32.37 | 98.740 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | 36.00 | | | 84.12 | | |
| | Total | 135 | | | | | | | |
| T.D. HOST.4 | GE1 | 30 | | 110.45 | | | 17.07 | | |
| | GC1 | 34 | | 97.37 | | | 66.01 | | |
| | GE2 | 30 | 3 | 36.00 | 119.526 | 0.001 | 79.55 | 78.872 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | 36.00 | | | 98.46 | | |
| | Total | 135 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|-------|-----|---|--------|---------|-------|--------|---------|-------|
| | GE1 | 30 | | 88.27 | | | 16.13 | | |
| | GC1 | 34 | | 116.94 | | | 105.46 | | |
| GLOBAL | GE2 | 30 | 3 | 36.00 | 127.344 | 0.001 | 47.45 | 105.150 | 0.001 |
| | GC2 | 41 | | 36.00 | | | 89.93 | | |
| | Total | 135 | | | | | | | |

En la tabla 14, realizando el coeficiente de concordancia de H. Kruskal-Wallis, se halló el valor de $p < 0,05$, asumiendo que se aceptó la hipótesis alterna, dado que en los grupos se hallaron diferenciación significativa en los resultados en cuanto al programa, según (Coolican, 2005, Ritchey, 2008., & Berlanga-Rubio, 2009).

Tabla 15

U de Mann Whitney sobre el programa en los cuatro grupos indicación del pre-test y post-test.

| Programa | Grupos Solomon | N | Rangos | | | | | |
|------------|----------------|-----|----------------|-------------------|-------|----------------|-------------------|-------|
| | | | Rango promedio | U de Mann-Whitney | | Rango promedio | U de Mann-Whitney | |
| | | | | Pre-Test | Sig. | | Pos-Tes | Sig. |
| T.D. AF.1 | GE1 | 30 | 31.63 | 484.000 | 0.725 | 15.50 | 0.001 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 33.26 | | | 47.50 | | |
| | GE2 | 30 | 36.00 | 615.000 | 1.000 | 29.47 | 419.000 | 0.022 |
| | GC2 | 41 | 36.00 | | | 40.78 | | |
| | Total | 135 | | | | | | |
| T.D. AV.2 | GE1 | 30 | 43.13 | 191.000 | 0.001 | 15.58 | 2.500 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 23.12 | | | 47.43 | | |
| | GE2 | 30 | 36.00 | 615.000 | 1.000 | 26.80 | 339.000 | |
| | GC2 | 41 | 36.00 | | | 42.73 | | |
| | Total | 135 | | | | | | |
| T.D. IRA.3 | GE1 | 30 | 19.73 | 127.000 | 0.001 | 15.50 | 0.001 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 43.76 | | | 47.50 | | |
| | GE2 | 30 | 36.00 | 615.000 | 1.000 | 17.55 | 61.500 | |
| | GC2 | 41 | 36.00 | | | 49.50 | | |
| | Total | 135 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------|-----|-------|---------|-------|-------|---------|-------|
| T.D. HOST.4 | GE1 | 30 | 39.45 | 301.500 | 0.005 | 16.50 | 30.000 | 0.001 |
| | GC1 | 34 | 26.37 | | | 46.62 | | |
| | GE2 | 30 | 36.00 | | | 28.07 | | |
| | GC2 | 41 | 36.00 | 615.000 | 1.000 | 41.80 | 377.000 | 0.005 |
| | Total | 135 | | | | | | |
| GLOBAL | GE1 | 30 | 17.27 | 53.000 | 0.001 | 15.50 | 0.001 | |
| | GC1 | 34 | 45.94 | | | 47.50 | | |
| | GE2 | 30 | 36.00 | | | 17.90 | 0.001 | |
| | GC2 | 41 | 36.00 | 615.000 | 1.000 | 49.24 | 72.000 | |
| | Total | 135 | | | | | | |

En la tabla 15, se presentan valores de probabilidad indican diferencias significativas en las puntuaciones medias de la variable general y sus dimensiones, en el post-test de los GE1 y GE2 con intervención del programa, en el post-test arrojaron valores menores que en los GC1 y GC2 sin intervención del programa; así, la prueba U de Mann-Whitney permite comparar dos medianas, independientemente de que sean para una variable ordinal o para una variable cuantitativa de libre distribución, según (RivasRuiz, Moreno-Palacios y Talavera, 2013, Howard et al, 2022).

Tabla 16*Lista de cotejo del programa de intervención.*

| Criterios | Indicadores | N° | Si | N° | No |
|------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Capacitación | Aprendiendo sobre el programa y características positivas/negativas (1º sesión) | 38 | 69% | 22 | 31% |
| | Emociones y respiración profunda (2º sesión) | 34 | 65% | 26 | 35% |
| | Reacciones positivas/negativas y tensión/relajación extremidades superiores (3º sesión) | 50 | 83% | 10 | 17% |
| Sensibilización Concientización | Autogestión y tensión/relajación músculos de la cara (4º sesión) | 35 | 66% | 25 | 34% |
| | Pensamientos y tensión/relajación del abdomen – pecho (5º sesión) | 42 | 78% | 12 | 22% |
| | Comunicación y tensión/relajación de las extremidades inferiores (6º sesión) | 45 | 75% | 15 | 25% |
| Refuerzo | Conductas agresivas y tensión/relajación de las extremidades superiores (7º sesión) | 52 | 87% | 8 | 13% |
| | Respeto/sana convivencia y tensión/relajación de las extremidades superiores (8º sesión) | 60 | 100% | 0 | |

Anexo 15: Sintaxis del programa usado

SINTAXIS

TABLA 8

NPART TESTS

/K-W=GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY GRUPO (1 4)

/STATISTICS DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS

TABLA 9

NPART TESTS

/M-W= GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY GRUPO (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 10

NPART TESTS

/M-W= GLOBAL.POST. TEST.2 BY GRUPO (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 11

NPART TESTS

/M-W= GLOBAL.POST. TEST.2 BY GRUPO (3 4)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 12

NPART TESTS

/M-W= GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY GRUPO (2 3)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 13

NPART TESTS

/K-W=T.D.AF.1.1pretest T.D.AF.1.2postest BY GRUPO (1 4)

/STATISTICS DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 14

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AF.1.1pretest T.D.AF.1.2postest BY GRUPO (1 4)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 15

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AF.1.1pretest T.D.AF.1.2postest BY GRUPO (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 16

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AF.1.1pretest T.D.AF.1.2postest BY GRUPO (1 3)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 17

NPAR TESTS

/K-W=T.D. AV.2.1pretest T.D.AV.2.2postest BY GRUPO (1 4)

/STATISTICS DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 18

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AV.2.1pretest T.D.AV.2.2postest BY GRUPO (1 4)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 19

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AV.2.1pretest T.D.AV.2.2postest BY GRUPO (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 20

NPAR TESTS

/M-W= T.D.AV.2.1pretest T.D.AV.2.2postest BY GRUPO(1 3)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 21

NPAR TESTS

/K-W=T.D.IRA.3.1pretest T.D.IRA.3.2postest BY GRUPO (1 4)
/STATISTICS DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 22

NPAR TESTS

/M-W= T.D.IRA.3.1pretest T.D.IRA.3.2postest BY GRUPO (1 4)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 23

NPAR TESTS

/M-W= T.D.IRA.3.1pretest T.D.IRA.3.2postest BY GRUPO (1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 24

NPAR TESTS

/M-W= T.D.IRA.3.1pretest T.D.IRA.3.2postest BY GRUPO (1 3)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 25

NPAR TESTS

/K-W=T.D. HOST.4.1pretest T.D. HOST.4.2postest BY GRUPO (1 4)
/STATISTICS DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 26

NPAR TESTS

/M-W= T.D. HOST.4.1pretest T.D. HOST.4.2postest BY GRUPO (1 4)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES
/MISSING ANALYSIS.

TABLA 27

NPAR TESTS

/M-W= T.D. HOST.4.1pretest T.D. HOST.4.2posttest BY GRUPO (1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 28

NPAR TESTS

/M-W= T.D. HOST.4.1pretest T.D. HOST.4.2posttest BY GRUPO (1 3)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES QUARTILES

/MISSING ANALYSIS.

TABLA 8,13, 17, 21 y 25

T-TEST GROUPS=GRUPO (1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=TOTALGLOBAL T.G.D.AF.1 T.G.D.AV.2 T.G.D.IRA.3 T.G.D.

HOST.4

Análisis descriptivos

**TABLA TABLA CRUZADA DE CONDUCTAS AGRESIVAS EN GE1 (GRUPO 1),
INDICACIÓN DEL PRE-TEST Y POST-TEST.**

CROSSTABS

/TABLES=GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY

GRUPOEXPERIMENTAL1

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT TOTAL

/COUNT ROUND CELL

/BARCHART.

**TABLA Tabla cruzada de conductas agresivas en GC1 (grupo 2), indicación
del pre-test y post-test**

CROSSTABS

/TABLES=GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY

GRUPODECONTROL1

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT TOTAL

/COUNT ROUND CELL

/BARCHART.

TABLA Tabla cruzada de conductas agresivas en GE2 (grupo 3), indicación del pre-test y post-test.

CROSSTABS

/TABLES=GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY

GRUPOEXPERIMENTAL2

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT TOTAL

/COUNT ROUND CELL

/BARCHART.

TABLA Tabla cruzada de conductas agresivas en GC2 (grupo 4), indicación del pre-test y post-test.

CROSSTABS

/TABLES=GLOBAL.PRE. TEST.1 GLOBAL.POST. TEST.2 BY

GRUPODECONTROL2

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT TOTAL

/COUNT ROUND CELL

/BARCHART.

Anexo 15: Evidencia de aprobación del curso de conducta responsable de investigación


A) Dwacht Jesús Campos Pérez

https://ctivitae.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=273973

15/5/22, 20:43 Directorio de Recursos Humanos afines a la CTI

Ficha CTI Vitae

CAMPOS PEREZ DWACHT JESUS



Fecha de última actualización: 18-10-2021

ORCID
0000-0003-1587-2306

Conducta Responsable en Investigación
Fecha: 19/03/2022

B) Yesika Ninoshka Roque Valeriano

https://ctivitae.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=253419

15/5/22, 20:44 Directorio de Recursos Humanos afines a la CTI

Ficha CTI Vitae

ROQUE VALERIANO YESIKA NINOSHKA



Estudiante en Psicología. Con ganas de ayudar al prójimo . Me considero una persona responsable, perseverante, etc.

Fecha de última actualización: 18-10-2021

ORCID
0000-0001-8578-4227

Conducta Responsable en Investigación
Fecha: 14/10/2021



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RAUL ALBERTO DE LAMA MORAN, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCION SOBRE CONDUCTAS AGRESIVAS EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE LIMA NORTE, 2022", cuyos autores son ROQUE VALERIANO YESIKA NINOSHKA, CAMPOS PEREZ DWACHT JESUS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 09 de Febrero del 2023

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|---|
| RAUL ALBERTO DE LAMA MORAN DNI: 09956244 ORCID: 0000-0003-0662-8571 | Firmado electrónicamente por: RADELAM el 09-02- 2023 12:10:42 |

Código documento Trilce: TRI - 0532023