

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA Y CONTROL DE IRA

(Estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango)."

TESIS DE GRADO

DIANA DEL ROSARIO MEJICANOS SOLIS
CARNET 15803-10

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2016
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA Y CONTROL DE IRA

(Estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango)."

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
DIANA DEL ROSARIO MEJICANOS SOLIS

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2016
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. HUGO LEONEL PEREIRA GÁMEZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 9 de noviembre de 2015.

Ingeniero: Jorge Derik Lima Par.
Sub-director Académico.
Universidad Rafael Landívar.
Campus Quetzaltenango.
Su Despacho.

Respetable Ingeniero Lima.

Como asesor del trabajo de tesis titulado "*Reestructuración Cognitiva y Control de Ira*" (Estudio realizado con adolescentes del Colegio Salesiano Liceo Guatemala, de la cabecera departamental de Quetzaltenango) elaborado por la estudiante Diana del Rosario Mejicanos Solís, con registro No. 1580310, previo a conferírsele el título de LICENCIADA EN PSICOLOGIA CLÍNICA, me permito informarle que esta tesis es producto de una amplia investigación bibliográfica y trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de Psicología como de otras disciplinas por su contenido, por lo que a mi juicio está concluida y cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, por lo tanto solicito se designe al revisor/a de fondo de esta investigación para que emita su dictamen correspondiente.

Deferentemente,

Lic. Hugo Leonel Pereira Gámez. Mgtr.
Asesor.
Colegiado 4,862

Lic. Hugo Leonel Pereira Mgtr.
Psicólogo
Col. 4862



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051256-2016

Orden de Impresión

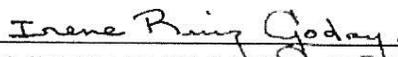
De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante DIANA DEL ROSARIO MEJICANOS SOLIS, Carnet 15803-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05660-2016 de fecha 19 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA Y CONTROL DE IRA
(Estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la
cabecera departamental de Quetzaltenango)."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 3 días del mes de marzo del año 2016.

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad


MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODÓY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A Dios: Por ser el arquitecto de mi vida, por sus bendiciones durante todo el camino para culminar uno de mis más grandes sueños.

A mi Familia: Por su apoyo brindando en todo momento, en especial a mi madre y hermano por todo su amor, por acompañarme en cada etapa de mi vida, confiar en mí y enseñarme a ser perseverante.

A Tí: Diego Sotomora por estar incondicionalmente para mí, por todas las palabras de aliento, por compartir tu vida a mi lado, por todo el amor, paciencia y apoyo durante toda mi carrera.

A mi Asesor de Tesis: Mgtr. Hugo Leonel Pereira Gámez por ser mi guía en este proceso de tesis y compartir sus conocimientos y experiencias con mí persona.

Al Colegio Liceo

Guatemala: Por abrirme sus puertas y permitir llevar a cabo todo el proceso de tesis.

Dedicatoria

- A Dios:** Por ser el centro de mi vida y mi guía en todos los proyectos.
- A mi Familia:** Por ser una muestra de lucha, constancia y dedicación para poder salir adelante.
- A Ti:** Para que sea tu impulso a seguir adelante, que con perseverancia, constancia y dedicación se pueden cumplir las metas trazadas.

Índice

	Pág.
I. INTODUCCIÓN.....	1
1.1. Reestructuración cognitiva.....	8
1.1.1. Definición.....	8
1.1.2. Origen del término y objetivos.....	9
1.2.3. Psicoterapia cognitiva.....	10
1.1.4. Estrategias.....	11
1.1.5. Elementos de la técnica.....	13
1.1.6. Aplicación de la técnica.....	14
1.2. Control de ira.....	15
1.2.1. Definición.....	15
1.2.2. Evaluación y análisis de pensamientos.....	16
1.2.3. Causas de ira.....	17
1.2.4. Señales de ira.....	18
1.2.5. Factores de conducta.....	18
1.2.6. Efectos de ira.....	20
1.2.7. Manejo de ira en los adolescentes.....	20
1.2.8. Abordaje terapéutico.....	21
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
2.1 Objetivo.....	24
2.1.1 Objetivo general.....	24
2.1.2 Objetivos específicos.....	24
2.2 Hipótesis.....	24
2.3 Variables.....	24
2.4 Definición de variables.....	24
2.4.1 Definición conceptual.....	24
2.4.2 Definición operacional.....	25
2.5 Alcances y límites.....	25
2.6 Aportes.....	25

III.	MÉTODO.....	26
3.1	Sujetos.....	26
3.2	Instrumento.....	26
3.3	Procedimiento.....	27
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	28
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	32
V.	DISCUSIÓN.....	36
VI.	CONCLUSIONES.....	40
VII.	RECOMENDACIONES.....	41
VIII.	REFERENCIAS.....	42
	ANEXOS.....	48

Resumen

Las técnicas de reestructuración cognitiva durante años se han utilizado para cambiar pensamientos, mantener un control de emociones, sentimientos y poder tener un cambio comportamental en todas las edades, siendo más relevante en la etapa de la adolescencia por los cambios que se sufren en dicha etapa, por eso mismo fue preciso saber en qué medida intervino la técnica para mejorar el control de ira en los adolescentes al ser este el objetivo de la presente investigación, asimismo se llegó a identificar si la ira manejada llega a ser un rasgo o un estado en el adolescente y de qué manera puede ser expresada en cualquier ámbito en el que se encuentre.

El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño cuasi-experimental, se trabajó con un universo total de 115 estudiantes del colegio Salesiano Liceo Guatemala, se aplicó la prueba psicométrica STAXI-NA, para que se pudiera obtener la muestra significativa de 11 estudiantes del nivel básico de 13 a 15 años, seguidamente intervenir con el tratamiento con las técnicas de reestructuración cognitiva para su evaluación posterior por medio de la prueba y así verificar si las técnicas fueron viables o no para poder observar cambios significativos.

De esta manera se concluye que la intervención ayuda al control de ira en los adolescentes durante todo el proceso de intervención, así mismo se recomienda utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva que se presentan, para lograr cambios en el comportamiento de los adolescentes.

Palabras clave: Reestructuración cognitiva, control de ira, adolescentes, estado, rasgo.

I. INTRODUCCIÓN

La psicología ha evolucionado día con día, las teorías cognitivas han tenido uno de los desarrollos más recientes acerca de la modificación de pensamientos al momento que se trabajan con ellos, su principal finalidad es generar cambios en la conducta; se conoce que existe una gran variedad de precursores de las teorías acerca del cambio de los constructos mentales en la persona, en esta ocasión se mencionarán a dos de ellos, Aaron Beck con la terapia cognitiva y la terapia racional emotiva de Albert Ellis, quiénes sobresalen por ser quienes postulan una nueva técnica de la terapia cognitiva.

Dentro de la terapia cognitiva, y con base en las dos terapias mencionadas, surge la técnica denominada reestructuración cognitiva, que tiene como objetivo principal el reconocimiento de los pensamientos e ideas irracionales que el individuo presenta desde la manera que percibe, busca estimular al paciente para que se alteren los esquemas de pensamientos, se vea a sí mismo y al mundo de forma más real; está técnica abarca el cambio de afirmaciones, ayuda al paciente a identificar sus emociones dolorosas, señala estilos de pensamiento disfuncionales y pensamientos automáticos y realiza afirmaciones de posibles resultados.

Esta técnica es aplicable en niños, niñas, adolescentes de edad escolar, incluso poblaciones esquizofrénicas, y es considerada de vital importancia en el manejo de la ira; debido a que el control de ira es una expresión de la emoción que incluye sentimientos de frustración, intolerancia y un sinnúmero de factores que la provocan, como resultado se puede manifestar el enojo que es una expresión considerada normal en una persona pero varía la intensidad en el que se es expresada, el problema se da en el momento que la persona pierde el control de esta emoción y se vuelve destructiva, ocasiona problemas a nivel familiar, escolar, laboral y social y afecta la calidad de vida en general.

Estas conductas y pensamientos comúnmente se suelen presentar en la etapa de la adolescencia, porque aún no se posee un nivel de madurez en sus decisiones y comportamiento, debido a que se sufren cambios a nivel físico, hormonal y psicológico, y no

tienen conocimientos o estrategias para detectar cualquier tipo de pensamiento disfuncional y se dificulta el control a nivel de expresión de la conducta.

Algunos adolescentes utilizan como escudo el no poder controlarse, y por ello llegan a tener problemas, agreden con más facilidad y no le encuentran una solución a su comportamiento, el cual empiezan a realizar con más frecuencia debido a que según ellos no hay ninguna solución, y se justifican con el hecho de que han sido así durante mucho tiempo.

Generalmente algunas personas se enojan con más facilidad que otras, tienen baja tolerancia a la frustración, no pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen con más frecuencia, también están las que no exteriorizan su ira pero se notan irritables, en algunas ocasiones se aíslan socialmente, se ponen de mal humor y se enferman físicamente.

La lógica se ve derrotada por la ira, no hay ninguna razón y aunque se tenga no se quiere aceptar, se convierte rápidamente en una idea irracional, a veces la ira y frustración son a causa de problemas reales de la vida; por eso mismo cualquier persona principalmente los adolescentes están sujetos a poder sentir ira en cualquier momento; de esta manera es importante establecer un objetivo que será conocer los cambios producidos en los adolescentes y encontrar estrategias para el manejo de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva.

A continuación se mencionan varios escritores que ha hecho estudios previos del tema a tratar:

Minici, Rivadeneira, y Dahab (2005) en el artículo titulado Los Fundamentos de la reestructuración cognitiva, que aparece en la revista Terapia cognitiva conductual, Cetecic, no. 9 definen la técnica de reestructuración cognitiva como una estrategia de intervención que aunque se basa en modelos cognitivos no carece del aspecto conductual.

Esta técnica se puede llegar a fundamentar en algo concreto, apoyado de evidencias, no importa el nombre con el que se llame o de qué manera se requiera; por eso mismo se menciona que los humanos necesitan vivir las experiencias o los problemas que se pueden

ocasionar para poder creer y caer en la cuenta por lo que están pasando, de esa manera buscar alternativas o ayuda para poder trabajar los pensamientos negativos y automáticos y así detenerse al momento de actuar de una manera no deseada.

Bados y García (2010) en el artículo titulado La técnica de reestructuración cognitiva, departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos, disponible en la página de la universidad de Barcelona, explican que la técnica consiste en que el consultante identifique y se cuestione sobre sus pensamientos desadaptativos, para que al ya tenerlos identificados los pueda sustituir por unos más apropiados y de esa manera se reduzcan las conductas.

En la técnica de reestructuración cognitiva los pensamientos se llegan a considerar como hipótesis, el terapeuta y consultante trabajan de manera conjunta para que cuando se recolecten los datos, se aclare si la hipótesis planteada entre ambos fue valida o no; en vez de darle la información al consultante sobre cuáles son los pensamientos posibles o alternativos, el terapeuta realiza pruebas, diseños y experimentos conductuales para que los consultantes evalúen sus pensamientos negativos y logren esclarecer si estos son válidos y útiles o no en su vida.

Guzmán, Benjet, Andar, Bermúdez, y Bernal (2010) en la Guía clínica titulada tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes del Instituto nacional de psiquiatría, comentan que uno de los aspectos importantes en el trabajo con reestructuración cognitiva es la asignación de tareas de manera gradual, se empieza por los que le provocan más ansiedad, esta técnica resulta ser más fácil para trabajar con niños y adolescentes.

Dentro de la técnica de reestructuración cognitiva se encuentran diferentes actividades para lograr un cambio significativo, eficaz y pronto de las conductas y pensamientos inadecuados, en la mayoría de los casos la finalidad es que el adolescente analice todos los pensamientos absurdos y logre encontrar los motivos o hechos que intervienen al momento de la toma de decisiones. Seguidamente el terapeuta ayuda al adolescente a realizar listas de lo absurdo, sobre los aspectos negativos o positivos que tengan y la conducta que trae consigo.

Frogan y Calero (2011) en la Guía para el uso de la Reestructuración cognitiva, como un procedimiento de moldeamiento de la revista Behavioral psychology vol. 19, no. 3 explican que el objetivo de la técnica de reestructuración cognitiva es eliminar la conducta problemática, por medio de los cambios en el procesamiento de pensamiento y no sólo de manera comportamental, estos son a consecuencia de la ayuda de la terapia, ya que influye favorablemente en el mantenimiento del logro.

Al hablar de reestructuración cognitiva, se hace referencia a la época y terapias como la terapia cognitiva de Beck y terapia racional emotiva de Ellis, las críticas hechas a este enfoque tienen relación con la ausencia de clarificación precisa de las relaciones entre las cogniciones, respuestas emocionales y conducta motora. Después de 40 años, la introducción de las técnicas cognitivas han tenido un avance en relación a la clarificación, se realizaron estudios sobre los procesos encargados del cambio de reestructuración cognitiva, aun no se tienen conclusiones claras.

Calero, Froján y Montaña (2011) en el artículo titulado Investigación de resultados y de procesos sobre la técnica de reestructuración cognitiva en la revista Apuntes de psicología, vol. 20, no. 3 establecen rangos significativos de estudios realizados en la que arrojan los siguientes resultados, aparece que de los 241 psicólogos clínicos que contestaron únicamente un 28% utilizaban terapia cognitivo conductual, sin embargo cuando discutieron y enlistaron actividades realizadas en la clínica, entre las más importantes se encontró que un 86% se dedicaban a identificar pensamientos y por la otra parte el 85% se dedicaban a establecer una relación entre los pensamientos y el afecto; los resultados tienen una estrecha relación y constituyen una parte fundamental de la reestructuración cognitiva, hace notar que la gran mayoría podría acudir a esta técnica.

Una variedad de estudios demostraron la eficacia del tratamiento cognitivo conductual para diferentes situaciones de los consultantes, así como la aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva como parte de un tratamiento más completo y que los resultados se observaron de manera positiva y enriquecedora.

Pereira (2012) en la investigación titulada Psicoterapia evolucionista y constructivista en niños y adolescentes, métodos y técnicas terapéuticas de la universidad de Chile, explican que la técnica de reestructuración cognitiva permite al consultante darse cuenta de los procesos del pensamiento y la finalidad del terapeuta es ayudarlo a cambiar su pensamiento, así como a controlarse en diferentes situaciones de la vida diaria.

La manera más apropiada para identificar los pensamientos se lleva a cabo cuando se realiza un listado de los mismos, para que la persona por medio de los pensamientos escritos pueda observarse a sí misma y de esta manera reconocer y alejarse de sus pensamientos, y analiza que tan buenos o malos pueden ser. La técnica tiene como fin realizar preguntas al consultante para crear en él duda; dentro de los aspectos a tomar en cuenta se mencionan los siguientes objetivos terapéuticos: desarrollo de alianza terapéutica, evaluación de factores asociados al trastorno, disminución de la sintomatología, mejorar el funcionamiento en cada uno de sus sistemas y subsistemas y lograr adaptación al medio.

De igual manera dentro de esta investigación se menciona que se debe tomar en cuenta el funcionamiento cognitivo del consultante, a partir de los 12 años es la mejor etapa para intervenir, porque los preadolescentes y adolescentes están en la etapa de operaciones formales, intentan actuar y comportarse como adultos y reaccionan de una manera inesperada y descontrolada.

Pérez, Redondo y León (2008) en el artículo titulado Aproximaciones a la emoción: de la conceptualización a la intervención psicológica en la revista Motivación y emoción, no. 28, explican que el estudio, prevención y tratamiento del control de ira se vuelve un tema interesante y relevante porque puede llegar a afectar de manera psicológica, física y social, desde los años 90 los tratamientos del control de ira se han realizado netamente de la terapia cognitivo conductual.

Así como las emociones, la ira está relacionada con la hostilidad y la agresividad, el estado de ira se podría definir como el estado emocional que está compuesto por irritación, enojo, rabia, desesperación.

En el artículo mencionado se detallan las características principales para poder mejorar el control de ira, una de ellas es el aumento de autoestima, entre más baja sea, menos control de sí mismo puede llegar a tener, se debe aprender a identificar la propia activación, como la señal de punto de inicio para poder poner en práctica estrategias de afrontamiento, aprender a reconocer las consecuencias de los actos realizados descontroladamente.

López, Herrera, y Fernández (2011) en el artículo titulado Manejo asertivo del enojo en adolescentes, en la revista Psicología, definen el manejo asertivo del enojo como una habilidad psicológica y social que se ven inmersas las habilidades de autoconciencia corporal, la identificación de sentimientos, manejo de introyectos, asertividad y recuperación del equilibrio emocional.

El individuo expresa el manejo erróneo que se le da a su enojo, ya sean los sucesos externos e internos, lo primero que reconoce en cuanto al descontrol de ira es la sensación de malestar, por lo regular éste se siente en el estómago, la cabeza, seguidamente con el sentimiento que es donde se decide si se actúa y como se actúa, y en esta parte es donde intervienen las experiencias pasadas, las creencias, los deseos conscientes e inconscientes y es donde se da lugar al descontrol y deja al individuo actuar de manera incorrecta y descontrolada.

Las habilidades de autocontrol, deberían ser desarrolladas en la infancia pero se desconoce por completo sobre esto, en la etapa de la adolescencia es en la que se expresan seguidamente con actitudes de esa índole y no se sienten capaces de poder controlarse, para ello la importancia de trabajar con adolescentes desde un análisis profundo, habilidades asertivas y control de pensamientos para mejorar conducta.

Carrión (2011) en el artículo titulado El manejo de la ira, publicado en el blog psicología y psiquiatría Citeco, comenta que las personas que tienen baja tolerancia a la frustración, están propensas porque no pueden tomar las cosas con calma, algunas de ellas son más coléricas que otras, lo seguro es que quien sea más colérico sea el primero en saberlo pero el último en controlarlo.

Dentro de las técnicas para tener un control de ira se encuentra la reestructuración cognitiva que no es más que cambiar la forma de pensar, cuando una persona está molesta o enojada suele responder con pensamientos muy exagerados; esta técnica trata de cambiar estas ideas por otras más adaptativas y racionales, los cambios que se observan son de manera gradual. Existen diferentes causas pueden ser por cambios fisiológicos y biológicos, cuando alguien se enoja, su frecuencia cardíaca y su presión arterial aumentan, de la misma manera los niveles hormonales, los de adrenalina y noradrenalina.

Algunos psicólogos difieren con el hecho que el adolescente pueda exteriorizar su enojo por la falta de control, porque en la mayoría de los casos se puede observar un aumento en el malestar y lo que menos se hace es resolver la situación, lo más conveniente según ellos es llegar a conocer el factor que desencadena la ira, y de esa manera buscar diferentes estrategias de solución para llevarlas a cabo.

Bisquerra y Pérez (2012) en el artículo titulado Educación emocional, estrategias para su puesta en práctica que aparece en la revista Avances en la supervisión educativa, no. 16, explican cómo aprender a expresar la ira y la importancia de la queja constructiva; hacen referencia a hacia los adolescentes sobre resolver conflictos por medio del diálogo, así como se debe identificar que la queja sea justificada.

Es de suma importancia la identificación de ideas irracionales que se producen en la edad de la adolescencia, esta hace referencia a reconocer y revisar el propio pensamiento para regular la conducta a través de los pensamientos racionales. El control de ira solamente se puede desarrollar a partir de una convicción, por parte de los adolescentes que la tienen que poner en práctica.

López, Rodríguez y Vázquez (2012) en el artículo titulado Intervención cognitivo conductual para el manejo de ira, en la revista Científica mexicana de psicología vol. 29, no. 1, refieren que cuando no se tiene un correcto manejo de ira se puede llegar a afectar las relaciones interpersonales, por ello la importancia de las emociones, porque permite que el individuo pueda adaptarse al medio en el que se encuentra, estas pueden ser funcionales y

disfuncionales, como la alegría, tristeza y miedo, siempre dependerá de la intensidad, frecuencia, duración y la más importante la manera de expresión de estas ante las personas con las que se relacionan.

La expresión de la emoción ayuda a enfrentar distintas situaciones, estas pueden llegar a ser agradables y desagradables para el individuo, se ha encontrado que el manejo de ira inadecuado es un factor de riesgo que se enfatiza en enfermedades digestivas, cardiovasculares, porque se asocia con algunos factores específicos cognitivos y deterioro de relaciones interpersonales.

Salmón (2014) en el artículo titulado El control de la ira, que aparece en la revista El universo, especifica que la ira se puede encontrar con diferentes nombres como rabia, enojo y cólera, todos indican una aguda emoción negativa, que nace de la frustración activada por la agresividad expresada por violencia. La expresión de ira no está encaminada en resolver un problema, porque la persona no es consciente de lo que ocurre ni de lo que expresa.

El individuo puede hacer reflexionar sobre todos los actos ocurridos así como darse cuenta de su equivocación, pero si no sabe controlarlos y no lo hace consciente le puede llegar a afectar de gran manera. Que una persona sienta ira en determinado tiempo es como parte de la vida, no se puede controlar pero si buscar estrategias para una mejora en la manera de controlar la emoción. Es necesario aprender técnicas para el control de ira entre las que se pueden mencionar técnicas de relajación, visualización, cambios de pensamiento.

1.1.Reestructuración cognitiva

1.1.1 Definición

Moreno (2005) define reestructuración cognitiva como un proceso de intervención en el que su finalidad es facilitar recursos al paciente para que pueda practicarlos y así enfrentar los conflictos y situaciones que surjan, en la cual es necesario llevar diferentes métodos para poder cambiar y posicionarlo con pensamientos más razonables.

González y López (2006) definen reestructuración cognitiva como una técnica utilizada para producir un cambio significativo, en las diferentes formas de pensar ante cualquier situación que se le presente a un individuo.

1.1.2 Origen del término y objetivos

Ellis y Beck como se cita en Márquez (2013) explican que el término reestructuración cognitiva está basado en el resultado del comportamiento y expresión de las personas, este surge según la percepción de todo lo que ha acontecido ya sea de su presente o de su pasado, no busca únicamente conocer el sentir de las personas, sino cómo el paciente interpreta la situación de su problema, esta técnica busca que el paciente logre modificar sus pensamientos disfuncionales.

La reestructuración cognitiva intenta identificar comentarios irracionales de sí mismo que provocan en ellos diferentes cambios conductuales, emocionales y físicos, por lo regular se relacionan con el miedo al fracasar y llegar a sentir desaprobación y por ello actúan con libertad, sin analizar lo que realmente les pase, este término busca en las personas entender instrucciones específicas las cuales son útiles para poder controlarse y manejar ansiedades, estrés, miedo, y enojo.

Muriel (2007) comenta que el término también puede ser denominado como técnicas racionales, esta técnica surge en el año 1962, de la terapia racional emotiva (TRE) por Albert Ellis y apoyándose de la terapia cognitiva de Beck.

Dentro de los objetivos principales a tomar en cuenta en la técnica de reestructuración cognitiva, están:

- Brindar información al paciente acerca del surgimiento de la situación en la que se encuentra.
- Acompañar al paciente en listar las ideas y pensamientos irracionales por medio de una observación de sí mismo.
- Una vez reconocidas las ideas irracionales se brindan más opciones a manera que el paciente pueda dejar de utilizarlas.

- Comentar sobre la vida propia y aplicar todo lo anterior para tener idea de los resultados probables.

Oblitas (2010) explica que al trabajar con reestructuración cognitiva, se deben dejar claros todos los pensamientos negativos, como influyen estos en la persona, en las situaciones diarias de su vida, el efecto que traen las distintas experiencias y pensamientos, para ello se puede utilizar la imaginación, preguntas y experiencias diarias. Cuando se trabajan con los pensamientos negativos resulta difícil encontrarlos debido a que el paciente se centra más en los que no son muy importantes y en los que le provocan más satisfacción.

1.1.3 Psicoterapia cognitiva

Friedberg y McClure (2011) explican que la terapia cognitiva como tal, posee posibles bases de diferentes teorías, como la de la teoría del aprendizaje social de Bandura, la cual se origina en los modelos de condicionamiento clásico y condicionamiento operante. Enfocándose en la terapia cognitiva al momento de ser aplicada es necesario tomar en cuenta varios elementos, necesidades, dificultades o ambientes de los seres humanos.

Cuando se habla de psicoterapia cognitiva en el niño o en el adolescente es fundamental que el terapeuta identifique las circunstancias particulares de cada paciente, el trabajo cognitivo lleva consigo influir en la emoción, en los esquemas de pensamiento, en conducta y en la reacción corporal. Depende de cómo los adolescentes determinen las experiencias de su vida diaria así será el funcionamiento emocional con el que reaccionará o se comportara en distintas situaciones.

Al centrarse en el orden de la información se cuenta de manera jerárquica que está constituido por estructuras cognitivas, operaciones y productos, este último se reconoce como los pensamientos automáticos que estos son pensamientos o imágenes que se hacen presentes según la situación o cambios del estado de ánimo en ese momento que para el adolescente es incontrolable.

La terapia cognitiva cuenta con bases teóricas que ayudan al terapeuta a llevar un proceso más amplio y con un fin específico, ya que se identifican los pensamientos negativos, así como sus esquemas cognitivos, estos se relacionan entre sí con la activación de emociones negativas en el adolescente.

Risso(2006) indica que la terapia cognitiva se basa en los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas, las cuales son las encargadas de las emociones negativas sobre la depresión, ansiedad e ira. El terapeuta cognitivo al momento de llevar el proceso terapéutico, como primer paso comprende al paciente, y el segundo momento se lleva a cabo cuando lo hace ver la realidad y le brinda información, genera explicaciones y distintas alternativas de solución para momentos posteriores.

Stallard (2007) comenta que al trabajar con adolescentes, hay que tomar en consideración varias series evolutivas naturales, que podrían sobresalir en el proceso terapéutico, reconocer el egocentrismo del adolescente que resulta difícil, ver y aceptar los puntos de vista de los demás, esto les afecta de gran manera porque no quieren aceptar otras opiniones y sus pensamientos siguen siendo disfuncionales.

Debe fomentarse en los adolescentes la colaboración, la objetividad, pensamientos dicotómicos, implicar e incluir a otras personas importantes significativas; para provocar que los adolescentes se desenvuelvan en un contexto más complejo, y puedan ser capaces de interactuar con sus familiares, cuidadores, amigos y lugares educativos, ya que ellos se sienten incapaces de tomar decisiones respecto a las cosas que le afectan.

1.1.4 Estrategias

Moreno (2006) menciona que el objetivo de la reestructuración cognitiva es cambiar las maneras distorsionadas de pensar que produce un cambio conductual y emocional; para lograrlo se pueden usar diferentes estrategias dentro de las cuales se encuentran:

- Abstracción selectiva: Momento en el que se presta debida atención únicamente a algo en específico, dejando a un lado el resto sin importancia.

- Pensamiento dicotómico: Clasificar todo en dos opuestos, lo reconoce como bueno o lo termina de reconocer como malo.
- Inferencia arbitraria: Crear conclusiones de cualquier situación incluso sin que esté apoyada por hechos.
- Sobregeneralización: Obtener conclusiones a partir de un evento que sucedió alguna vez y creer que el resultado ante cualquier otra situación será el mismo.
- Maximización y minimización: Al tener esclarecidos los hechos se dá un peso exagerado en base a lo real, por lo regular siempre es de manera agrandada.
- Personalización y despersonalización: Cuando se hace responsable de sucesos que no le competen y no se hace responsable de los que si le competen; personalización como culparse por todo lo que ocurre y despersonalización culpar a otras personas.

Barón, Lacasta y Ordoñez (2008) explican que cada persona cuando tiene un problema lo primero que pasa por la mente es qué pensarán de él, será aceptado o no y que interpretación le darán acerca de ello; esta técnica ha resultado ser eficaz al momento de trabajar ideas irracionales y el sufrimiento y malestar que trae consigo porque trabaja a nivel de cognición; de esa manera se nombran los pasos esenciales para la modificación de pensamientos siendo ellos la identificación de pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas que obstaculizan el camino de la meta a la cual desea llegar el individuo, acumular las pruebas, datos de las experiencias y vivencias que ha tenido a lo largo de su situación, y por último el debate socrático en función de todos esos pensamientos alternativos más ajustados y de carácter racional.

El tratamiento mencionado lo sintetizan de la siguiente manera (citado por Barón, Lacasta y Ordoñez, 2008)

“El método principal para reemplazar una distorsión cognitiva por pensamientos más ajustados a la realidad se llama debate socrático y es una aplicación del método hipotético-deductivo adaptado a la vida cotidiana, cuestionando las hipótesis y teorías de las que parte un pensamiento y su relación con la realidad”. (p. 66)

En el siguiente cuadro, se explica de una manera breve, las distorsiones cognitivas más frecuentes que se ven involucradas en el individuo en determinados momentos.

Cuadro No. 1
Distorsiones Cognitivas

Pensamiento dicotómico	Tendencia a calificar los términos en un todo o nada
Generalización excesiva	Cuando se considera un hecho negativo como un modelo de derrota
Filtro mental	Tener una fijación en lo negativo y dejar a un lado lo demás
Descalificación de lo positivo	Rechazo a todo tipo de experiencias positivas indiscutiblemente
Leer la mente	Tener idea que las personas están pensando de la misma manera negativa hacia el individuo y hacia la situación
Adivinar el futuro	Predicciones constantes hacia el futuro de manera negativa
Maximizar (catastrofizar) o minimizar	Momento en el que no se cuenta con nada positivo y cada vez se hace menos y se hace más grande y fuerte la situación
Razonamiento emocional	Pensar y afirmar que las cosas se dan de cierta manera porque ellos las sienten así
Deberías	Tener en mente que el individuo se siente obligado a realizar las cosas como son
Etiquetado	Utilizar términos para calificar conductas apropiadas e inapropiadas
Personalización	Tendencia a relacionar cosas ajenas con sí mismo
Inferencias arbitrarias	Tener conclusiones de premisas falsas e insuficientes.

Fuente: Barón, Lacasta y Ordoñez (2008) *El síndrome del agotamiento profesional en oncología*, p. 66.

1.1.5 Elementos de la técnica

Reynoso (2005) establece cinco elementos de la técnica que no deben faltar al momento de trabajarla con adolescentes. Al principio el proceso va encaminado al reconocimiento de todo

tipo de sensaciones y malestar, deben utilizarse técnicas psicoterapéuticas para que el paciente logre identificar las sensaciones, en donde se encuentran y para que al reconocerlas busque siempre con ayuda del terapeuta, distintas alternativas para la solución de todas las sensaciones que producen en él respuestas negativas, seguidamente el paciente deberá ponerse a prueba, para que de esta manera pueda obtener cambios y si así fuese se brinda alguna recompensa que se haya quedado en común al inicio del proceso.

Riella y Martins (2007) describen que la técnica de reestructuración cognitiva como tal, surge del proceso en el cual existe una alteración a nivel cognitivo que detienen un cambio comportamental y pensamientos positivos, por esto mismo presentan y nombran tres estadios:

- Fase de concientización: El terapeuta ayuda al individuo a identificar el pensamiento distorsionado.
- Fase de exploración: Se discute y explora en cada sesión el pensamiento distorsionado y se ofrecen estrategias para su modificación.
- Fase de modificación: El terapeuta auxilia al paciente a cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.

1.1.6 Aplicación de la técnica

González (2006) menciona que el ofrecer vías y procedimientos ayuda a que una persona pueda reorganizar la forma en la que percibe y aprecia su situación; para el cambio de los pensamientos se consta de los siguientes pasos:

- Descripción objetiva del suceso: Como sucedió, quienes estaban presentes, durante cuánto tiempo.
- Descripción de las respuestas emocionales: Como se sintió, cómo se ha comportado en el momento del suceso y después del mismo.
- Ideas irracionales que han aparecido: Trabajar más de prisa, ser perfecto, pensar en que no hay aceptación si existe equivocación.
- Discusión de las ideas irracionales: Consiste en analizar cada idea para demostrar que son erróneas, se brindan estrategias para pensar más racionalmente.

Oblitas (2010) identifica los tres procedimientos para llevar a cabo la aplicación de la técnica, identificar los momentos en los que provoca en ellos momentos incómodos así como actitudes incontrolables, luego la discusión de los pensamientos y conductas para saber si lo que se realiza y piensa es lo correcto, se debe encontrar el nivel del problema, como último procedimiento buscar otras alternativas de pensamientos para que se puedan tener opciones y así realizar los cambios para que estos sean de manera significativa.

Bulechek, Butcher y McClosky (2009) explican que hay actividades para estimular al paciente para que aumenten los esquemas de pensamiento, se vea a sí mismo y sea más realista acerca de su comportamiento. Es muy importante explicarle al paciente que las frases y pensamientos que él hizo propias, despiertan algún contenido emocional, así como que siempre el resultado serán frases irracionales cuando el paciente no comprende la posibilidad de conseguir conductas controlables y deseables, tomar en cuenta inducir al paciente al cambio de afirmaciones irracionales auto inducidas.

No debe dejarse a un lado encontrar los pensamientos disfuncionales, ayudar al paciente a encontrar la emoción dolorosa (ira, ansiedad) ayudarlo a encontrar los factores estresores, realizar afirmaciones para que se vea desde otro punto la situación, cada vez que se trabaja con el paciente debe enfocarse en el sistema de creencias que posee para que él se sienta en un ambiente de confianza y el proceso terapéutico sea más enriquecedor.

1.2. Control de ira

1.2.1 Definición

Muñoz, Bernal y DeCesaris (2006) definen la ira como una emoción acelerada que rara vez se puede vivir o experimentar de manera agradable, por lo regular trae consigo sentimientos de frustración pierden el dominio sobre sí mismo, estos suelen acompañarse con ideas irracionales, y lleva a la persona a perder el control, a diferencia de cuando existe únicamente el enfado.

Oaklander (2006) define la ira como una manera de expresión del yo, de una manera incorrecta, en los adolescentes es una forma de exteriorizar la emoción muy común, porque se encuentran en crecimiento y en cualquier momento pueden descontrolarse por la misma vaga idea de los sistemas de creencias que tienen acerca de que las demás personas responderán sobre sus necesidades y lo demuestran de la misma manera que quisieran expresarse o responderse ellos mismos.

1.2.2. Evaluación y análisis de pensamientos

Campbell (2010) explica que cuando se habla de ira existen diversos niveles para reconocer y entender el camino que ha recorrido cada adolescente, es necesario identificar en qué fase se encuentra según su madurez y como lo expresa, para que haga consciente su comportamiento y busque no avanzar más y trabajar en esos pensamientos irracionales, el mismo adolescente puede evaluarse a sí mismo y analizar el cambio de conductas que pueda realizar.

Entre los niveles a trabajar se encuentran: comportamiento pasivo agresivo, llegar a estar fuera de control, ataques de furia, analizar su situación, expresarse de un modo desagradable con llantos y gritos.

Gerali (2013) explica que en la etapa de la adolescencia existe una gran variedad de pensamientos en los que los jóvenes se ven afectados y por ello actúan de una manera incontrolable, en esta etapa ellos empiezan a tener relaciones con varios amigos, a salir de casa, a permanecer en lugares que no son sus hogares y esto se presta para que puedan tener problemas con cualquier persona debido a su comportamiento, en algunos casos por su nivel de agresividad.

Los adolescentes tienen la idea que para expresarse también lo pueden hacer física o corporalmente, sin embargo no saben la forma correcta de hacerlo y más aún controlarlo, esto se sale de las manos y no logran controlar su ira.

Para poder expresar los sentimientos como primer paso es necesario saber reconocerlos tomando consciencia de ellos, como son, como los perciben y como los expresan. Para no

perder el control es necesario descifrar y localizar los pensamientos y sentimientos para poder darles salida de una manera adecuada.

1.2.3 Causas de ira

McDowell y Hostetler (2006) mencionan que existe una variedad de causas que provocan y dominan a las personas por la ira, a continuación se hace mención de las causas más comunes:

- **Frustración:** La adolescencia es una etapa activa del desarrollo humano y son ellos quienes están más propensos a sentirla en cualquier momento; será del tamaño de la meta que quieran conseguir, un adolescente anhela varias cosas, pero al momento de obtenerlas con cosas tan simples que para ellos suelen ser tan complejas, puede traer consigo ira por la forma de ver la situación.
- **Aislamiento:** En esta etapa se observan los grupos de amigos, los de trabajo, de salidas, cuando hay rechazo de parte de cualquiera de los subgrupos formados, el adolescente está propenso a reaccionar con ira por experimentar el aislamiento y encontrarse solo en ciertos momentos.
- **Ofensas o amenazas de ofensas:** Cuando surge una reacción a una ofensa física o emocional, esta puede darse desde prometerle algo al adolescente, decirle algo acerca de su persona, no saber perder ante un juego; cualquier situación que cause enojo al principio, se puede volver incontrolable.
- **Injusticia:** El joven está anuente a sus derechos y obligaciones, la injusticia resulta ser una de las causas primordiales, de que el adolescente reaccione con ira, porque por defender a las personas de su alrededor, y exigir sus derechos para poder pelear por sus derechos y hasta por los de sus compañeros.
- **Temor:** En esta causa se ve involucrada la vergüenza, por eso evita, se distrae, para evitar temor pero existe un alto grado de frustración e ira.
- **Una reacción aprendida:** Como cualquier conducta la ira también se puede aprender, por lo que se haya observado de los padres, hermanos, amigos y personas que se encuentran a su alrededor, también saber cómo guardar rencor, como reaccionar, y controlarse a sí mismo.

1.2.4 Señales de ira

Camenisch (2010) describe las señales que una persona tiene cuando entra en ira, y como estas se desencadenan y pueden ser útiles en el momento en el que lo haga consciente, para que las reconozca e identifique y en los momentos que necesite pueda evitarlo.

Estas se dan en diferentes grados de intensidad se inicia desde la molestia hasta llegar a la agresividad, puede aparecer y desaparecer, rápido o lentamente, si esta persiste suele llegar a ser destructiva, si esta se expresa de manera libremente trae consigo problemas psicológicos, físicos hasta espirituales.

Algunas de las señales de la ira son: crujir los dientes, respiración rápida, argumentación, trato de silencio, voz aguda, voz fuerte, no escuchar, puño cerrado, impaciencia, voz áspera y dura, irritabilidad, mirada feroz, palabras obscenas, palabras hirientes; ataques físicos a una persona o a objetos cercanos.

1.2.5 Factores de conducta

Bisquerra (2008) explica que unos de los comportamientos más comunes en la ira es la violencia, la agresión hacia las otras personas u objetos, ya sea relacionados al problema o en algunos casos cuando el adolescente está más descontrolado, no importando si existe relación con la situación que atravesase el adolescente, suele ser una manera de expresar la ira de forma inadecuada.

A lo largo del tiempo se han desarrollado cuatro categorías con los tipos de apego que la persona ira demostrando según la intensidad de ira que esté manejando, a continuación Bisquerra explica en el cuadro los tipos de apego, forma en que exterioriza e interioriza su situación como la visión que tiene de sí mismo y de los demás, y tipos de comportamiento.

Cuadro No. 2

Vínculo afectivo y tipos de comportamiento violento

Tipos de vínculo afectivo (tipos de apego)	Naturaleza de las relaciones	Visión de sí mismo y los demás	Características del comportamiento
Seguro	Con intimidad y autonomía	Posee una percepción negativa de sí mismo y de los demás	No demuestra ser violento
Preocupado	Le causa preocupación las relaciones	Percepción negativa de sí mismo y de los demás	Existe una violencia hacia sí mismo
Miedoso-evitativo	Miedo a intimidar y evitación social	Visión positiva de sí mismo y de los demás	Demuestra violencia hacia sí mismos y hacia otros
Rechazo-evitativo	Rechazo a intimar		Violencia hacía los demás

Fuente: Bisquerra (2008) *El enfoque de la educación emocional*, p. 152.

Sabán (2012) establece que los factores de conducta varían según el temperamento y comportamiento de cada persona, los signos de la ira significativos son los gestos faciales, dentro de los modelos de los comportamientos se encuentran:

- Anger in: Cuando la persona prefiere inhibir todos los sentimientos, reprimirlos para no expresarlos de manera física o verbal.
- Angerout: La persona demuestra la molestia, y la ira de manera física y verbal, tratando de no lastimar a personas u objetos, se expresa libremente.
- Anger control: La persona canaliza su energía en fines más constructivos, intenta llegar a una solución o salida del problema en el que se involucró.

1.2.6. Efectos de ira

Mcdowell y Hostetler (2006) explican que la ira es un factor importante involucrado en trastornos de depresión, problemas laborales y personales, por eso mismo existe un deterioro en varias áreas de la persona; los efectos son variados entre los que se pueden mencionar: conflictos matrimoniales, pérdidas laborales y financieras, enfermedades nerviosas o físicas, alcoholismo. Se mencionan y detallan cuatro efectos que pueden surgir de una u otra manera en el desarrollo de la ira en el adolescente.

- **Retraimiento:** Esta puede darse de una manera más fácil aunque no sea la más conveniente porque toma diferentes direcciones, el abandonar el lugar o la persona para evitar y apartarse físicamente de la situación, captar su emoción en otras cosas que le produzcan placer o le ayuden a olvidar la situación pasada como ver televisión o escuchar música, también intentan esconder la situación por medio de las bebidas alcohólicas para desquitarse su molestia, y por último cuando el adolescente niega la ira consciente e inconscientemente.
- **Introversión:** Al hacer referencia a este término trata sobre lo que está dentro de la persona, que no está exteriorizado, la ira se esconde con calma, sonrisas y alegría, aunque estos no sean los sentimientos que realmente este pasando el adolescente; se puede expresar también con dolores de cabeza, malestares en alguna parte del cuerpo, diferentes reacciones sobre la ansiedad, tensión o depresión.
- **Ataque a otros:** Muchas veces los seres humanos evaden todo tipo de culpa aunque sepan que hayan sido realmente ellos quienes realizaron o dijeron algo. Las personas buscan culpar a más personas principalmente cuando hay una persona propensa a ser acusada, ya sea por su forma de ser o porque realmente se puede ver involucrado en algún problema, esto se da también en situaciones criminales, y hacia víctimas inocentes.
- **Enfrentamiento de las razones de la ira:** Los motivos de la ira puede ser enfrentadas de manera destructiva cuando hay agresiones físicas, emocionales, y de manera constructiva tratando de ver sus causas y cambiar la perspectiva del problema.

1.2.7 Manejo de ira en los adolescentes

Ramos y Torres (2014) comentan que en la etapa de la adolescencia es usual que se vean comportamientos inadecuados dentro del hogar o en la escuela, los adolescentes sienten ser el

centro de atención y siempre tienen la razón aunque estén errados, pero en esta etapa es muy difícil que ellos lo comprendan.

El estado de ánimo que manejan es muy variado, cuando están atentos, colaboradores, amables y todo marcha bien, por algún problema muy insignificante que sea causa de molestia, enojo y termina en un descontrol de ira hacia la persona que esté involucrada en el problema.

Es importante conseguir, que poco a poco, el adolescente se haga responsable de sus emociones nuevas y fuertes. Son los padres de familia, maestros, consejeros o psicólogos que intervienen en esta parte, porque en ocasiones no entienden acerca de su comportamiento y no saben que les sucede.

De esa manera es importante canalizar sus emociones porque aún están en un nivel de madurez bajo cuando realizan preguntas y comentarios sobre no sé qué me pasa, pierdo el control; al canalizar sus emociones se abren los canales de comunicación para que la orientación brindada sea mejor captada.

1.2.8. Abordaje terapéutico

Ramos y Torres (2014) explican que resulta positivo saber que la persona no se puede quedar por mucho tiempo con un nivel emocional permanente, sino sólo se darán por lapsos; por eso mismo establecen las fases para que la ira desaparezca:

- Fase racional: Tiempo con el que se está con un nivel emocional adecuado y cuentan con la capacidad de poder discutir sobre cualquier tema, en el caso de los adolescentes dura hasta que aparezca una reacción o un pensamiento negativo.
- Fase de disparo: Se dispara la irritación y se da rienda suelta a las emociones, en esta etapa el adolescente espera que respuestas le brindarán y es lo que permitirá que su nivel aumente o disminuya.
- Fase de enlentecimiento: Estar fuera de sí, puede reaccionar de manera agresiva, aquí es necesario hablarle con un tono de voz más bajo, para que las respuestas brindadas sean las más serenas posibles.

- Fase de afrontamiento: En este momento es cuando se puede intervenir, describir las emociones observadas, que reconozca su estado emocional, para poder llevarlo a la fase de calma. Este punto depende de la manera que se intervenga para saber si podrá llegar a que se calme o a enfurecerlo más.
- Fase de enfriamiento: Se ha logrado controlar la emoción, sus niveles disminuirán, y ha logrado estar calmado porque ha reconocido su estado emocional.
- Fase de solución: En esta fase ya se puede afrontar el problema, en el caso de los adolescentes lo más recomendable es realizarlo días después, para que se llegue a analizar y se encuentren en un estado natural nuevamente, en caso contrario puede llevarlos a reaccionar con la misma ira si no se deja un tiempo.

Segura y Arcas (2007) nombran las técnicas terapéuticas utilizadas en el control de ira:

- Contar hasta diez, antes de responder
- Procurar vencer la ira desde el principio, antes de que llegue al máximo.
- Eliminar ideas irracionales y patrones de agresividad
- Buscar más opciones de ideas y comportamientos.

García y López (2008) explican que la mayoría de intervenciones para el control de ira incluyen como primer punto que el adolescente afronte factores estresantes, con técnicas de entrenamiento de respiración, técnicas de relajación muscular, el ensayo mental, establecimiento de objetivos en esta se refieren a fomentar en los adolescentes analizar sobre sus conductas y consecuencias que ha tenido o podría tener.

Tal como se plantea en las teorías expuestas se puede concluir que las técnicas de reestructuración cognitiva son vistas de manera eficaz para el control de ira porque tienen como fin cambiar pensamientos negativos y automáticos, para que piensen antes de actuar y así disminuir en el adolescente conductas negativas para mejorar el comportamiento en todas las áreas en las que se desenvuelve y mejorar sus relaciones personales, ya que, la ira puede ser demostrada en cualquier momento, en cualquier situación y es necesario poseer un control pertinente de sus emociones para evitar otro tipo de consecuencias.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ira es una emoción humana normal y es la manera en la que el subconsciente libera su tensión emocional y mental, en varias ocasiones puede quedar fuera de control y tener conductas inapropiadas, debido a que la adolescencia es una etapa del ser humano en la que se pueden llegar a sentir agobiados por la intensidad de sentimientos u opiniones y aún más al poseer pensamientos negativos, lo cual dificulta el manejo de los mismos; entonces la técnica de reestructuración cognitiva, es una de las mejores en psicoterapia para trabajar con ello, debido a que busca reemplazar pensamientos negativos e impulsivos por pensamientos más racionales.

De esa manera surge la inquietud de trabajar con adolescentes para poder lograr que controlen la ira, debido a que durante esta etapa están más propensos a tener conductas y pensamientos indebidos en cualquier momento, y este fenómeno suele ser muy común en establecimientos en los cuales se cuenta únicamente con alumnos de sexo masculino, porque aumentan sin lugar a duda los problemas al momento de expresarse con los compañeros de su misma edad, o en algunos casos hacia sus mayores por la rebeldía y poco control que poseen de sí mismos, por tratar de demostrar una personalidad fuerte, impulsiva hacía el trato a sus compañeros.

En el país, incluso en la ciudad de Quetzaltenango, actualmente se cuenta con un alto índice de adolescentes agresivos, que demuestran esta conducta en cualquier lugar y momento de la vida diaria y repercute en los miembros de su familia o amistades, ocasionan problemas sin saber cómo resolverlos, porque en determinados momentos esos pensamientos se apoderan de sus actitudes, y en algunos casos la expresión de ira no solo puede ser demostrada de manera externa sino también interna y trae consigo otro tipo de enfermedades.

Existe una gran variedad de técnicas psicoterapéuticas, en algunos casos algunas no son reconocidas y no se sabe cuáles son los resultados que se podrían obtener, por ello la importancia en el área de psicología clínica para que se brinde información y estadísticas de los cambios observados mediante las técnicas utilizadas de reestructuración cognitiva.

Por lo anteriormente expuesto, se plantea el siguiente cuestionamiento:

¿De qué manera influyen las técnicas de reestructuración cognitiva en el control de ira en adolescentes?

2.1. Objetivos

2.1.1 Objetivo general

- Establecer el manejo y control de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva.

2.1.2 Objetivos específicos

- Evaluar las tres escalas de la ira en los adolescentes
- Verificar por medio de la prueba la reacción y expresión externa en el manejo de la ira en los adolescentes
- Comprobar si luego de la aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva hubo una disminución en la escala de reacción y en la de expresión externa.

2.2. Hipótesis

H₁ Las técnicas de reestructuración cognitiva influyen en el control de ira en adolescentes.

H₀ Las técnicas de reestructuración cognitiva no influyen en el control de ira en adolescentes.

2.3. Variables o elementos de estudio

Reestructuración cognitiva

Control de ira

2.4. Definición de variables

2.4.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Reestructuración cognitiva González y López (2006) definen reestructuración cognitiva, como una técnica utilizada para producir un cambio significativo en las diferentes formas de pensar, ante cualquier situación en la que se presente un individuo.

Control de ira Muñoz, Bernal y DeCesaris (2006) definen la ira como una emoción acelerada que rara vez se puede vivir o experimentar de manera agradable, por lo regular trae consigo sentimientos de frustración pierden el dominio sobre sí mismo, estos suelen acompañarse con ideas irracionales, y lleva a la persona a perder el control, a diferencia de cuando existe únicamente el enfado.

2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio se operacionalizaron a través del Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes STAXI-NA de C. D. Spielberger, puede ser aplicada de manera individual o colectiva, el tiempo necesario para la aplicación es indefinido. La primera variable se medirá por medio de las técnicas de reestructuración cognitiva al momento de realizar la intervención.

2.5. Alcances y límites

En el proceso de la investigación se evaluaron a 115 estudiantes adolescentes para obtener una muestra significativa, estudiantes de los grados de primero, segundo y tercero básico que corresponde a las edades de 13, 14 y 15 años se aplicará la prueba, seguidamente el tratamiento y para finalizar nuevamente la prueba para ver resultados.

2.6. Aportes

Esta investigación tiene como fin, brindar un tratamiento a la consecuencia psicológica del poco control de ira generada por diversos factores, los beneficios principalmente serán hacia los adolescentes a quienes se les brindará el tratamiento para mejorar sus relaciones interpersonales, a los familiares que son las personas con las que más conviven así como los compañeros de estudio, a los profesores para facilitar el proceso de aprendizaje, al colegio como una herramienta más a utilizar, a la universidad y a la carrera de psicología clínica como técnica terapéutica a nivel de intervención, al país y a futuras investigaciones para que puedan ponerlo en práctica como un programa de intervención.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Se aplicó la prueba psicométrica a 115 estudiantes legalmente inscritos en el establecimiento, quienes comprenden las edades de 13 a 15 años del nivel básico que están conformados de la siguiente manera: Primero básico 22 jóvenes en cada una de las secciones A y B, segundo básico 35 y tercero básico 36, se encuentran con un status social medio y medio alto, con diferentes creencias religiosas, y procedentes de distintos lugares del departamento de Quetzaltenango y sus alrededores, la muestra se obtendrá mediante la aplicación del pre-test.

3.2 Instrumento

Para medir la ira se utilizó el Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes STAXI-NA, consta en su versión americana con 57 elementos con seis escalas y un índice de expresión de ira, las que se conforman de la siguiente manera:

Parte 1: Estado de ira (E): Es la reacción airada y puntual en un momento dado, esta escala tiene tres subescalas:

- Sentimiento (Sent.)
- Expresión verbal (Exp. v.)
- Expresión física (Exp. f.)

Parte 2: Rasgo de ira (R) es la proclividad a desarrollar reacciones airadas más frecuente e intensamente, se compone de dos subescalas:

- Temperamento (Temp.)
- Reacción de ira (Reacc.)

Parte 3: Modos de expresión y control de ira

- La expresión externa de ira: Consiste en dirigir la ira hacia personas u objetos del entorno.
- La expresión interna de ira: Consiste en dirigir la ira contra uno mismo; sentir la ira pero suprimir su expresión, lo que provoca, según el psicoanálisis, sentimientos de culpa y depresión.

- El control externo de ira: Consiste en dar salida controlada a los sentimientos de ira.
- El control interno de ira: Consiste en que las personas intentan el control de ira calmándose y relajándose.
- El índice de expresión de ira: Se obtiene a partir de las puntuaciones dadas a las respuestas de las cuatro escalas anteriores.

Las distintas formas de control y expresión de la ira se matizan en las diferentes escalas:

- Las puntuaciones altas en expresión externa de la ira, indican que el sujeto manifiesta su ira impulsivamente y sin cortapisas atacando a personas o cosas.
- Las puntuaciones altas en expresión interna de la ira, indican que los sujetos tienen sentimientos de ira y rabia pero los inhiben y no dan curso exterior a los mismos.
- Los sujetos con altas puntuación en control externo de la ira, se caracterizan por estar siempre alerta por controlar los estímulos productores de reacciones de furia.
- Los sujetos con altas puntuaciones en control interno de la ira logran calmarse llevando a cabo acciones de enfriamiento.

Para la intervención psicológica se utilizarán las técnicas de reestructuración cognitiva impulsadas por Albert Ellis y Aaron Beck en el año de 1962, la cual tiene como finalidad el cambio de pensamientos automáticos cuando existe un desequilibrio de sí mismo.

3.3 Procedimiento

- Selección del tema según alcances y límites del investigador.
- Elaboración y aprobación de sumarios, de los tres enviados se aprobó un tema para llevar a cabo la investigación.
- Realización del perfil de investigación seguidamente de la aprobación del tema.
- Se llevó a cabo las investigaciones para la redacción de antecedentes por medio de revistas, tesis, utilización del internet.
- Se continuó con la elaboración del índice, el cuál sirvió de guía para la realización del marco teórico.
- A través de la lectura de libros y utilización del internet se realizó el marco teórico.
- Seguidamente se realizó el planteamiento del problema donde se estableció los objetivos, las hipótesis, aportes y alcances y límites.

- Referencias bibliográficas por medio del lineamiento de las normas APA.
- Se trabajó el método para especificar el tipo de investigación, los sujetos, la prueba a utilizar y los procesos a seguir en la investigación.
- Encontrar el instrumento que se utilizó en la investigación.
- Buscar autorización de la institución en donde se realizó la intervención.
- Medir el control de ira a través de instrumento utilizado.
- Calificar los resultados del instrumento.
- Realizar las 10 sesiones por cinco semanas.
- Nuevamente aplicar la prueba para analizar los resultados.
- Interpretar y discutir los resultados del instrumento.
- Generar conclusiones sobre el tema investigado.
- Realizar las recomendaciones necesarias para la investigación.
- Crear un aporte para el beneficio de la investigación.
- Presentar el informe completo.
- Analizarlo en compañía del asesor y revisor de fondo.
- Realizar últimas correcciones.
- Presentar, defender y fundamentar el tema investigado.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Lozano (2007) establece que la investigación cuantitativa, es la encargada de buscar los hechos reales, las características con otros hechos semejantes, consecuencias y orígenes.

El fin del investigador es buscar las similitudes de las conductas humanas, evoluciones, hipótesis y procesos, basándose en observaciones cuantificables por medio de procesos estadísticos medibles.

Por tanto en el estudio sobre la reestructuración cognitiva y control de ira es aplicable este tipo de investigación debido a que se realizará un pre-test, tratamiento y el pos-test para observar cambios producidos, esto se puede llevar a cabo por medio del diseño de investigación más conveniente, que es el diseño cuasi- experimental porque pretende realizar una comparación de resultados, permite explorar posibles relaciones de causa-efecto. Este enfoque es adecuado

para estudiar las influencias sociales, complejas, los procesos y los cambios educativos en situaciones reales y permite poner a prueba teorías de soluciones prácticas.

Zapata (2005) menciona los pasos que se llevan a cabo el realizar una investigación, surge el problema, se formula una hipótesis, se reconocen las variables y se conocen como se van a controlar, es necesario elegir el diseño más apropiado para trabajar, se conoce el tamaño de la muestra o población y el tipo de muestreo a emplear; en cuanto a la presente investigación la relación de las técnicas de reestructuración cognitiva para el control de ira se considera al diseño cuasi-experimental como el más adecuado.

León y Montero (2006) explican que es el contraste de una relación causa-efecto de una problemática, que no permite establecer a priori los controles mínimos, pero por la manera de aplicación es de gran utilidad en la evaluación de programas de intervención psicológica, para mejorar su planificación y control; permite una evaluación pre y post del fenómeno estudiado.

La metodología a utilizar en este diseño de investigación es el siguiente:

Encontrar la Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N}$$

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2}$$

Moda

Número más repetitivo

Desviación estándar

$$d'^2 = X^2 + X^2 + X^2 + X^2 + X^2 =$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}}$$

Significación

1. Establecer el nivel de confianza

$$\text{N.c.} = 99\% \quad Z = 2.58$$

2. Hallar el error típico de la media aritmética

$$\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} =$$

3. Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} =$$

4. Establecer la comparación de razón crítica y nivel de confianza

$$Rc > < \text{N.c.} =$$

5. Encontrar el error muestral máximo

$$E = \text{N.c.} * \sigma_{\bar{X}} =$$

6. Calcular el intervalo confidencial

$$\text{I.c.} = \text{Ls} = \bar{X} - E =$$

$$\text{Li} = \bar{X} + E =$$

Significación de medias en muestras comparadas

Establecer el nivel de confianza

$$\text{N.c.} = 99\% \quad Z = 2.58$$

Medias en muestras comparadas

$$\sigma_d = \sqrt{\sigma_{x_1}^2 + \sigma_{x_2}^2}$$

Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{d}{\sigma d}$$

Establecer la comparación de razón crítica y nivel de confianza

$$Rc > < N.c. =$$

Pasos:

- Plantear la hipótesis.
- Plantear la probabilidad.
- Encontrar la media, mediana y moda
- Calcular la desviación estándar y típica
- Establecer el nivel de confianza
- Hallar el error típico de la media aritmética
- Encontrar la razón crítica
- Calcular el intervalo confidencial
- Encontrar el error muestral
- Significación de medias de muestras comparadas

IV PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la investigación por medio de la aplicación del Inventario estado - rasgo titulado STAXI NA el cual tiene como objetivo evaluar la ira, aplicado a 11 estudiantes de los grados de primero, segundo y tercero básico del colegio Liceo Guatemala.

Técnicas de reestructuración cognitiva en el control de la ira

Cuadro No. 4

Resultados	Reacción			Expresión externa			Estado			Rasgo			Control y expresión		
	1	2	D	1	2	D	1	2	d	1	2	d	1	2	d
\bar{X}	60	45	15	87	55	32	9	10	1	15	14	1	16	18	2
σ	27.02	22.76	4.26	6.57	16	9.43	2.02	2	0.02	3.76	2	1.76	3.74	4	0.40
$\sigma\bar{X}_1$	8.55	7.20	1.35	2.08	5.38	3.03	0.64	1	0.36	1.20	1	0.20	1.18	1	0.18
Rc de M. R.			167.55			5.55			1.84			7.08			8.33
Significación			Si			Si			No			Si			Si
N	11	11		11	11		11	11		11	11		11	11	

Fuente: Estudio de campo

Los resultados arrojados en la tabla indican que en las cinco escalas hubo una disminución en el pos test, esto significa que los resultados son significativos; en relación a la escala del estado muestra lo contrario por lo mismo no se considera significativo.

De esta manera se pudo comprobar que la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva fueron eficaces, por ello se alcanzó el objetivo general.

Escalas de ira

Cuadro No. 5

	Estado	Rasgo	Control y expresión
Resultados	Pre test	Pre test	Pre test
\bar{X}	9	15	16
σ	2.02	3.76	4.12
$\sigma\bar{X}_1$	0.64	1.20	1.30
N	11	11	11

Fuente: Estudio de campo

Luego de los resultados se establece que de las tres escalas, los adolescentes presentan un mayor índice de dificultad en el área de control y expresión de la ira, contando esta con datos más altos en comparación a la escala de estado y de rasgo.

De esta manera se pudo comprobar el objetivo específico número uno, que fue el evaluar las tres escalas de ira en los adolescentes en el pre test.

Reacción y expresión externa

Cuadro No. 6

	Reacción	Expresión externa
Resultados	Pre test	Pre test
\bar{X}	60	87
σ	27.02	6.57
$\sigma\bar{X}_1$	8.55	2.08
N	11	11

Fuente: Estudio de campo

Por medio de los datos obtenidos se observa que la media alta pertenece al rango de expresión externa correspondiente a un 87 y la media del área de reacción un 60, por lo que se pudo comprobar el objetivo específico número dos, que fue el verificar por medio de la prueba la reacción y expresión en el control de ira en los adolescentes.

Control de ira

Cuadro No. 7

Resultados	Pre test	Pos test	Diferencia	Pre test	Pos test	Diferencia
	Reacción			Expresión externa		
\bar{X}	60	45	15	87	55	32
σ	27.02	22.76	4.26	6.57	16	9.43
$\sigma\bar{X}_1$	8.55	7.20	1.35	2.08	5.38	3.03
N	11	11		11	11	

Fuente: Estudio de campo

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que las técnicas de reestructuración cognitiva fueron benéficas en la disminución de la ira, corresponde a una diferencia de 15 en la modificación de conducta en la escala de reacción y una diferencia de 32 en la escala de expresión externa, ambas muestran una mejora en relación a la media del antes y del después, de esta manera se logró comprobar el objetivo específico número tres.

En relación a la comprobación de la hipótesis se llegó a comprobar la alterna, la cual indica que las técnicas de reestructuración influyen en el control de ira en los adolescentes.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La ira en un adolescente puede llegar a salirse de control en ocasiones, esta puede volverse destructiva, les afecta y produce problemas intrapersonales, familiares, escolares y con las amistades, esto se debe a que no poseen las habilidades necesarias para controlarse, y responden con agresión verbal o física, por ello surge la necesidad de brindar diferentes técnicas a cada adolescente como opciones para cambiar pensamientos y generar otra conducta acerca de la situación que le produce problema y esto no se vea afectado en las áreas de su vida.

Bados y García (2010) en el artículo sobre la técnica de reestructuración cognitiva explican que esta ayuda a que el adolescente pueda identificar los pensamientos que producen malestar, para ello es necesario sustituirlos por unos más apropiados, según como ellos mismos lo evalúen aunque estos sean válidos o no, esto puede variar de acuerdo a la edad que posee cada individuo.

Ramos y Torres (2014) explican que en la etapa de la adolescencia el comportamiento que mantienen no siempre es el adecuado, en ella no logran comprender si lo que realizan es correcto o incorrecto, aunque consideren siempre tener la razón, llegan a creer que todo el mundo está contra ellos, poseen pensamientos de superioridad.

Stallard (2007) menciona que se debe reconocer el egocentrismo en los adolescentes sin embargo llegan a sentir que nadie los comprende, porque tienden a manejar un estado de ánimo muy variado.

De la investigación realizada se obtuvieron datos significativos acerca de cómo se establece el manejo y control de ira mediante las técnicas aplicadas, se pudo observar que en el pre test el número era más elevado en relación al post test lo que indica que el tratamiento aplicado logró establecer puntajes de 45 en la escala de reacción y de 55 en la escala de expresión externa, se observó en una de las otras dos escalas que hubo poca disminución en el pos test, pero se

explica que esto dependerá del estado anímico del joven para que los resultados sean más significativos.

Carrión (2011) menciona en su artículo que los adolescentes se expresan según como estén viviendo, o depende de lo que hayan pasado, de ahí la importancia de encontrar el desencadenante de la ira para verificar el motivo por el cual ellos pueden llegar a descontrolarse, y así poder buscar alternativas de control.

De igual manera, Pérez, Redondo y León (2008) explican en su artículo que la ira se evalúa como un estado emocional, que este está compuesto por diferentes formas de expresión, por ello se evaluaron las tres escalas, debido a que estas varían en cada sujeto, se pudo observar durante la aplicación de las técnicas que no se puede generalizar, porque depende mucho de lo que el adolescente haya vivido ese día, para que su rendimiento tanto escolar como físico se vea involucrado en el trabajo y comportamiento tanto dentro como fuera del establecimiento.

No se puede calificar la ira como estado cuando el joven estuvo en una actividad que le haya producido enojo o molestia, porque es una respuesta aceptable si la actividad lo amerita, por ello en la escala del estado las puntuaciones son menores e indican que no es significativo en comparación a la de los demás resultados y la diferencia entre el antes y después fue poco significativo pues el estado es momentáneo en comparación con las demás áreas.

El rasgo hace referencia a las reacciones que frecuentemente se utilizan, los resultados obtenidos indican que la manera de expresión la mayoría de veces es agresiva. Los tipos de expresión y control evalúan el comportamiento y el manejo que tienen ante una situación, es por ello que según los resultados obtenidos arrojan datos más elevados en la escala de control y expresión, esto explica que en los adolescentes se tiende a demostrar la ira de manera externa, por ende poseen poco control.

En relación a las escalas de reacción y expresión externa McDowell y Hostetler (2006) mencionan los efectos que causa la ira en los adolescentes nombrándolos como los tipos de comportamiento que en determinado momento pueden llegar a tener, entre ellos el

retraimiento, la introversión, ataque a otros y enfrentamiento; se hace referencia a cómo responden ante las situaciones y cómo el sujeto manifiesta su ira atacando a personas u objetos.

Por ello Sabán (2012) nombra el comportamiento según el temperamento de cada adolescente, en ocasiones ellos prefieren reprimir sus sentimientos y no expresarlos, en caso contrario cuando demuestra su molestia de manera física, verbal y la última cuando el adolescente es capaz de canalizar sus emociones para poder encontrar la mejor solución al problema.

Los resultados del cuadro número siete, titulado control de ira, muestran en ambas datos elevados en el pre test y una disminución de 47 en el post test entendiéndose que si fue significativo, en la implementación del tratamiento, se abordó las razones por las cuales se molestaban, así como las formas en que cada sujeto demostraba su enojo, al realizar el juego de roles analizaban cómo se veían ellos en determinado momento y concordaban que no eran actitudes positivas.

En la mayoría de sesiones los adolescentes argumentaban que la manera más común de demostrar su molestia era lanzar objetos que se encontraban o insultando a las personas, esta última fue interesante porque viene a coincidir con McDowell y Hostetler (2006) porque en la prueba se observó que todos confirmaban que deseaban agredir a alguien, esto indicaba que al iniciar el proceso no tenían conocimientos acerca de las maneras adecuadas de reaccionar.

Para comprobar si la aplicación de las técnicas ayudaron a la disminución en el área de reacción y expresión externa, Guzmán, Benjet, Andar y Bernal (2010) analizan que las técnicas de reestructuración cognitiva buscan en el adolescente cambiar los pensamientos absurdos por pensamientos más racionales, para luego encontrar motivos lógicos al momento de actuar, esta técnica es muy útil en adolescentes y niños, en este caso ayudó a los adolescentes a encontrarse consigo mismos y comparar sus propias actitudes por medio de las conclusiones al finalizar cada sesión, en el momento en que se les confrontaba se veía en ellos la necesidad de ser escuchados, y de ser ayudados.

Por tanto Reynoso (2005) enlista ciertos parámetros que no deben dejarse a un lado al trabajar con adolescentes como lo es el reconocimiento de sus pensamientos, sensaciones y malestar, buscar alternativas y poner a prueba al sujeto, al trabajar en sesión cada uno experimento sensaciones que no había identificado con anterioridad y que dejaban pasar a un lado, dándole más importancia al aspecto negativo.

De esta manera las técnicas aplicadas concuerdan como lo describen Riella y Martins (2007) acerca de las fases de concientización, exploración y modificación, en la sesión se trabajó los pensamientos automáticos, por ello se analizaron, se comentaron y se buscaron soluciones, los mismos compañeros fueron quienes brindaron alternativas de comportamiento para que no vieran su situación con una generalización excesiva o de manera minimizada como lo explica Barón, Lacasta y Ordoñez (2008) que los adolescentes califican con términos de todo o nada y esto les afecta porque quienes se acomodan lo ven de manera mínima y quienes se preocupan poco lo ven de manera negativa pero llegan a maximizar todo.

García y López (2008) nombran que en la mayoría de los casos cuando se trabaja control de ira es importante incluir dentro de un tratamiento las respiraciones correctas y la relajación muscular, en el momento en que se aplica esta técnica debe estar contemplado que los adolescentes se encuentren con entusiasmo, que sigan las instrucciones porque resulta difícil al momento de llevarlo a la práctica por el nivel de madurez que poseen y en lugar de favorecer puede afectar y el resultado no puede ser tan favorable como lo fue en la sesión cuando se aplicó la técnica.

Los resultados brindan datos en los que se observa la significación y fiabilidad al finalizar el tratamiento, después de las 10 sesiones los cambios comportamentales fueron notables, se confirma que resulta útil aplicar las técnicas en un ambiente como con el que se trabajó. Esto explica que se alcanza la hipótesis alterna en donde especifica que las técnicas de reestructuración cognitiva influyen en el control de ira en los adolescentes.

VI. CONCLUSIONES

Se pudo establecer que las técnicas de reestructuración cognitiva ayudaron en el manejo y control de ira en los adolescentes que fueron parte de la investigación.

De las tres escalas de ira evaluadas en el área de control y expresión, en su mayoría pone de manifiesto la ira impulsivamente.

En las áreas de reacción y expresión externa se verificó que los jóvenes no poseen un autocontrol tienden a atacar a personas u objetos, y esto repercute en el área familiar, escolar y social.

Luego de la intervención que se realizó en cinco semanas, se pudo observar que hubo una disminución en la escala de reacción y en la de expresión externa, e indica una mejora en el control de ira.

De acuerdo al control interno de la institución educativa, se pudo determinar que el factor común entre los sujetos con los que se trabajó fue que la figura paterna estaba ausente.

VII. RECOMENDACIONES

Utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva para los adolescentes que se presenten con dificultades de autocontrol.

Dar estrategias en base a los procesos de pensamiento, para ello hay que tomar en cuenta los pensamientos automáticos, técnicas de resolución de conflictos, para que los adolescentes puedan expresar la ira de manera adecuada.

Incentivar a los adolescentes con técnicas de autocontrol entre ellas las de relajación y respiración, asertividad para que disminuyan los niveles de ira y esto mejore a través de ellos en sus relaciones escolares, familiares y sociales.

Se considera importante darle seguimiento a la propuesta del programa psicoeducativo ya que se conseguirá que en el área escolar mejore el control de ira y beneficia al adolescente en su desarrollo a nivel general y comportamental.

Tomar en cuenta para el proceso de terapia con jóvenes que reúnen estas características, que un factor determinante para el manejo conductual es el integrar algún miembro significativo en su familia.

VIII. REFERENCIAS

- Bados, A. y García E. (2010) *La técnica de reestructuración cognitiva*, departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos, 3-15 facultad de psicología, universidad de Barcelona, recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>.
- Barón, M, Lacasta, M. y Ordoñez, A. (2008) *El síndrome del agotamiento profesional en oncología*, Madrid, España: Panamericana, Pp. 66-67. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=cAwW8nUg_0YC&pg=PA66&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=5Ij7VMPnIcipNvKWgKAC&ved=0CEYQ6AEwCDgU#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false
- Bisquerra, R. (2008) *Educación para la ciudadanía y convivencia:El enfoque de la educación emocional*, España: WoltersKluwer. Pp. 145-153. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=KNiyBjygT8IC&pg=PA146&dq=niveles+de+ira&hl=es419&sa=X&ei=zv0AVee5EsXlsATo1YKICQ&ved=0CCsQ6AEwAg#v=onepage&q=niveles%20de%20ira&f=false>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012) *Educación emocional, estrategias para su puesta en práctica*, en la revista Avances de la supervisión educativa, no. 16, recuperado de http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf
- Bulechek, G, Butcher, H. y McClosky, J. (2009) *Clasificación de intervención en enfermería*, Barcelona, España: evolve, P. 706. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=UsQcHuBuNHYC&pg=PA706&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=SZz7VN6XNITYggTilINI&ved=0CCEQ6AEwATge#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false>
- Calero, A, Froján M. y Montaña M. (2011) *Investigación de resultados y de procesos sobre la técnica de reestructuración cognitiva*, apuntes de psicología, vol. 29, no. 3, 359-377, colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental, España.
- Campbell, R. (2007) *Si amas a tu adolescente, (5 ed)*. Betana, España.
- Camenisch, K. (2010) *Desarraigando la ira, destruyendo el monstruo que hay en el interior*, Estados Unidos Americanos: Semantics, P. 15. Recuperado de:

- <https://books.google.com.gt/books?id=pal9eTnNFQC&pg=PP9&dq=como+control+ar+la+ira&hl=es&sa=X&ei=DqvmVMPbGcOnggSa6IHOCw&ved=0CCwQ6AEwAw#v=onepage&q=como%20controlar%20la%20ira&f=false>
- Carrión, J. (2011) *El manejo de la ira*, psicología clínica y psiquiatría, recuperado de <http://www.cinteco.com/profesionales/2011/05/13/el-manejo-de-la-ira/>
- Friedberg, R, McClure, J. (2011) *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Cap. 3, Editorial Planeta, España. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=lsRmvKx_VoC&hl=es&source=gbs_navlink_s_s
- Frogan, P. y Calero, E. (2011) *Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento*, Behavioral Psychology, vol. 19, no. 3, 659-682, Universidad autónoma de Madrid, España
- García, J. y López, C. (2008) *Estudios sobre cocaína y drogas de síntesis*, Madrid, España: Edaf, Pp. 419-420. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=QZ3VwEwtfRYC&pg=PA419&dq=tecnicas+para+el+control+de+la+ira+en+adolescentes&hl=es419&sa=X&ei=rWIDVYq7OIbFggT2h4GYCQ&ved=0CEoQ6AEwCA#v=onepage&q=tecnicas%20para%20el%20control%20de%20la%20ira%20en%20adolescentes&f=false>
- Gerali, S. (2013) *Que hacer cuando los adolescentes se deprimen y contemplan el suicidio*, edición en español publicado por Editorial Vida 2011, Miami, Florida, Estados Unidos Americanos. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=Kbe6AQAAQBAJ&pg=PT26&dq=que+hacer+cuando+los+adolescentes+se+deprimen&hl=es&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMIhPPR7If4xgIVxpceCh11ZA#v=onepage&q=que%20hacer%20cuando%20los%20adolescentes%20se%20deprimen&f=false>
- González, L. y López, J. (2006) *Sentirte bien esta en tus manos*, Bilbao, España: Sal Terrae, Santander, 112-118. Recuperado de http://books.google.com.gt/books?id=4bU9yUw3_GkC&pg=PA112&dq=reestructuraci%C3%B3n+cognitiva&hl=es&sa=X&ei=PClxVNP3NMzIsASfr4LIDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=reestructuraci%C3%B3n%20cognitiva&f=false

- González, M. (2006) *Manejo del estrés*, Pp. 117-118, Innova, España. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=IWxbtjdHwZwC&pg=PA118&dq=identificacion+de+los+pensamientos+automaticos&hl=es&sa=X&ved=0CD0Q6AEwCDgKa hUKEwiv_GP_bGAhWHsh4KHaQEDO8#v=onepage&q=identificacion%20de%20los%20pensamientos%20automaticos&f=false
- Guzmán, G, Benjet, C, Andar, M, Bermúdez, G y Bernal, F. (2010) *Guía clínica para el tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes*, Instituto nacional de psiquiatría, Ramón de la fuente Muñiz, 16-18, 43, México.
- León, O. y Montero, I. (2006) *Metodologías científicas en Psicología*, P. 135. UOC, Barcelona, España. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=Impu-qv4sUsC&printsec=frontcover&dq=leon+y+montero+2005&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMildaAga75xgIVTCceCh10bg_o#v=onepage&q&f=false
- López, G, Herrera, Y. y Fernández, I. (2011) *Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de una taller vivencial*, revista de psicología, universidad Michoacana de Hidalgo, recuperada de http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/uaricha_0817_049-061.pdf
- López, B, Rodríguez, E. y Vazquez, F. (2012) *Intervención cognitivo conductual para el manejo de ira*, revista científica mexicana de psicología no. 1 Vol. 29 97-104, recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189009.pdf>
- Lozano, R. y José, C. (2007) *Teoría e investigación de la comunicación de masas*, Pp. 10-11 (2ed.). Pearson, Educación, México. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=3RX6zepLH7sC&printsec=frontcover&dq=teoria+en+la+investigacion+de+masas&hl=es&sa=X&ei=Fu8qVZiDHZTLsATo3oCgBg&ved=0CBwQ6AEwAA#v=onepage&q=teoria%20en%20la%20investigacion%20de%20masas&f=false>.
- Márquez, S. (2013) *Actividad física y salud*, Madrid, España: Díaz de Santos P.150. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=isxZr7nS2n8C&pg=PA150&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=0377VPS_Loj7gwSZmITgDw&ved=0CC4Q6AEwBDgK#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false

- McDowell, J. y Hostetler, B. (2006) *Consejeros de jóvenes*, Colombia: Mundo Hispano. Pp. 63-68. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=wrKhaJK4iuYC&pg=PA61&dq=la+ira+en+adolescentes&hl=es419&sa=X&ei=FgMBVdOzCMzCggSVtILACw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=la%20ira%20en%20adolescentes&f=false>
- Minici, A, Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2005) *Los fundamentos de la reestructuración cognitiva, revista terapia cognitiva conductual*, Cetecic, no. 9 recuperado de edición electrónica <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/los-fundamentos-de-la-reestructuracion-cognitiva.pdf>
- Moreno, V. (2013) *Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes instituciones: I.C.* Capítulo 3, 20 párrafos. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=9XNbrcdSQmUC&pg=PT83&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=H53mVNirHsXAggTitoOYDQ&ved=0CC8Q6AEwBDgU#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false>
- Muriel, C. (2007) Diagnóstico clínico y tratamiento, *Dolor crónico*, Madrid, España: Arán, P. 92. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=NWdzci-mQHgC&pg=PA92&dq=reestructuracion+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=LJfmVNbsHobFggSypoKACQ&ved=0CDoQ6AEwBg#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva&f=false>
- Muñoz, D, Bernal, E, y DeCesaris, J. (2006) *Palabra por palabra*, P. 130, IULa, Barcelona, España, Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=kQGLOjZZfLYC&pg=PA130&dq=definicion+de+la+ira&hl=es&sa=X&ved=0CCYQ6AEwAmoVChMIwMvQ2Lj5xgIVipceCh01iAf-#v=onepage&q=definicion%20de%20la%20ira&f=false>
- Nieto, S. y Rodríguez, M. (2010) *Investigación y evaluación educativa en la sociedad del conocimiento*, P. 116 Ediciones Universidad Salamanca, CEP, España. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=0OmjkbteDG8C&pg=PA116&dq=investigacion+cuasiexperimental&hl=es&sa=X&ei=IOYqVZeFAuHjsASrxoD4Aw&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q=investigacion%20cuasiexperimental&f=false>

- Oaklaner, V. (2006) *El tesoro escondido, la vida interior de niños y adolescentes*, Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos. P.83. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=1MxGAWAAQBAJ&pg=PA83&dq=la+ira+en+adolescentes&hl=es&sa=X&ei=JChxVOMAHrPsATlsIDoAQ&ved=0CCcQ6AEwAg#v=onepage&q=la%20ira%20en%20adolescentes&f=false>
- Oblitas, L. (2010) *Psicología de la salud y calidad de vida*, (3ra ed.). México:: Latinoamericana, P. 203. Recuperado de https://books.google.com.gt/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA203&dq=reestructuracion+cognitiva+y+objetivos&hl=es419&sa=X&ei=qFP6VI7ZNtG1sQSH_4GgDQ&ved=0CE8Q6AEwCQ#v=onepage&q=reestructuracion%20cognitiva%20y%20objetivos&f=false
- Pereira, C. (2012) *Psicoterapia evolucionista y constructivista en niños y adolescentes*, métodos y técnicas terapéuticas, 211, 189-196, Facso, facultad de ciencias sociales, Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Pérez, M, Redondo, M. y León, L. (2008) *Aproximaciones a la emoción: de la conceptualización a la intervención psicológica*, publico en la revista aproximación a la emoción no. 28 recuperado de revista electrónica de motivación y emoción recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Psicología clínica internacional de la salud*, México: Plaza y Valdés, Pp. 93-96
- Ramos, R. y Torres, L. (2014) *Un extraño en casa, tiembla* llego la adolescencia, España: PenguinRandomHouse, Capitulo 2, 10 párrafos. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=YiLWBAAAQBAJ&pg=PT14&dq=control+de+ira+en+adolescentes&hl=es419&sa=X&ei=JavmVPHVFIHtgwSpwIOIBA&ved=0CEEQ6AEwBjgK#v=onepage&q=control%20de%20ira%20en%20adolescentes&f=false>
- Reynoso, L. (2005) *Psicología Clínica de la salud Un enfoque conductual*, Guadalajara, Jalisco, México: Manual Moderno, P. 68. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=Te75iok5oAgC&pg=PA68&dq=tecnica+reestructuraci%C3%B3n+cognitiva&hl=es&sa=X&ei=TjFxVKi0OcKVNp3tgaAK&ved=0CEcQ6AEwCA#v=onepage&q=tecnica%20reestructuraci%C3%B3n%20cognitiva&f=false>
- Riella, C. y Martins, C. (2007) *Nutrición y riñón*, (2da ed.). Madrid, España: Panamericana

- Pp.295-296. Recuperado de:https://books.google.com.gt/books?id=1CWvtBINiYoC&pg=PA294&dq=reestructuracion+cognitiva+y+objetivos&hl=es419&sa=X&ei=qFP6VI7ZNtG1sQSH_4GgDQ&ved=0CEgQ6AEwCA#v=onepage&q=reestructurac ion%20cognitiva%20y%20objetivos&f=false
- Risso, W. (2006) *Terapia cognitiva, Fundamentos teóricos y conceptualización de casos clínicos*, Bogotá, Colombia: Norma. Pp. 61-70. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=zu2BjSmdtwUC&printsec=frontcover&dq=psicoterapia+cognitiva&hl=es419&sa=X&ei=Kaz3VJS4J8uqNq2ngPgN&ved=0CD AQ6AEwAw#v=onepage&q=psicoterapia%20cognitiva&f=false>
- Sabán, J. (2012) *control global del riesgo cardiometabolico*, Vol. 1 Diaz de Santos, Madrid, España P. 576. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?id=JybKVAsuchgC&pg=PA575&dq=factores+de+conducta+saban+2012&hl=es&sa=X&ved=0CCI Q6AEwAWoVChMIvbf2uYj5xgIVyaweCh14QQTt#v=onepage&q=factores%20de%20conducta%20saban%202012&f=false>
- Stallard, P. (2007) *Pensar bien, sentirse bien*, Bilbao Descleé de Brouwer, Madrid, España. Pp. 180-190. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=L5hwNQAA CAAJ&dq=manual+pensar+bien+sentirse+bien+pdf&hl=es&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMIgoWStfH2xgIVhdceCh3iq0B>
- Salmón, L. (2014) *El control de la ira*, la revista el universo, Revista electrónica, Ecuador, recuperado de <http://www.larevista.ec/orientacion/consultorio/el-control-de-la-ira>
- Segura, M. y Arcas, M. (2007) *Educación de las emociones y sentimientos*, (3 ed.). Madrid, España:
 Narcea, EFCA. P. 63. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=PA63&dq=que+es+el+control+de+ira&hl=es419&sa=X&ei=EpD_VKi4PLWTsQTfz4LAAg&ved=0CCsQ6AEwAw#v=one page&q=que%20es%20el%20control%20de%20ira&f=false.
- Zapata, O. (2005) *Herramientas para elaborar tesis e investigaciones socioeducativas*, (1 ed.). México Distrito Federal, PAX México. Pp. 187-205. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books?id=i339_F3C1RIC&printsec=frontcover&dq=zapata+2005&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIh_q19qX5xgIVwxoeCh1yEw_0#v=onepage&q=zapata%202005&f=false

ANEXOS

ANEXO I

PROPUESTA

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA EL MANEJO DE LA IRA

Introducción

Para poder brindar un tratamiento adecuado a ciertas patologías observadas en cada individuo, es necesario intervenir con diferentes técnicas y actividades que lo impulsen y animen a un cambio en su comportamiento y consiga, mejorar sus relaciones sociales y rendimiento académico, la ira viene a ser un factor importante debido a que es una reacción humana que se puede expresar de manera interna y externa, según el ambiente en el que se desenvuelven, las técnicas de reestructuración cognitiva vienen a ser una herramienta eficaz para poder cambiar pensamientos, buscar alternativas, y mantener respuestas adecuadas ante un estímulo percibido ya sea en el colegio o en el hogar.

Justificación

La ira en los adolescentes es una manera de poner de manifiesto, que en la mayoría de veces llega a expresarse de manera negativa, en esta etapa ellos no son capaces de diferenciar y controlar sus emociones, de ahí nace la importancia de que ellos mismos sean conscientes de sus actos, que encuentren la manera adecuada de reaccionar ante cualquier situación y en cualquier lugar, el ambiente es uno de los factores que influye en el manejo de la ira y esto repercute en el desenvolvimiento personal, por lo regular en el sexo masculino el comportamiento suele ser más agresivo, por ello va encaminada a desarrollar las actividades más prácticas para que llamen más la atención y hagan consciente cualquier pensamiento, sentimiento y comportamiento, y de esta manera se vea beneficiado su rendimiento académico.

Objetivo general

- Crear estrategias psicoeducativas para el manejo de ira en adolescentes

Objetivos específicos

- Utilizar la prueba psicométrica STAXI-NA que mide los niveles de ira en los jóvenes.

- Brindar técnicas para el manejo de la ira tanto interna como externa.
- Verificar nuevamente con la prueba si hubo una disminución de los niveles de ira y así comprobar si el programa fue eficaz para el comportamiento de cada individuo.

Desarrollo de la propuesta

Se constituye por sesiones con el fin que cada adolescente valla conociéndose y con el paso de los días analice desde otra perspectiva la situación en la que se encuentra. Se llevará a cabo de la siguiente manera: diez sesiones de sesenta minutos cada una de ellas, con una intervención de 2 veces por semana, para trabajar con un total de cinco semanas. A continuación se detalla paso a paso la realización de las mismas.

Sesión No. 1
Título: Pretest
Objetivo: Reunir a los sujetos con las características necesarias para poder iniciar con el tratamiento.
Descripción: Aplicación de prueba psicométrica
Actividad: <ul style="list-style-type: none"> ○ Se brindará información acerca de la prueba que será aplicada ○ Aplicación de la prueba

Sesión No. 2
Título: Taller sobre la ira
Objetivo: Brindar información adecuada sobre la ira, e identificar la manera se es expresada en los distintos ambientes en los que se desenvuelven
Descripción: Se lanzarán preguntas acerca del enojo, se darán a conocer palabras claves y definiciones acerca de la ira, seguidamente escribirán una experiencia vivida para que analicen la manera en la que se comportaron y como demostraron la molestia. Para propiciar el trabajo en grupo se entregaron rompecabezas para armar y descubrir las tres maneras de expresar la ira, cada integrante del grupo debía mencionar una palabra con relación a la palabra descubierta en el rompecabezas, se explicó de manera general cada

una y se hizo un análisis personal acerca de la manera de comportarse en el colegio y en casa, debatiendo las respuestas, se explican las señales de ira físicos.

Actividad:

- Presentación
- Reglas para la terapia grupal
- Actividad rompe hielo (“nombre y pica”)
- Preguntas directas para el análisis de las reacciones del enojo
- Nombre del tema
- Lluvia de ideas para definir
- Desarrollo del tema
- Rompecabezas en tríos para descubrir las formas de expresión de la ira
- Tema
- Análisis
- Señales de ira
- Autoevaluación

Sesión No. 3

Título: Razones para enojarnos

Objetivo: Identificar las razones para enojarse

Descripción: Se revisarán algunos conceptos de ira, cada uno brinda una breve definición, por medio de preguntas de manera individual cada alumno deberá identificar sus propias razones para sentirse enojado completando la siguiente frase: “me siento enojado porque...” y “suelo enojarme con...”, cada uno deberá compartir su experiencia y los miembros del grupo opinarán que podrían hacer para disminuir su enojo.

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“menciona una fruta”)
- Trabajo en equipo sobre porque se enojan las personas
- Análisis de que los hace enojar, que hacen cuando se enojan y a cada cuanto se enojan

- Participación por parte de cada uno para que comenten su experiencia.
- Autoevaluación

Sesión No. 4
Título: Pensamientos automáticos
Objetivo: Identificar pensamientos automáticos
Descripción: Se llevará a cabo una explicación breve del significado de los pensamientos automáticos, aportando ideas y hacer referencia a los pensamientos que ellos podrán manejar en determinado momento, en parejas escribirán los pensamientos que hayan identificado luego de la explicación, se comentarán, mencionarán un pensamiento positivo y uno negativo, luego se realizará un mapa mental con cinco integrantes en un grupo y seis en el otro para que realicen su explicación de los pensamientos automáticos, para finalizar una lluvia de ideas acerca de lo aprendido.
Actividad: <ul style="list-style-type: none"> ○ Reglas dentro de la sesión ○ Dinámica (“piensa rápido”) ○ Exposición de los pensamientos automáticos ○ Trabajo en parejas ○ Comentario de un pensamiento positivo y un pensamiento negativo ○ Mapa mental en grupos ○ Autoevaluación ○ Refrigerio

Sesión No. 5
Título: Técnicas de respiración y relajación muscular
Objetivo: Entrenar a los jóvenes para que encuentren una manera correcta de tranquilizarse y poder canalizar sus emociones para llevarlo a la practica en cualquier momento.
Descripción: Se iniciará realizando ejercicios de estiramiento para poder ir aflojando el

cuerpo, comenta cada uno como logra controlarse en alguna situación que le genere enojo; se explicarán las técnicas de respiración diafragmática y se llevará a la práctica, se realizará una relajación por medio de un audio, y se finalizará con técnicas de respiración, se comentará de las maneras que pueden relajarse no importando el lugar, y se terminará con preguntas directas de cómo se sintieron.

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“ejercicios de estiramiento”)
- Técnicas de respiración diafragmática
- Técnicas de relajación
- Otras técnicas
- Autoevaluación

Sesión No. 6

Título: Sociodrama

Objetivo: Desarrollar empatía con las personas con las que conviven

Descripción: El tema a trabajar será “El día que perdí el control”, se brindará información acerca de lo que es un sociodrama y lo que se llevará a cabo en la sesión, ellos realizarán una lluvia de ideas de lo que se pondrá en práctica, analizan ¿cómo lo viven? y ¿cómo lo entienden?, con la información recogida de la lluvia de ideas se elaborará la historia o el argumento del sociodrama, se ordenan los hechos y las situaciones planteadas y así los personajes de la historia, después de 20 minutos para la organización se realizará la representación, al finalizar se analizará acerca de lo que llevaron a cabo, y se realizará a autoevaluación de la sesión.

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“teléfono descompuesto”)
- Explicación sobre un sociodrama
- Lluvia de ideas
- Análisis

- Organización
- Representación
- Análisis
- Autoevaluación

Sesión No. 7

Título: Sociodrama

Objetivo: Por medio de arte terapia transmitir un pensamiento que ha traído consigo una conducta inesperada.

Descripción: Se realizará una fantasía guiada para llevarlos a una tranquilidad interior, se darán las instrucciones, seguidamente de un tiempo determinado, cuando la mayor parte finalice, cada uno deberá explicar lo plasmado, el fin será que se indague en cada miembro del grupo y así surjan diferentes situaciones que han aportado a que no se tenga una conducta deseada.

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“me fui a la playa y lleve...”)
- Explicación del desarrollo de la actividad
- Fantasía guiada
- Trabajo con pintura
- Explicación
- Autoevaluación

Sesión No. 8

Título: Asertividad y resolución de conflictos

Objetivo: Que los jóvenes encuentren la mejor estrategia para poder solucionar sus conflictos.

Descripción: Se iniciará con la explicación de “Los diez consejos para la solución de un

conflicto” y “¿Cómo ser asertivo?” al terminar se trabajará en grupos de tres realizando un mapa mental, para que después se analice y puedan sacar conclusiones

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“jugando al azar”)
- Explicación
- Organización de grupos
- Realización de mapa mental
- Análisis
- Conclusiones
- Autoevaluación

Sesión No. 9

Título: Mesa redonda

Objetivo: Encontrar razones de como poder vivir feliz sin problemas

Descripción: Se realizará “el baúl de aprendizaje sobre que aprendí y como lo aplicaré” trabajando en parejas deberán realizar un dibujo en el cual se represente lo que aprendieron, seguidamente explicará cada pareja su experiencia, se hará un breve resumen de lo aprendido y observarán un video acerca como poder vivir feliz sin problemas, un video que busca aumentar el ánimo en los jóvenes, se cierran las sesiones agradeciendo el apoyo, atención y participación

Actividad:

- Reglas dentro de la sesión
- Dinámica (“adiós a todos”)
- Baúl de aprendizaje
- Realización de dibujo
- Explicación por parte de las parejas
- Explicación por parte de la terapeuta
- Video

- Agradecimiento
- Refrigerio

Sesión No. 10
Título: Postest
Objetivo: Evaluar nuevamente con la prueba psicométrica propuesta para poder observar si hubo un cambio después de estar participando en el programa psicoeducativo.
Descripción: Aplicación de prueba psicométrica
Actividad: <ul style="list-style-type: none"> ○ Se brindará información acerca de la prueba que será aplicada ○ Aplicación de la prueba

Cronograma

Sesiones	Actividad	Materiales	Evaluación	Responsable
1	Pre test	-Humanos -Prueba psicométrica	Calificación según criterios de la prueba	-Orientador -Tesista
2	Taller sobre la ira	-Humanos -Audiovisual -Material repetido	Tres preguntas individuales	-Orientador -Tesista
3	Razones para enojarse	-Humanos - Material repetido	PNI (positivo, negativo, interesante)	-Orientador -Tesista
4	Pensamientos	-Humanos	Lluvia de ideas	-Orientador

	automáticos	-Audiovisual -Material repetido		-Tesisista
5	Técnicas de respiración y relajación muscular	-Humanos -Grabadora -Incienso -Periódico	Dos preguntas directas individuales	-Orientador -Tesisista
6	Sociodrama	-Humanos	Cambio de roles	-Orientador -Tesisista
7	Arteterapia	-Humanos -Temperas -Pinceles -Cartulinas -Grabadora	Comentario escrito acerca de la actividad	-Orientador -Tesisista
8	Mesa redonda	-Humanos -Audiovisual -Cuestionario -Material repetido	Preguntas sobre ¿qué aprendí? y ¿qué me llevo?	-Orientador -Tesisista
9	Asertividad y resolución de conflictos	-Humanos -Audiovisual -Material repetido	Análisis en parejas y grupal	-Orientador -Tesisista

10	Pos test	-Humanos -Prueba psicométrica	Calificación según criterios de la prueba	-Orientador -Tesisista

Evaluación

A través de los resultados de la aplicación de la prueba psicométrica en donde detalla los cambios obtenidos en los adolescentes después de cumplir con las sesiones mencionadas y diversas evaluaciones entre ellas el PNI, lluvia de ideas, preguntas directas, baúl de aprendizaje, que se llevaron a cabo al finalizar cada sesión, así como están descritas dentro del desarrollo y propuesta.

ANEXO II

PROCESO ESTADÍSTICO

Tabla general de resultados

Pre test

Sujetos	Reacción X_1	Expresión externa X_1	Estado X_1	Rasgo X_1	Expresión y control X_1
1	20	88	9	13	15
2	47	83	8	12	22
3	86	91	9	16	16
4	55	91	9	14	15
5	55	88	11	18	16
6	7	91	8	12	13
7	55	91	9	13	20
8	86	75	8	10	20
9	72	91	8	17	18
10	87	95	8	20	18
11	94	74	15	23	8

Reacción X_1

$$7 - 20 - 47 - 55 - 55 - 55 - 72 - 86 - 86 - 87 - 94 = 664$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{664}{11} = 60.37 \approx \mathbf{60}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{55}$$

Moda = **55**

Desviación estándar

$$d'^2 = 53^2, 40^2, 13^2, 5^2, 5^2, 5^2, 12^2, 26^2, 26^2, 27^2, 34^2$$

$$d'^2 = 2809, 1600, 169, 25, 25, 25, 144, 676, 676, 729, 1156 = \mathbf{8,034}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{8,034}{11}} = \sqrt{730.37} = \mathbf{27.02}$$

Significación

6. N.c. = 99% $Z = 2.58$

7. $\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{27.02}{\sqrt{11-1}} = \frac{27.02}{\sqrt{10}} = \frac{27.02}{3.16} = \mathbf{8.55}$

8. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{60}{8.55} = \mathbf{7.02}$

9. $Rc > < N.c. = 7.02 > 2.58 =$ si es significativo

10. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 8.55 = \mathbf{22.06}$

11. I.c. = $Ls = \bar{X} - E = 60 - 22.06 = 37.94$ } si es
Li = $\bar{X} + E = 60 + 22.06 = 82.06$ } fiable

Expresión externa X_1

$$74 - 75 - 83 - 88 - 88 - 91 - 91 - 91 - 91 - 91 - 95 = 958$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{958}{11} = 87.09 \approx \mathbf{87}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{91}$$

Moda = **91**

Desviación estándar

$$d'^2 = 13^2, 12^2, 4^2, 1^2, 1^2, 4^2, 4^2, 4^2, 4^2, 4^2, 8^2$$

$$d'^2 = 169, 144, 16, 1, 1, 16, 16, 16, 16, 16, 64 = \mathbf{475}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{475}{11}} = \sqrt{43.18} = \mathbf{6.57}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$

2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{6.57}{\sqrt{11-1}} = \frac{6.57}{\sqrt{10}} = \frac{6.57}{3.16} = \mathbf{2.08}$

3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{87}{2.08} = \mathbf{41.82}$

4. $Rc > N.c. = 41.82 > 2.58 =$ si es significativo

$$5. E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 2.08 = \mathbf{5.36}$$

$$6. \text{ I.c.} = \text{Ls} = \bar{X} - E = 87 - 5.36 = 81.64 \text{ } \} \text{ si es}$$

$$\text{Li} = \bar{X} + E = 87 + 5.36 = 92.36 \text{ } \} \text{ fiable}$$

Estado X_1

$$8 - 8 - 8 - 8 - 8 - 9 - 9 - 9 - 9 - 11 - 15 = 102$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{102}{11} = 9.27 \approx \mathbf{9}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{9}$$

Moda = **8**

Desviación estándar

$$d^2 = 1^2, 1^2, 1^2, 1^2, 1^2, 0^2, 0^2, 0^2, 0^2, 2^2, 6^2$$

$$d^2 = 1, 1, 1, 1, 1, 0, 0, 0, 0, 4, 36 = \mathbf{45}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} = \sqrt{\frac{45}{11}} = \sqrt{4.10} = \mathbf{2.02}$$

Significación

$$1. \text{ N.c.} = 99\% \quad Z = 2.58$$

$$2. \sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{2.02}{\sqrt{11-1}} = \frac{2.02}{\sqrt{10}} = \frac{2.02}{3.16} = \mathbf{0.64}$$

$$3. Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{9}{0.64} = \mathbf{14.06}$$

4. $Rc > N.c. = 14.06 > 2.58 =$ si es significativo

$$5. E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 0.64 = \mathbf{1.65}$$

6. I.c. = Ls = $\bar{X} - E = 9 - 1.65 = 7.35$ } si es
 Li = $\bar{X} + E = 9 + 1.65 = 10.65$ } fiable

Rasgo X_1

10 - 12 - 12 - 13 - 13 - 14 - 16 - 17 - 18 - 20 - 23 = 168

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{168}{11} = 15.27 \approx \mathbf{15}$$

N

Mediana

$$Mdn = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{14}$$

Moda = $\mathbf{12}$

Desviación estándar

$$d'^2 = 5^2, 3^2, 3^2, 2^2, 2^2, 1^2, 1^2, 2^2, 3^2, 5^2, 8^2$$

$$d'^2 = 25, 9, 9, 4, 4, 1, 1, 4, 9, 25, 64 = \mathbf{155}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} = \sqrt{\frac{155}{11}} = \sqrt{14.10} = \mathbf{3.76}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{3.76}{\sqrt{11-1}} = \frac{3.76}{\sqrt{10}} = \frac{3.76}{3.16} = \mathbf{1.20}$
3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{15}{1.20} = \mathbf{12.50}$
4. $Rc > N.c. = 12.50 > 2.58 =$ si es significativo
5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1.20 = \mathbf{3.10}$
6. $I.c. = Ls = \bar{X} - E = 15 - 3.10 = 11.90$ } si es
 $Li = \bar{X} + E = 15 + 3.10 = 18.10$ } fiable

Expresión y control de ira X_1

$$8 - 13 - 15 - 15 - 16 - 16 - 18 - 18 - 20 - 20 - 22 = 181$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{181}{11} = 16.45 \approx \mathbf{16}$$

N

Mediana

$$Mdn = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{16}$$

Moda = **15**

Desviación estándar

$$d'^2 = 8^2, 3^2, 1^2, 1^2, 0^2, 0^2, 2^2, 2^2, 4^2, 4^2, 6^2$$

$$d'^2 = 25, 9, 9, 4, 4, 1, 1, 4, 9, 25, 64 = \mathbf{155}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{155}{11}} = \sqrt{14} = \mathbf{3.74}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$

2. $\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{3.74}{\sqrt{11-1}} = \frac{3.74}{\sqrt{10}} = \frac{3.74}{3.16} = \mathbf{1.18}$

3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{16}{1.18} = \mathbf{13.55}$

4. $Rc > N.c. = 13.55 > 2.58 =$ si es significativo

5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1.18 = \mathbf{3.04}$

6. $I.c. = Ls = \bar{X} - E = 16 - 3.04 = 12.96$ } si es
 $Li = \bar{X} + E = 16 + 3.04 = 19.04$ } fiable

Tabla general de resultados

Pos test

Sujetos	Reacción X_2	Expresión externa X_2	Estado X_2	Rasgo X_2	Expresión y control X_2
1	20	74	13	14	12
2	73	59	10	16	22
3	55	39	10	14	14
4	34	37	9	11	17
5	55	39	9	12	22
6	8	38	8	11	19
7	34	59	12	14	19
8	56	87	8	16	23
9	16	59	8	13	23
10	72	74	9	18	13
11	73	38	13	15	10

Reacción X_2

$$8 - 16 - 20 - 34 - 34 - 55 - 55 - 56 - 72 - 73 - 73 = 496$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{496}{11} = 45.09 \approx \mathbf{45}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{55}$$

Moda = **34**

Desviación estándar

$$d'^2 = 37^2, 29^2, 25^2, 11^2, 11^2, 10^2, 10^2, 11^2, 27^2, 28^2, 28^2$$

$$d'^2 = 1369, 841, 625, 121, 121, 100, 100, 121, 729, 784, 784 = \mathbf{5,695}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{5695}{11}} = \sqrt{518} = \mathbf{22.76}$$

Significación

1. N.c. = 99% Z = 2.58

2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{22.76}{\sqrt{11-1}} = \frac{22.76}{\sqrt{10}} = \frac{22.76}{3.16} = \mathbf{7.20}$

3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{45}{7.20} = \mathbf{6.25}$

4. $Rc > N.c. = 6.25 > 2.58 =$ si es significativo

5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 7.20 = \mathbf{3.04}$

6. I.c. = $Ls = \bar{X} - E = 45 - 18.57 = 26.43$ } si es
Li = $\bar{X} + E = 45 + 18.57 = 63.57$ } fiable

Expresión externa X_2

$$37 - 38 - 38 - 39 - 39 - 59 - 59 - 59 - 74 - 74 - 87 = 603$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{603}{11} = 54.81 \approx \mathbf{55}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{59}$$

Moda = **59**

Desviación estándar

$$d'^2 = 18^2, 17^2, 17^2, 16^2, 16^2, 4^2, 4^2, 4^2, 19^2, 19^2, 32^2$$

$$d'^2 = 324, 289, 289, 256, 256, 16, 16, 16, 361, 361, 1024 = \mathbf{3,208}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{3208}{11}} = \sqrt{275} = \mathbf{17}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$

2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{17}{\sqrt{11-1}} = \frac{17}{\sqrt{10}} = \frac{17}{3.16} = \mathbf{5.38}$

3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{55}{5.38} = \mathbf{10.22}$

4. $Rc > < N.c. = 10.22 > 2.58 =$ si es significativo

5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 5.38 = \mathbf{13.88}$

6. I.c. = $Ls = \bar{X} - E = 55 - 13.88 = 41.12$ } si es
Li = $\bar{X} + E = 55 + 13.88 = 68.88$ } fiable

Estado X_2

$$8 - 8 - 8 - 9 - 9 - 9 - 10 - 10 - 12 - 13 - 13 = 109$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{109}{11} = 9.90 \approx \mathbf{10}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{9}$$

Moda = **8**

Desviación estándar

$$d'^2 = 2^2, 2^2, 2^2, 1^2, 1^2, 1^2, 0^2, 0^2, 2^2, 3^2, 3^2$$

$$d'^2 = 4, 4, 4, 1, 1, 1, 0, 0, 4, 9, 9 = \mathbf{37}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{37}{11}} = \sqrt{3.36} = \mathbf{2}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$

2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{2}{\sqrt{11-1}} = \frac{2}{\sqrt{10}} = \frac{2}{3.16} = \mathbf{1}$

3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{10}{1} = \mathbf{10}$

4. $Rc > N.c. = 10 > 2.58 = \text{si es significativo}$

$$5. E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1 = \mathbf{2.58}$$

$$6. \text{ I.c.} = \text{Ls} = \bar{X} - E = 10 - 2.58 = 7.42 \text{ \} si es}$$

$$\text{Li} = \bar{X} + E = 10 + 2.58 = 12.58 \text{ \} fiable}$$

Rasgo X_2

$$11 - 11 - 12 - 13 - 14 - 14 - 14 - 15 - 16 - 16 - 18 = 154$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{154}{11} = \mathbf{14}$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \approx 6 \rightsquigarrow \mathbf{14}$$

Moda = **14**

Desviación estándar

$$d'^2 = 3^2, 3^2, 2^2, 1^2, 0^2, 0^2, 0^2, 1^2, 2^2, 2^2, 4^2$$

$$d'^2 = 9, 9, 4, 1, 0, 0, 0, 1, 4, 4, 16 = \mathbf{48}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{48}{11}} = \sqrt{4.36} = \mathbf{2}$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{2}{\sqrt{11-1}} = \frac{2}{\sqrt{10}} = \frac{2}{3.16} = \mathbf{1}$
3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{14}{1} = \mathbf{14}$
4. $Rc > < N.c. = 14 > 2.58 =$ si es significativo
5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1 = \mathbf{2.58}$
6. I.c. = $Ls = \bar{X} - E = 14 - 2.58 = 11.42$ } si es
 Li = $\bar{X} + E = 14 + 2.58 = 16.58$ } fiable

Expresión y control de ira X_2

10 - 12 - 13 - 14 - 17 - 19 - 19 - 22 - 22 - 23 - 23 = 194

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{194}{11} = \mathbf{18}$$

N

Mediana

$$Mdn = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \simeq 6 \rightsquigarrow \mathbf{19}$$

Moda = **19**

Desviación estándar

$$d'^2 = 8^2, 6^2, 5^2, 4^2, 1^2, 1^2, 1^2, 4^2, 4^2, 5^2, 5^2$$

$$d'^2 = 64, 36, 25, 16, 1, 1, 1, 16, 16, 25, 25 = \mathbf{226}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} = \sqrt{\frac{226}{11}} = \sqrt{20.54} = 4$$

Significación

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma_{\bar{X}_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{4}{\sqrt{11-1}} = \frac{4}{\sqrt{10}} = \frac{4}{3.16} = 1$
3. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{18}{1} = 18$
4. $Rc > N.c. = 18 > 2.58 =$ si es significativo
5. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1 = 2.58$
6. $Ls = \bar{X} - E = 18 - 2.58 = 15.42$ } si es
 $Li = \bar{X} + E = 18 + 2.58 = 20.58$ } fiable

Expresión y control de ira X_2

$$10 - 12 - 13 - 14 - 17 - 19 - 19 - 22 - 22 - 23 - 23 = 194$$

Media

$$\bar{X} = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{194}{11} = 18$$

N

Mediana

$$\text{Mdn} = \frac{N}{2} = \frac{11}{2} = 5.5 \simeq 6 \rightsquigarrow 19$$

Moda = 19

Desviación estándar

$$d'^2 = 8^2, 6^2, 5^2, 4^2, 1^2, 1^2, 1^2, 4^2, 4^2, 5^2, 5^2$$

$$d'^2 = 64, 36, 25, 16, 1, 1, 1, 16, 16, 25, 25 = \mathbf{226}$$

Desviación Típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{226}{11}} = \sqrt{20.54} = \mathbf{4}$$

Significación

7. N.c. = 99% $Z = 2.58$

8. $\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{4}{\sqrt{11-1}} = \frac{4}{\sqrt{10}} = \frac{4}{3.16} = \mathbf{1}$

9. $Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{18}{1} = \mathbf{18}$

10. $Rc > N.c. = 18 > 2.58 =$ si es significativo

11. $E = N.c. * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1 = \mathbf{2.58}$

12. I.c. = $Ls = \bar{X} - E = 18 - 2.58 = 15.42$ } si es
Li = $\bar{X} + E = 18 + 2.58 = 20.58$ } fiable

Significación de medias en muestras comparadas

Reacción

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$

2. $\sigma_d = \sqrt{\sigma x_1^2 + \sigma x_2^2} = \sqrt{8.55^2 + 7.20^2} = \sqrt{73.10 + 51.84} = \sqrt{124.94} = \mathbf{11.17}$

3. $Rc = \frac{d}{\sigma_d} = \frac{15}{11.17} = \mathbf{167.55}$

4. $Rc > N.c. = 167.55 > 2.58$ si es significativo

Expresión externa

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma d = \sqrt{\sigma x_1^2 + \sigma x_2^2} = \sqrt{2.08^2 + 5.38^2} = \sqrt{4.32 + 28.94} = \sqrt{33.26} = \mathbf{5.76}$
3. $Rc = \frac{d}{\sigma d} = \frac{32}{5.76} = \mathbf{5.55}$
4. $Rc > < N.c. = 5.55 > 2.58$ si es significativo

Estado

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma d = \sqrt{\sigma x_1^2 + \sigma x_2^2} = \sqrt{0.64^2 + 1^2} = \sqrt{0.40 + 1} = \sqrt{1.40} = \mathbf{1.18}$
3. $Rc = \frac{d}{\sigma d} = \frac{1}{1.18} = \mathbf{1.84}$
4. $Rc > < N.c. = 1.84 < 2.58$ no es significativo

Rasgo

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma d = \sqrt{\sigma x_1^2 + \sigma x_2^2} = \sqrt{1.20^2 + 1^2} = \sqrt{1.44 + 1} = \sqrt{2.44} = \mathbf{1.56}$
3. $Rc = \frac{d}{\sigma d} = \frac{0.20}{1.56} = \mathbf{7.08}$
4. $Rc > < N.c. = 7.08 > 2.58$ si es significativo

Control y expresión de ira

1. N.c. = 99% $Z = 2.58$
2. $\sigma d = \sqrt{\sigma x_1^2 + \sigma x_2^2} = \sqrt{1.18^2 + 1^2} = \sqrt{1.39 + 1} = \sqrt{2.39} = \mathbf{1.54}$
3. $Rc = \frac{d}{\sigma d} = \frac{0.18}{1.50} = \mathbf{8.33}$
4. $Rc > < N.c. = 8.33 > 2.58$ si es significativo