

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ANSIEDAD Y AGRESIVIDAD**

(Estudio realizado con los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucía, del municipio de Malacatán, San Marcos)

**TESIS DE GRADO**

**EVELIN ANDREA RAMOS ARCHILA**  
CARNET 15745-12

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ANSIEDAD Y AGRESIVIDAD**

(Estudio realizado con los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucía, del municipio de Malacatán, San Marcos)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR  
EVELIN ANDREA RAMOS ARCHILA**

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

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, 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**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango 07 de noviembre de 2017

Ingeniera.

Nivia Calderón

Sub directora Académico

Universidad Rafael Landívar

Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón

Por este medio me dirijo a usted para informarle que, según oficio No. CH-051 -2017, con fecha 10 de julio de 2017, fui nombrado como asesor de la tesis titulada **“Ansiedad y Agresividad” (Estudio a realizarse con estudiantes de tercero básico del colegio privado Santa Lucía, del municipio de Malacatán San Marcos)** del estudiante **Evelin Andrea Ramos Archila** con carné No. 1574512 de la carrera de la Licenciatura en la Psicología.

Considero que el trabajo realizado cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, para la elaboración de trabajos de investigación.

Atentamente,



M. A. Gabriela Lemus Izaguirre

Colegiado Activo No. 1038

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante EVELIN ANDREA RAMOS ARCHILA, Carnet 15745-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0573-2018 de fecha 3 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

#### ANSIEDAD Y AGRESIVIDAD

(Estudio realizado con los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucía, del municipio de Malacatán, San Marcos)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de enero del año 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA**  
**HUMANIDADES**  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimiento**

- A Dios:** Por fortalecerme en los momentos más difíciles de mi vida, por guiarme en la lucha por alcanzar mis metas y no permitirme dar por vencida.
- A mi Familia:** Por brindarme el apoyo y la motivación y por confiar en mí en todo momento.
- A mis amigos:** Por todo el apoyo brindado en los años de estudio.
- A mis Asesores:** Por brindarme su apoyo y conocimiento en el proceso y desarrollo de tesis.

## **Dedicatoria**

- A Dios:** Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para poder lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.
- A mi Familia:** Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, por sus valores y por la motivación constante que me ha ayudado a ser mejor persona y a luchar por mis metas. Quienes nunca dejaron de creer en mí.
- A mis Amigos:** Por el apoyo y motivación en nuestra formación profesional.
- A mis Asesores:** Quienes nunca desistieron al enseñarme, que me brindaron su apoyo y motivación para no dejar a un lado mis metas.



## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Ansiedad.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Tipos.....	11
1.1.3 Ansiedad y estilo de vida.....	13
1.1.4 Desencadenantes de las crisis de ansiedad.....	14
1.1.5 El poder de la mente.....	15
1.1.6 Sanar la ansiedad.....	15
1.2 Agresividad.....	17
1.2.1 Definición.....	17
1.2.2 Los orígenes de la agresividad.....	17
1.2.3 Teorías de la agresividad.....	21
1.2.4 Clasificación.....	23
1.2.5 Integrar la agresividad.....	24
1.2.6 Modelo de agresión en el hogar, en los medios y en la escuela.....	25
1.2.7 Técnicas de relajación.....	26
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>30</b>
2.1 Objetivos.....	31
2.1.1 Objetivo general.....	31
2.1.2 Objetivo específicos.....	31
2.2 Variables o elementos de estudio.....	32
2.3 Definición de variables.....	32
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	32
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	33
2.4 Alcances y límites.....	33
2.5 Aporte.....	34

<b>III.</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>35</b>
3.1	Sujetos.....	35
3.2	Instrumento.....	35
3.3	Procedimiento.....	36
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	37
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>44</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>47</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>48</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>49</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>52</b>

## **Resumen**

La ansiedad es una emoción natural ante circunstancias externas que sobrepasan el control emocional de un individuo. La agresividad es una reacción del comportamiento que responde a un conflicto y no es solo causar un daño físico, también puede causar daño emocional o relaciones interpersonales.

La investigación determina el nivel de ansiedad y agresividad en los estudiantes de nivel básico, donde se conocerán que existen factores que generan conductas no apropiadas, entre las que se mencionan: la presión social, el desempeño académico y el ámbito familiar de los mismos. Para lo cual se planteó la pregunta ¿Cuál es el nivel de ansiedad estado/rasgo y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos?

El objetivo de la investigación se centró en establecer el nivel de ansiedad y agresividad en los estudiantes de tercero básico. El estudio es de tipo cuantitativo, con alcance descriptivo y diseño no experimental. Se trabajó con una totalidad de 50 estudiantes de ambos sexos de tercero básico del colegio privado Santa Lucia del municipio de Malacatán San Marcos. Se aplicó un instrumento por cada variable; para medir ansiedad estado/rasgo se utilizó el test psicométrico ESTAI-82; y para agresividad se les administró la prueba psicométrica INAS-87. Se concluye que los estudiantes investigados manejan un nivel medio de ansiedad rasgo y de agresividad, para lo cual se recomienda la implementación de talleres para disminuir el nivel que presentaron los estudiantes de tercero básico.

Palabras clave: ansiedad, agresividad, estudiantes y adolescentes.

## I. INTRODUCCIÓN

En la adolescencia surgen diversos cambios, tanto físicos como emocionales, estos cambios influyen en el comportamiento de los adolescentes y en el actuar ante las diferentes situaciones que se les presenten a diario; por ello la siguiente investigación determina el nivel de ansiedad y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del colegio privado Santa Lucia del municipio de Malacatán San Marcos.

La ansiedad que se puede especificar como una emoción natural ante una circunstancia o actividad que está fuera del control del individuo. Puede catalogarse como una acción de defensa frente a situaciones descontroladas, que puedan causar perturbaciones en los individuos. La ansiedad puede demostrar conductas de inquietud, inseguridad e intranquilidad, que afectan el día a día de las personas.

La libertad que tienen los sujetos para tomar decisiones pueden generar ansiedad ya que existen factores o entidades externas que la provocan pues no conocen el resultado o consecuencia que pueda tener la decisión tomada, por lo que la experiencia va influir en la toma de decisiones.

Todas las acciones o actividades en donde un individuo tiene la libertad de elegir una opción o alternativa genera ansiedad, al no saber las consecuencias que puedan obtenerse de dicha decisión, pero esto es parte de la vida diaria, con las experiencias se puede aprender a elegir y discernir una mejor decisión, estas emociones ayudan a poder formarse y poder llevar una vida sana y saludable.

Por otra parte, se analiza la agresividad que puede definirse como una reacción normal del comportamiento humano que se genera por un conflicto que está dirigido únicamente a ganar, en el que no necesariamente se deba causar daño físico debido a que es suficiente causar un malestar o perjuicio de cualquier tipo, se denota de forma más clara en personas impulsivas. La agresividad se crea en el cerebro como resultado de haber visto alguna conducta agresiva.

Las reacciones agresivas son comportamientos que se crean desde la infancia, hay elementos que intervienen en la formación de dichas conductas, tales como la familia, la sociedad y el ambiente que lo rodea. A pesar que estos influyen a diario, es importante que cada individuo se responsabilice de sus actos. Estas conductas pueden llevar a conflictos con las personas que se relacionan por lo que es importante tomar el control y manejar la conducta frente a cada situación.

Algunos signos que denotan a una persona agresiva son la frustración, rencor e ira, por lo que es posible comprobar que un sujeto está por formar una conducta agresiva si presenta alguno de estos caracteres mencionados, la cual debe recibir apoyo o ayuda emocional de un profesional para manejar sus emociones.

Por naturaleza las personas son competitivas en cualquier ámbito de la vida, por lo que equivocarse no es opción, es necesario entonces, que desde temprana edad de formación en la infancia aprendan a perder y ganar en cualquier situación, es importante fomentar las conductas sanas para la convivencia con la humanidad y el mundo que los rodea. El objetivo de la siguiente investigación es: Establecer el nivel de ansiedad y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.

Ambrosio (2012) en la tesis titulada *Ansiedad ante las evaluaciones académicas*, cuyo objetivo fue identificar si existe diferencia en la ansiedad que se presenta entre hombres y mujeres, estudiantes del ciclo básico, ante las evaluaciones académicas del Colegio Adventista el Alba en municipio de Momostenango, del departamento de Totonicapán, tuvo una muestra de 100 sujetos, 50 hombres y 50 mujeres adolescentes comprendidos entre las edades de 12 a 16 años, fue una investigación de tipo descriptivo y comparativo que se llevó a cabo en el municipio de Momostenango, se utilizó la prueba psicométrica STAI-82 que mide ansiedad estado y ansiedad rasgo. Por lo que se llegó a la conclusión, de que ambos grupos presentan un cuadro de ansiedad estado, en donde no existe una diferencia estadística significativa, ya que el nivel obtenido se encuentra cerca del valor crítico y con respecto a los resultados de la ansiedad rasgo ambos grupos la presentan, pero en esta sí existe una diferencia significativa de acuerdo al valor obtenido con relación al valor crítico, y da como resultado el valor promedio más alto

en mujeres, por lo que se puede recomendar a las instituciones educativas utilizar diferentes tipos de evaluación académica para reducir el nivel de ansiedad que genera en los estudiantes durante la formación educativa.

Arriaga (2013) en la tesis titulada *Manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético*, inscritos en un Colegio Privado de Guatemala, cuyo objetivo fue conocer las manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético inscritos en un Colegio Privado de Guatemala, tuvo una muestra de 8 adolescentes, 3 mujeres y 5 hombres comprendidos entre las edades de 13 a 17 años de nivel socio-económico medio-bajo y bajo, fue una investigación de enfoque mixto, cuantitativo-cualitativo que se realizó en la ciudad de Guatemala, se utilizaron tres instrumentos, Cuestionario sobre las relaciones entre pares (PRQ Short Versión) que mide la incidencia de bullying, escala de ansiedad manifiesta en niños revisada (CMAS-R) y una entrevista semiestructurada esta última se manejó para completar la información obtenida con la CMAS-R. Por lo que se llegó a la conclusión que todos los adolescentes víctimas de bullying sufren de ansiedad con un promedio alto, por lo que se recomienda trabajar técnicas para mejorar la convivencia y orientarlos a expresar la ansiedad de forma saludable.

García y Martínez (2013) en el artículo titulado *¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico?* que aparece en la revista *Iberoamericana de Psicología y Salud*, del mes de enero, vía electrónica, expone que los alumnos presentan un alto índice de ansiedad al cursar una materia que se les dificulta estudiar, sienten que han fracasado si pierden la materia que les preocupaba. Según el artículo del rendimiento académico se ve directamente afectado por la ansiedad generada en los estudiantes por factores como la agresión, fracaso y castigo escolar, evaluación social, ya que los alumnos con alto rendimiento académico presentan varios de estos factores por lo que se podría interpretar que muchos alumnos se ven indirectamente forzados o condicionados a cumplir con un rendimiento alto para no ser agredidos físicamente o verbalmente por sus padres, o en su defecto a sufrir castigos por la institución educativa lo que genera ansiedad a los alumnos lo que a su vez puede ser presentado como miedo a su proceso educativo y llamado según el artículo *Fobia Escolar*.

Fernández (2016) en la tesis titulada Comparación del padecimiento del nivel de ansiedad, entre un grupo de empleados que trabajan en horario nocturno y un grupo de horario diurno en un Call Center, cuyo objetivo fue, determinar en qué grado afecta el trastorno de ansiedad en los trabajadores de un Call Center respecto al horario nocturno y matutino en que desarrollan las actividades laborales, tuvo una muestra de 380 empleados de un Call Center de la cual se tomó en cuenta una muestra de 50 sujetos, los sujetos se encuentran comprendidos en edades de 18 a 30 años, solteros y casados y con escolaridad de educación media a universitaria, fue una investigación de tipo descriptivo, que se realizó en Guatemala de la Asunción, para la investigación se utilizó el test psicométrico STAI 82 que mide ansiedad estado/rasgo, la cual evalúa el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona al estrés. Por lo tanto se concluye, según los resultados conseguidos, que los dos grupos evaluados no presentan una diferencia estadística significativa entre las jornadas matutina y nocturna en cuanto al padecimiento de ansiedad a pesar que la jornada nocturna conlleva más desgaste físico, no existe diferencia significativa entre el género masculino y femenino, pero las mujeres se ven menos afectadas con la jornada en la que trabajan a diferencia de los hombres, por lo que se recomienda a las empresas de este tipo, promover actividades para reducir el nivel de ansiedad y que puedan aplicarse de manera correcta, ya que actualmente existen actividades de este tipo pero sin lograr el resultado esperado.

Richter (2017) en la tesis titulada Nivel de ansiedad en adolescentes de Bachillerato de un colegio privado de Guatemala en días previos y posteriores a evaluaciones trimestrales, cuyo objetivo fue identificar el nivel de ansiedad en jóvenes estudiantes de carreras de un colegio privado de Guatemala, que tuvo una muestra de 69 estudiantes de 4to y 5to bachillerato en ciencias y letras, computación y diseño gráfico de un colegio ubicado en la carretera que conduce hacia San Lucas Sacatepéquez, entre edades comprendidas de un rango de 16 a 18 años, fue una investigación de tipo cuantitativo, se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck, que permitió medir el nivel de ansiedad que manejan los estudiantes de Bachillerato. Por lo que se concluye que los estudiantes presentan un alto nivel de ansiedad antes de ser evaluados y al momento de salir de vacaciones baja el nivel de ansiedad que manejan los estudiantes, por lo que se recomendó incluir dentro del pensum, técnicas de estudio para que los alumnos al momento de ser evaluados no presenten o desarrollen ansiedad. Además es importante

inculcar una metodología o guía de estudio para poder reducir el nivel de ansiedad de los estudiantes, desde la temprana formación ya que se vuelve cultural el error de estudiar días antes de un examen y no durante un lapso adecuado.

Benítez (2013) en la tesis titulada Conducta agresiva en adolescentes del nivel medio del colegio Nacional Nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres Inglaterra, cuyo objetivo fue determinar la existencia de conductas agresivas entre los adolescentes del Colegio Nacional de Nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres, Inglaterra; que tuvo una muestra de 43 adolescentes de ambos sexos entre las edades comprendidas de 16 a 18 años, fue una investigación de tipo cuantitativo con alcance descriptivo, se utilizó el test de medida de agresividad entre adolescentes BULL-S que mide las relaciones de agresividad, rechazo o aislamiento. La conclusión a la que se llegó es que si presentan conductas agresivas y que se pueden presentar de diferentes formas, lo que se recomienda tener control para poder solucionar los problemas que se puedan presentar.

Acevedo (2016) en la tesis titulada Eficacia de un programa de terapia de arte para disminuir el nivel de agresividad en un grupo de adolescentes institucionalizadas en el hogar Madre Nazaria cuyas edades están comprendidas entre los 12 y 17 años, cuyo objetivo fue identificar si un programa de terapia de arte es eficaz para disminuir el nivel de agresividad en un grupo de adolescentes institucionalizadas en el hogar Madre Nazaria cuyas edades están comprendidas entre los 12 y 17 años, tuvo una muestra de 9 adolescentes de sexo femenino que se encuentran institucionalizadas en el hogar Madre Nazaria, de la ciudad de Guatemala, fue una investigación de tipo cuantitativo y de diseño experimental, en la que se utilizó la prueba estandarizada INAS 87 que mide la no asertividad, asertividad y agresividad. Por lo que se llegó a la conclusión que la agresividad presentada por los adolescentes se encuentra en un nivel medio, por lo cual se recomienda que busquen apoyo de un profesional para que las ayude a expresar sus emociones y sentimientos de forma individual o grupal.

Gramajo (2016) en la tesis titulada Risoterapia y agresividad en adolescentes, cuyo objetivo fue determinar la incidencia que tiene la risoterapia en la agresividad en adolescentes estudiantes del nivel básico del Instituto Nacional de Educación Básica San Martín Chiquito,



San Martín Sacatepéquez, fue una investigación de tipo descriptivo cuasi experimental, se utilizó la prueba psicométrica INAS 87 que mide la no asertividad, asertividad y agresividad. Por lo que se llegó a la conclusión que la risoterapia ayuda a reducir la agresividad que presentan los adolescentes, donde se recomienda ampliar la información para que el beneficio no solo sea de bienestar emocional sino también físico.

Castillo (2017) en la tesis titulada Nomofobia y agresividad cuyo objetivo fue determinar el nivel de nomofobia y agresividad en los estudiantes de 5to magisterio parvulario, que tuvo una muestra de 48 estudiantes de sexo femenino de 5to magisterio parvulario de la cabecera departamental de Quetzaltenango, fue una investigación de tipo cuantitativo, con alcances descriptivos y correlacional. Se utilizó un test de manera colectiva (escala de likert), el cual permitió diagnosticar a los estudiantes con nomofobia, también se aplicó otro instrumento (STAI-87) que permitió medir la escala de agresividad que manifiestan las estudiantes. La conclusión a la que se llegó es que hay algunos índices de agresividad en los sujetos examinados ya que por medio de la prueba se dieron a conocer actitudes agresivas, y por lo que se recomienda capacitar a los docentes y padres de familia en cuanto al tema de la agresividad y que pongan en práctica con sus hijos los estudios realizados. La agresividad es un tema de suma importancia ya que no se sabe cuán lejos puede llegar la problemática que genera la agresividad en los estudiantes y/o adolescentes.

Muñoz (2017) en el artículo titulado Estilo de agresión, que aparece en la revista El universo del mes de enero, disponible vía electrónica comenta que la agresividad puede ser de ayuda en algunos casos muy selectivos, por ejemplo: para ser determinantes frente al peligro. La agresividad no tiene por qué ser vista como mala en totalidad, depende de cada quien como quiera manejarlo, como seguridad o como amenaza. Podría interpretarse entonces que ser agresivo en ciertos casos puede ayudarle a resolver situaciones como por ejemplo defensa propia frente a un ataque o accidente, pero es necesario recordar que puede experimentarse esta agresividad como instinto a supervivencia, no como respuesta a causas externas que son constantes y crean una actitud de represalia, o de reacción frente a acciones que afecten la integridad de la persona.

A continuación, se presenta el estudio de las siguientes variables de forma individual, con el objetivo de profundizar y conocer cada una de ellas, lo que permitirá identificar el índice de ansiedad y agresividad que presentan los estudiantes de tercero básico, del municipio de Malacatán, San Marcos.

## **1.1 Ansiedad**

### **1.1.1 Definición**

Moreno (2008) define la ansiedad como una emoción natural en el que el ser humano aprende o se adecua a la supervivencia, si no existiera el instinto de supervivencia en el ser humano, no se aprendería. Sin embargo, este modelo de defensa o de autoprotección, en ocasiones no funciona correctamente, lo que genera una perturbación. Cualquier estímulo o situación que los estudiantes sientan que no tienen el control y se consideren amenazados, va generar miedo por sufrir algún daño.

Clarck y Beck (2012) definen la ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual que el individuo experimenta para anticiparse a circunstancias que la persona perciba como difíciles de controlar y podrían amenazarla tanto emocional como físicamente. Esto por el estrés constante en que la sociedad se encuentra, derivado de trabajo o responsabilidades que el sujeto crea que no podrá solventar.

Pereyra (2008) menciona que la ansiedad trata de un malestar psicofísico que se caracteriza por inquietud, inseguridad e intranquilidad. Cada una de estas reacciones forman parte del diario vivir de todas las personas, pero si los niveles de ansiedad aumentan y llegan a un nivel alto en los individuos deja de ser normal y se convierte en un trastorno de ansiedad. Para poder crecer en todos los ámbitos personales y formar una personalidad madura es necesario enfrentar los temores e inquietudes que se presenten en las actividades que se realizan a diario, no dejar que estos se apoderen de las emociones, ya que la ansiedad estará presente en todas las situaciones en las que una persona esté fuera de la zona de confort, lo cual deja vulnerable al sujeto para padecer de este trastorno.

La vida cotidiana de un individuo es una continuación de toma de decisiones desde que inicia el día hasta que lo finaliza, por ejemplo, establecer la hora de levantarse, decidir qué desayunar, la vestimenta, y todas las demás actividades que pueden catalogarse como actos libres de una persona que generan ansiedad debido a que existen circunstancias externas que no pueden ser controladas.

Por lo que la persona debe aprender a controlar las emociones frente a situaciones que estén fuera de su control, ya que el desempeño diario puede verse afectado directamente por la ansiedad que se genere, esto no solo afecta al sujeto, sino también puede afectar la relación que se tenga con otros individuos.

Pero en la búsqueda de la superación y crecimiento personal puede utilizarse la ansiedad de manera constructiva buscar el cumplimiento de las metas y planes con mayor ansiedad para generar emociones positivas, para mejorar el desempeño tanto laboral como personal, y también está la ansiedad patológica que está centrada en el pasado que donde se recuerdan conflictos y problemas, que puede generar emociones negativas que necesitamos entender y superar ya que si no son superadas tienden a afectar la vida de los demás, a tal punto que puede crear una manera de protegerse para no sufrir o verse afectado por situaciones similares, y el escape sea acobijarse en un ataque de ansiedad.

La ansiedad se manifiesta por medio de síntomas físicos claramente visibles, cognitivos y conductuales que afecta a los demás, ya sea emociones positivas o negativas. Para ello se agrega una tabla que ayuda a identificar las alteraciones emocionales y físicas provocadas por la ansiedad.

Tabla núm. 1

Alteraciones emocionales y físicas debido a la ansiedad

<b>Síntomas físicos</b>	<b>Síntomas psíquicos</b>	<b>Síntomas conductuales</b>
Temblores	Sensación de peligro	Hiperactividad
Dolor muscular	Preocupación excesiva	Piernas endurecidas
Insomnio	Dificultad para concentrarse	Inquietud

Fatiga	Se asusta con facilidad	Movimientos torpes
Manos frías y sudorosas	Irritabilidad	Movimientos repetitivos
Dificultad para respirar	Agitación	Tics

Fuente: Elaboración propia (2017).

Pereyra (2008) menciona que las alteraciones emocionales y los diferentes síntomas que se siente crea una fuente de ansiedad, donde todas las actividades y situaciones que el sujeto pasa en la vida cotidiana pueden ser fuentes de ansiedad, ya que deben tomar decisiones las cuales pueden tener un resultado esperado o uno diferente debido a los factores externos que intervienen lo que genera miedos e incertidumbre ante dichas situaciones.

Como ejemplo se puede presentar a un estudiante que está a punto de responder un examen, esta podría ser una situación que genera ansiedad por diversas situaciones, entre las cuales esta: vergüenza por no aprobar el curso, posible castigo, miedo a que se burlen por la nota obtenida, una calificación baja o repetir el curso.

No todo lo que genera ansiedad tiene que ser por una situación negativa, por ejemplo, una cita amorosa genera ansiedad ya que se procura que todo salga bien, que se esté con la vestimenta adecuada, que le guste la comida y que se forme una relación a futuro con la incertidumbre de si será la persona indicada, de esta manera se sabe que la ansiedad está presente en cada aspecto de la vida de las personas, y que nadie se queda exento a estar ansioso.

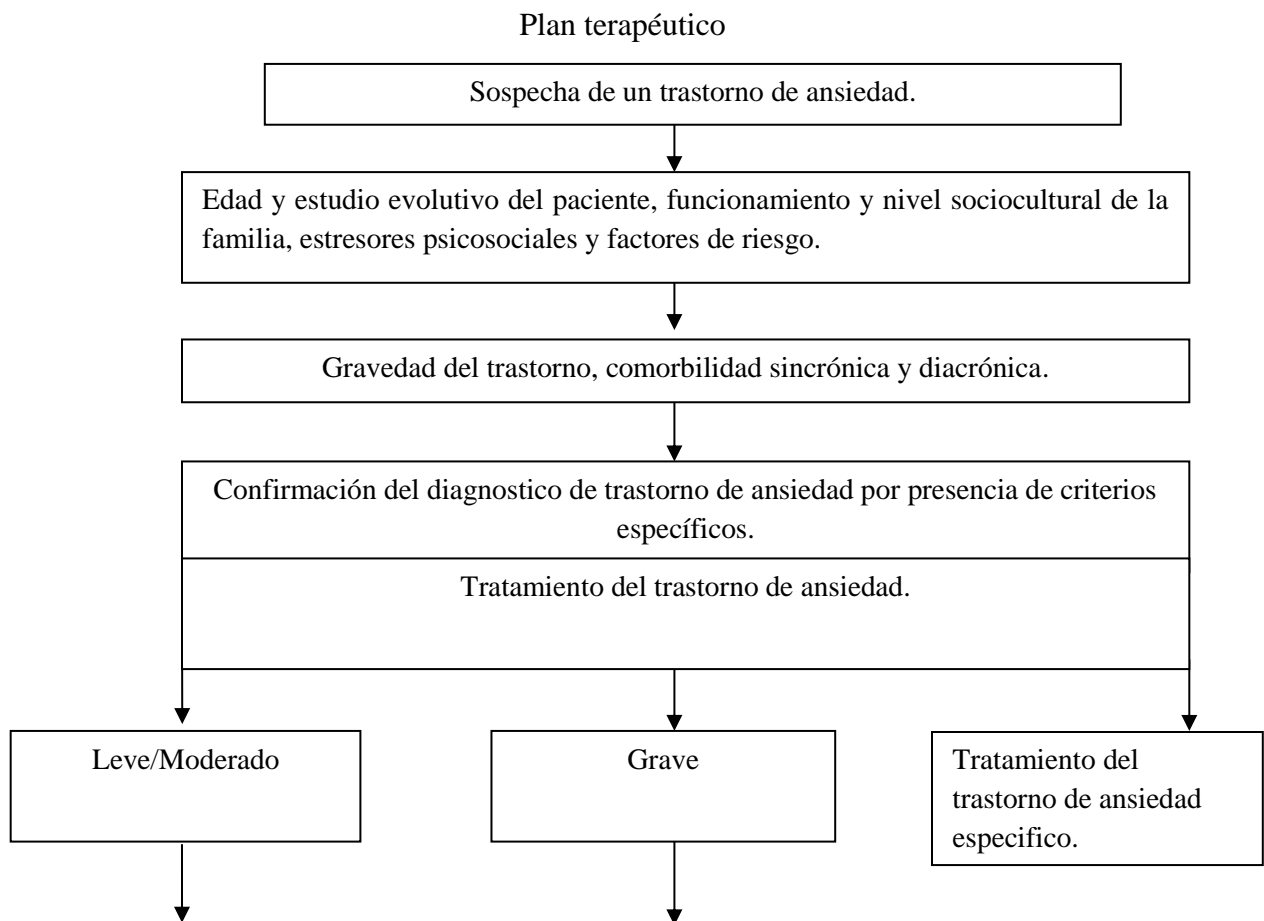
Diferencias individuales: no todos los sujetos responden de la misma forma frente a situaciones que le genere ansiedad, algunos pueden tener mejor control de la situación y esto no les produce mayor ansiedad, pero por otro lado hay personas que su mecanismo de defensa es un ataque de ansiedad, esto puede estar relacionado a una herencia genética, ya sea paterna o materna, no se puede especificar si es relacionado a genes masculinos o femeninos.

Las primeras experiencias vividas durante la infancia, como se menciona anteriormente, pueden ser positivas o negativas, eso va depender de la importancia que se le dé a determinada situación ya que cada individuo experimenta situaciones distintas, según la percepción, así

también será el nivel de importancia de a cada situación. Por ejemplo: una persona puede importarle mucho la apariencia y esto pueda generar un nivel de ansiedad elevado al no saber que ponerse, o como se verá con lo que escoja ponerse, si combina o no, mientras que para alguien más no le toma mucha importancia la apariencia y por ello no le causa ansiedad al instante de vestirse, ya que la importancia está en otra situación, y no en la vestimenta. Alguien con un temperamento ansioso, es posible que fácilmente experimente ansiedad en diversas situaciones, y que experimente los siguientes signos de ansiedad: sudoración, temblor, malestar abdominal, tensión muscular y respiraciones aceleradas.

A continuación, se muestra un plan terapéutico y un tratamiento para un trastorno de ansiedad, ya sea leve, moderado o grave.

Gráfica núm. 1



Apoyo: tratamiento de soporte-educativo. Terapia cognitivo conductual.  
Tratamiento psicodinámico.  
Tratamiento de implicación familiar.

Psicoterapia, técnicas de psicoterapia.

Fuente: Soutullo (2010) *Manual de psiquiatría del niño y el adolescente*. p. 108.

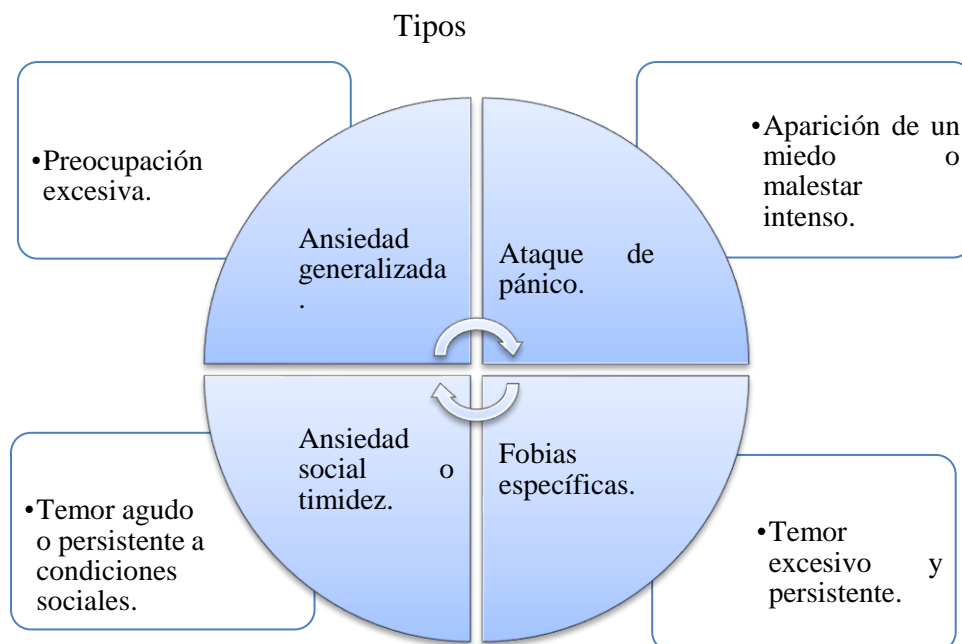
### 1.1.2. Tipos

La Asociación Americana de Psicología, (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) (2014) establece que, los trastornos de ansiedad tienen semejanza con las características de miedo; es una respuesta a un peligro real y ansiedad es el miedo a una amenaza futura o como un mecanismo de defensa de la persona hacia una situación vivida en el pasado. La ansiedad está asociada con la tensión muscular, como amenaza futura y comportamientos evitativos. Se desarrolla a través de la infancia sin que esta pueda ser notada por las personas, ya que algunos pueden verlo como timidez por parte del niño, y puede reaparecer en la edad adulta sino se trata. El trastorno se desarrolla mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres, esto no quiere decir que la mujer sea más débil que el hombre, sino que va más relacionado a la altura del perfeccionismo que se da en la mayoría de mujeres, esto las hace trabajar bajo presión lo que puede afectar a algunas mucho más que a otras mujeres, lo cual deja vulnerables y más propensas a padecer de trastornos de ansiedad o algunos otros trastornos.

Uno de los miedos más grandes de un individuo es saber cómo estará en el futuro, EL mayor deseo es poder prevenir algún error o dolor, es por ello que la mayoría de las personas tienden a sentir intriga por lo que podría pasar, todas estas situaciones generan miedos, y que al momento que se tiene un nivel muy alto hacen que el sujeto pierda la percepción de la actualidad y tenga reacciones de incertidumbre frente a las actividades cotidianas, lo que genera niveles de ansiedad en las personas, que puede convertirse en un trastorno, que afecta en cierta medida su vida profesional, laboral y sentimental, todo esto si no es tratado a tiempo.

A continuación se presenta los diferentes tipos de ansiedad que se pueden presentar en algunas personas.

Gráfica núm. 2



Fuente: Pereyra (2008) *Decida ser feliz*. pp. 97-104.

Pereyra (2008) comenta que la ansiedad generalizada se presenta principalmente en actividades que se prolongan más de seis meses por lo que el ciclo escolar es un escenario propicio para formar la ansiedad generalizada, en la que el individuo le resulta difícil controlar el estado constante de preocupación, pues a lo largo del ciclo escolar el joven se enfrenta a situaciones que siente que no puede controlar, como por ejemplo: la puntuación de las tareas, los exámenes, las notas al final del ciclo escolar, todo esto genera desgaste personal y escolar, con síntomas como la falta de concentración, irritabilidad, alteraciones del sueño, entre otros.

El ataque de pánico es una medida de protección que el sujeto crea para poder sentirse segura debido a situaciones o experiencias vividas que no ha logrado superar a lo largo de la vida, pues la persona no percibe que sea un problema sino lo percibe como algo natural en su diario vivir, este se caracteriza por ser un malestar intenso que desestabiliza por completo provoca

que pierda la percepción de la realidad, presenta síntomas como temblores, escalofríos, falta de aire y otros.

La fobia específica hacia un objeto o una situación generan una respuesta inmediata de ansiedad, en la mayoría de los casos las personas admiten que el miedo es irracional y no controlable, el individuo busca evitar a como dé lugar que se presenten.

La ansiedad social es un temor agudo al entorno social o actuaciones en público de la cual todo ser humano ha experimentado en el ciclo escolar, en las que el individuo se encuentra expuesto ante desconocidos, con el miedo de actuar de modo humillante por lo que se evitan estas situaciones debido a que la naturaleza de las personas es la de sentirse aceptados y no ofendidos por los demás.

### **1.1.3. Ansiedad y estilo de vida**

Rodríguez (2011) indica que las personas con sistema nervioso sensible deben cuidarlo y reforzarlo para poder superar la ansiedad ya que son vulnerables a padecer cualquier patología nerviosa. También se debe tomar en cuenta los hábitos alimenticios de un sujeto con problemas de ansiedad porque los alimentos producen reacciones en el cuerpo que pueden no ser favorables para enfrentar este tipo de situaciones.

Alguien que sufre de ansiedad debe de dejar de consumir café, té, tabaco, evitar carnes rojas o embutidos principalmente en las noches y evitar el consumo de alcohol, pero en la mayoría de ocasiones no se acatan dichas restricciones y se cree que lo que ellos padecen no va relacionado con su problema, debido a que se cree que lo que ingerimos poco afecta a el cerebro, lo que provoca que el nivel de ansiedad aumente.

Se debe tomar en cuenta las horas de descanso que como mínimo deben de ser siete u ocho horas seguidas, lo cual en la actualidad es difícil de lograr debido al trabajo que en algunas ocasiones es muy exigente en algunas personas, o en los estudiantes que dejan de lado sus responsabilidades y tienden a desvelarse al hacer sus tareas escolares, aunque en la actualidad el uso los celulares es un factor que en la mayoría de adolescentes afecta y no logran conciliar



el sueño lo suficiente, sin saber que el descanso es fundamental para equilibrar el sistema nervioso como para todo los sistemas del cuerpo humano, realizar algún tipo de deporte o hacer algún ejercicio físico por lo menos media hora al día lo que ayuda a que el cuerpo este relajado y la mente este despejada de las situaciones que puedan acongojar a la persona.

Aprender alguna técnica de respiración o de relajación y reforzar la autoestima es de mucha ayuda para eliminar la ansiedad, llevar una vida ordenada y rodeada de personas positivas que transmiten paz y tranquilidad, todos estos factores intervienen en la persona para que tenga un estilo de vida adecuado para reforzar las emociones y mejora el estilo de vida personal y social, y así mejorar como percibe la vida e incluso mejorar sus actividades cotidianas, trabajo, estudios o tareas, lo que depende en qué situación se encuentre la persona.

El sistema nervioso es la fuente de todas las emociones por lo que cumplir con todas las recomendaciones médicas para tener un sistema nervioso es fundamental para que pueda superar la ansiedad, recibir ayuda es la mejor solución si se tiene un sistema nervioso sensible, de esta forma podrá tener una plenitud en sus actividades sin que esto le cause dificultades en su desempeño.

#### **1.1.4. Desencadenantes de las crisis de la ansiedad**

Moreno (2010) comenta que la sucesión de acontecimientos o hechos adversos en una persona puede ser factores que desencadenen una crisis de ansiedad que afecta cada parte del sujeto sin que esta note que es afectada por la ansiedad, si la persona no ha creado hábitos y actividades que contrarresten estos niveles, es de vital importancia no esperar que el problema se agrave ya que será mucho más complicado llevar al individuo a un estado de serenidad y tranquilidad, ya que como todos es algo que esperan obtener, para no sufrir o luchar con este tipo de males que aquejan en la actualidad al ser humano.

Hay circunstancias positivas y negativas en la vida de los sujetos que producen cambios a los que se tienen que adaptar, entre las cuales puede ser.

Tabla núm. 2

Circunstancias positivas y negativas que generan ansiedad

Positivas	Negativas
Ganar el grado.	Enfermedad.
Casarse.	Divorcio.
Tener un hijo.	Muerte de un familiar.
Ascenso de trabajo.	Pérdida de empleo.
Irse de viaje.	Problemas económicos.

Fuente: elaboración propia (2017).

### 1.1.5. El poder de la mente

Moreno (2010) establece que, si una persona piensa en cosas tristes se va a poner triste, y que si piensa en cosas alegres se va sentir mejor, pero si se piensa en alguna situación peligrosa que le pueda pasar a alguna persona su nivel de ansiedad se eleva. El pensamiento es fundamental en las emociones que se van a sentir en el día a día de las personas, pero se debe evaluar la validez de los pensamientos inconscientes que llegan a la mente de las personas y verificar si el sufrimiento es real o es solo una mala interpretación de la realidad lo que en muchas ocasiones sucede, en donde la persona se aferra tanto a su percepción y los temores, que no le dé cuenta que por lo único que está por pasar es por una crisis de ansiedad la cual lo hace percibir que bajo su crisis está a salvo, sin darse cuenta que esto le afecta.

La mente es muy poderosa en una persona, así como puede hacerla fuerte ante situaciones adversas también puede debilitarla, por lo que los pensamientos deben influir de manera positiva para que pueda controlarse ante situaciones que le generen ansiedad.

### 1.1.6. Sanar la ansiedad

Rodríguez (2011) menciona que la ansiedad se manifiesta por medio de emociones que se van a desarrollar a través del tiempo. Para ello es importante abordar el trastorno desde los inicios, para que los resultados sean claros y significativos para la persona. La ansiedad se puede curar como todo mal que inquieta al ser humano y para ello es primordial efectuar estos tres pasos:

la valoración a nivel psiquiátrica con tratamiento farmacológico, la terapia psicológica y la educación emocional.

Hay tres claves para empezar el proceso de sanación:

- Suficiente información: conocer sobre el problema que se va a desarrollar y ejecutar un análisis previo para tener idea de que se va a enfrentar, contar con el material apropiado, que se cuente con fuentes primarias o secundarias de información las cuales son de importancia para orientar de cómo se debe tratar al paciente o incluso que técnicas serían necesarias para la solución de problema del paciente, y tener presente que todo tiene solución, que es cuestión de tiempo ver los resultados de los tratamientos que se realizan en las terapias, pero también la perseverancia de la persona durante las terapias es importante para una pronta recuperación.
- Los pensamientos: se debe de tratar de controlar los pensamientos para disminuir la ansiedad. Tratar de cambiar las reflexiones negativas a pensamientos positivos, esto es fundamental para sanar al paciente, ya que como se mencionó anteriormente la mente juega un papel importante para detonar la ansiedad, por ello, si la persona no logra cambiar la forma de pensar, será difícil sanar la ansiedad y llevarla a una zona de serenidad interior.
- Fortalecer la ansiedad: se debe tener pensamientos positivos para que no vuelvan a surgir los pensamientos negativos y los síntomas de ansiedad.

Rodríguez (2011) expone que la ansiedad es una emoción o estado natural del ser humano que se aprende en el diario vivir en cada situación; puede catalogarse como un modo de defensa frente a hechos externos que no son controlables en el que el individuo se siente amenazado tanto emocionalmente como físicamente. La ansiedad genera diferentes reacciones tales como: inquietud, inseguridad e intranquilidad, estos son reacciones naturales y normales, pero es necesario poder controlarlas ya que, si aumenta la intensidad de las mismas el nivel de ansiedad está fuera de lo normal y esto conduce a un trastorno de ansiedad, si se encuentra en

un nivel promedio o adecuado puede utilizarse la ansiedad de manera constructiva para cumplir metas y objetivos trazados.

La ansiedad presenta en las personas síntomas físicos, psíquicos y conductuales. Se toma en cuenta que cada individuo reacciona de manera diferente frente a situaciones que generan ansiedad.

## **1.2 Agresividad**

### **1.2.1 Definición**

Osorio (2013) define la agresividad como una habilidad normal del comportamiento humano, dirigida únicamente a ganar en una interacción de conflicto, deja claro el límite que existe entre agresión y violencia, marcado por el daño físico. No es necesario causar un daño físico, debido a que es suficiente concluir que se es agresivo si se causa en los demás una molestia o perjuicio de cualquier tipo. Estas conductas suelen verse en personas que presentan casos elevados de impulsividad.

Juul y Schulz (2015) definen la agresividad como una reacción social que se genera en el cerebro, a consecuencia de algún tipo de trauma o conducta que adopta el sujeto al haber visto una conducta agresiva. No está determinada por los genes, y solo se limita a la arrogancia y la poca moralidad que la persona posee al momento de presentarse un trastorno agresivo.

### **1.2.2 Orígenes de la agresividad**

Juul (2012) comenta que los orígenes de la agresividad parten de la ira, que es una reacción que surge del cerebro como una respuesta a vivencias poco agradables o negativas. Puede ser algo que se experimentó o que solo se imaginó; también puede ser por las experiencias del pasado.

Las reacciones agresivas son responsabilidad de cada persona que la ha desarrollado, no se le puede responsabilizar a los demás sobre las reacciones que se tiene en alguna situación en particular, siempre va ser compromiso de cada uno.

La familia tiene la función de formar y educar a los hijos e integrantes de la misma, por lo que puede ser la principal responsable de conductas agresivas que se puedan presentar, se toma en cuenta que el método más extendido y recomendado para criar hijos está casi siempre basado en una actitud crítica-agresiva, actualmente este método se ha erradicado porcentualmente, pero aún hay una gran cantidad de padres que creen que el castigo corporal es necesario y efectivo, esto está apegado a costumbres y dichas costumbres son persistentes, y el ser humano es un animal de costumbres, por lo que desprenderse de estas conductas es un proceso que conlleva tiempo y responsabilidad.

Por tradición o costumbre se recomendaba en décadas anteriores el castigo físico y verbal, pero este puede ser el culpable en gran medida del lamentable estado emocional y mental de las personas mayores en la actualidad, y aun así existen personas que defienden este tipo de crianza con el argumento que fue mejor, en el que a mujeres y niños se les reprimían las emociones y tenían que hacer lo que se les ordenaba, esta represión y manipulación puede ser en efecto el origen de conductas agresivas, convirtiéndose en un ambiente de agresión.

En el transcurso de formación de un niño o adolescente existen etapas o circunstancias en las que los padres o formadores educativos pueden carecer de autoridad personal por muchos factores internos y externos, por lo que generaliza la idea de que los individuos en el proceso de formación necesitan límites o reglas, pero ningún estudio científico puede demostrar que para formar a una persona se necesitan reglas, esto conlleva que al faltar o cruzar un límite el individuo deberá atenerse a las consecuencias o castigos, que no precisamente son adecuados para la formación educativa, que únicamente llevan a represión, enojo, ira, y demás emociones que no fomentan una crianza sana en las personas.

Por otro lado en esta transición se busca que los niños o adolescentes sean exclusivamente adorables algo que es muy difícil generalizar, con esta nueva visión se trata de conseguir este objetivo con más delicadeza y cambiar los viejos hábitos pero esto conlleva a una carga mayor para los adultos en la que se espera que siempre sean cariñosos, comprensivos y amables algo que es imposible para una persona, por lo cual debe existir un equilibrio para los adultos de su trato hacia los niños para el proceso de formación dentro del hogar y las

instituciones educativas, ya que los adultos se encuentran tan atrapados en su rol que es imposible que de un buen ejemplo a los hijos, no permiten expresarse y experimentar la amplia gama de emociones naturales y sanas que pueden llegar a sentir, entre ellas la agresividad, entonces los adultos deben expresarse libremente en lo que cabe lo posible para poder dar un buen ejemplo y generar confianza dentro de los hijos.

La formación de la niñez y la adolescencia es un factor que afecta el nivel agresividad de los mismos, pero estos deben aprender a controlar las emociones de ira, enojo, agresividad para poder tener una buena convivencia con la sociedad en general, y no fundamentar sus reacciones al trato o formación recibida en el pasado, o en un fundamento muy común en el que atribuyen a la herencia de genes de sus padres, por lo que cada persona es responsable de los hechos y actitudes frente a cualquier situación o vivencia.

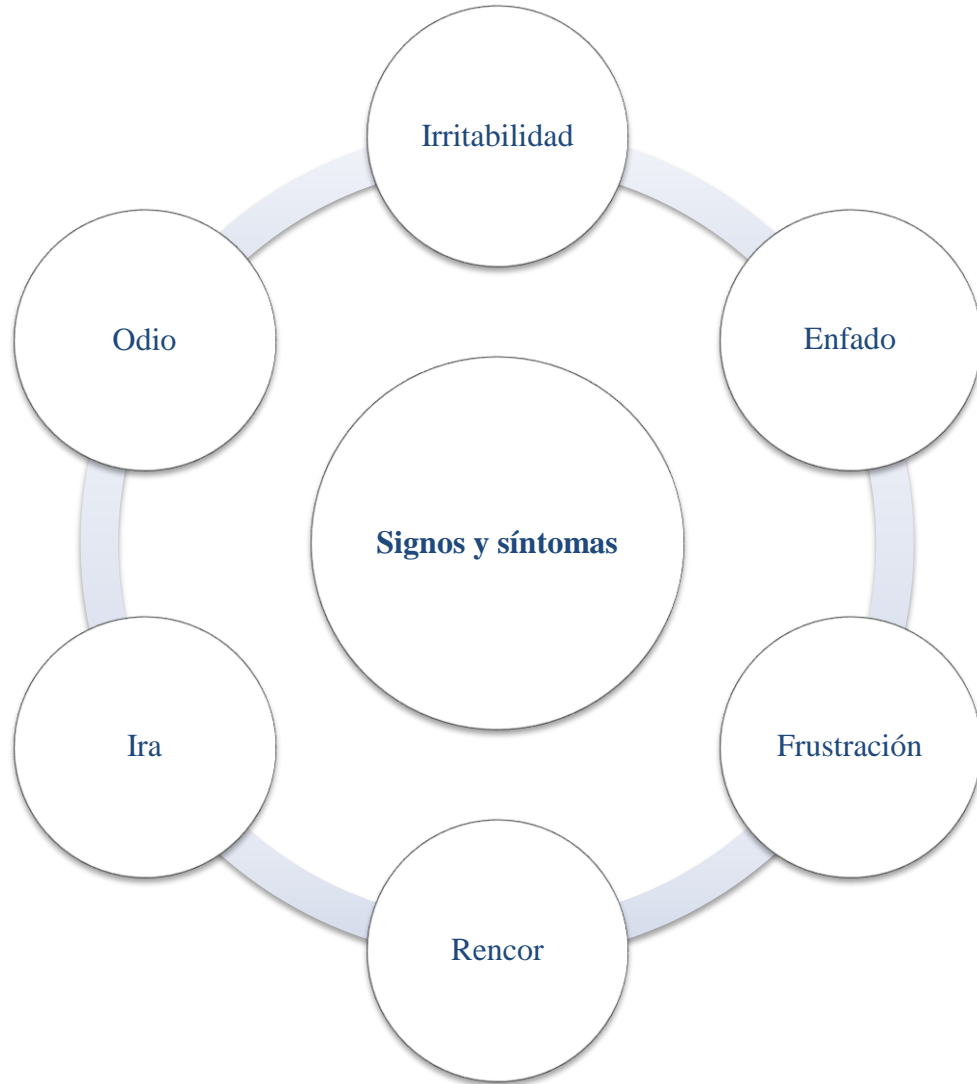
Se debe dejar de actuar como niño y convertirse en adulto o madurar. Dejar de responsabilizar a los otro (padres de familia, escuela y la sociedad) de los actos y asumir todas las responsabilidades para poder establecer buenas relaciones interpersonales. Los sentimientos agresivos surgen al instante que se es tan importante para los demás, estos sentimientos se alimentan del amor y así también de las inseguridades que se tienen, ya sea por la edad o experiencias que se vivieron en el pasado.

Es importante concientizar a todos, a que, se responsabilicen de sus actos, ya que existen acciones que no son correctas, y pueden llevarlos a tomar malas decisiones. Los padres de familia deben aprender a corregir a sus hijos, y no dejar que el amor interfiera en una correcta formación, de no ser así, esto puede crear malos hábitos dentro de los hijos, lo cual puede manifestarse con reacciones agresivas.

La agresividad presenta algunos síntomas y signos en las personas, los cuales pueden ser:

Gráfica núm. 3

Agresividad: signos/síntomas



Fuente: Juul (2015) *Agresión: ¿un nuevo y peligroso tabú?* p. 61.

Existen diferentes formas de manejar la agresividad con las personas, por la cual se presenta a continuación una tabla para definir cada una de ellas:

Tabla núm. 3

Criterios de la agresividad

La agresividad se maneja de diferentes maneras entre ellos esta			
Edad	Sexo	Cultura	Autoestima
De la niñez a la adolescencia, la única manera que tenían de poder manifestar la agresividad era, por medio de dolores de cabeza, estómago, pecho y musculares. Pero con los adolescentes era diferente ya que en la escuela les decían lo poco que valen y esto generaba una rabia silenciosa.	A las mujeres no se les permitía expresar agresividad. Expresaban agresividad al momento de llorar; y de esta manera no adoptan conductas agresivas. Todo ha cambiado, las mujeres ya expresan la agresividad. Los hombres buscan que la ira explote o buscan refugiarse en el silencio.	Cada cultura tiene experiencias y costumbres propias, que en algunas ocasiones son similares, pero cada una lucha de forma distinta. Es importante darle paso a los sentimientos positivos y también a los agresivos para poder aprender a controlarlos en el futuro.	Todas las personas con una autoestima sana, no tienden a tener problemas con la agresividad. Pero las personas con baja autoestima presentan un nivel de agresividad elevado.

Fuente: elaboración propia (2017).

### 1.2.3 Teorías de la agresividad

Estrada (2015) comenta que las conductas agresivas se van adquirir a lo largo del período; se pueden dividir en dos tipos, las que se traen de nacimiento y los que se aprenden con el paso



del tiempo. Se considera que en la naturaleza humana las reacciones agresivas es algo innato, es una emoción que no puede ser excluida o suprimido en una persona, y de igual forma un comportamiento agresivo no puede ser permanente en una persona sino es una reacción a estímulos externos que casi siempre son frustrantes, por lo que este comportamiento o conducta debe ser controlado de forma adecuada.

Burgos (2011) clasifica la agresividad en dos grandes líneas: las teorías activistas o innatas y las teorías reactivistas o ambientalistas.

Tabla núm. 4

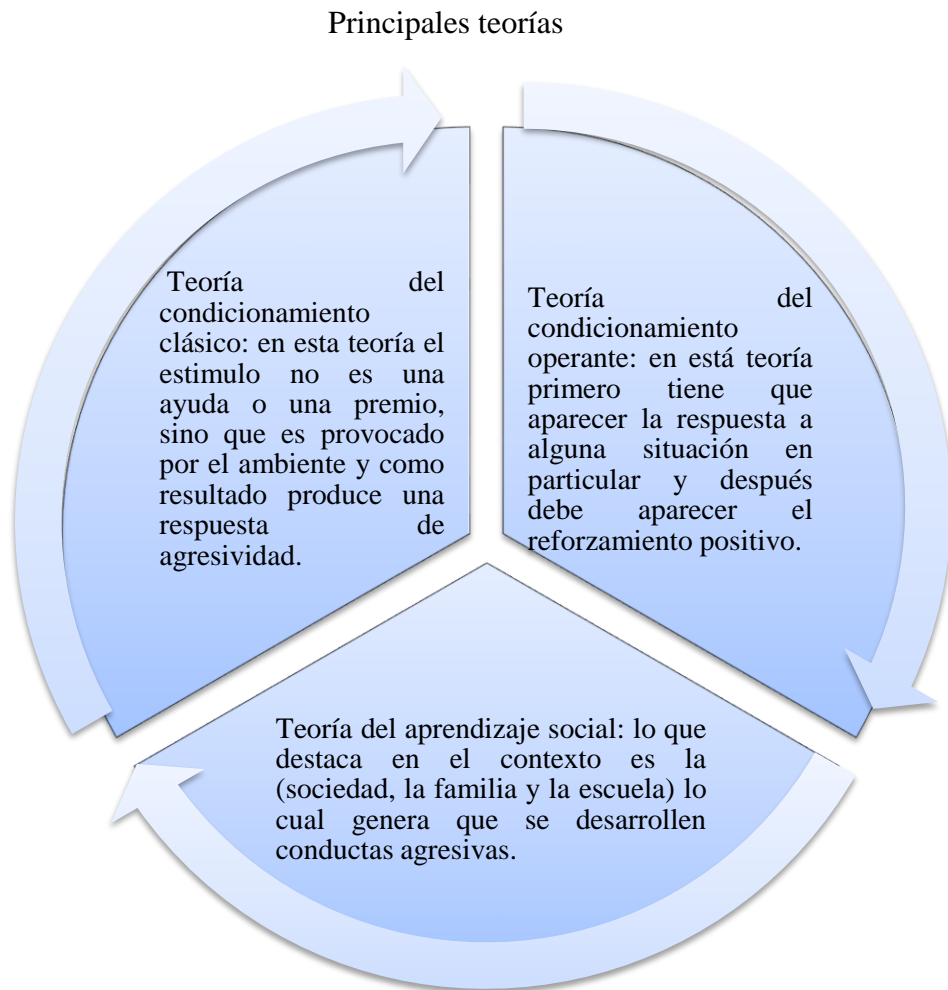
Teorías de la agresividad

Teorías activistas o innatas	Teorías reactivistas o ambientalistas
El origen comienza desde el nacimiento y se va formando con el tiempo, la agresividad se manifiesta a través de una acción y por instinto.	Las personas reaccionan de una manera en particular, conforme lo que le rodea, si el ambiente es pacífico así va a ser su actuar, pero si su ambiente es agresivo, va a adquirir un comportamiento agresivo.

Fuente: elaboración propia (2017).

A continuación, se presenta una gráfica con las tres de las más importantes teorías de agresividad que pueden presentar las personas:

Gráfica núm. 4



Fuente: Elaboración propia (2017).

#### 1.2.4 Clasificación

Estrada (2015) comenta que hay una clasificación de agresividad la cual se verá a continuación.

- Agresividad depredadora: se ocasiona al momento que hay un estímulo, los que desarrollan este tipo de agresividad, disfrutan humillar a las demás personas.

- Agresividad competitiva: este tipo de agresividad se produce para demostrar a las demás personas el poder y fuerza que se tiene y así conseguir respeto.
- Agresividad defensiva: es una respuesta adaptativa que se da en entornos de miedo.
- Agresividad innata: esta agresividad se presenta por ruidos, colores, estrés, ansiedad y tensión.
- Agresividad social-femenina: González y Echeverría (2008) mencionan que los hombres son más violentos en el noviazgo. Pero esta reacción tiende a disminuir con las parejas más jóvenes. Hay más mujeres agresoras en la adolescencia y en la juventud, pero no en la edad adulta.
- Agresividad sexual: se presentan tanto en los hombres como en las mujeres y aumenta en la excitación sexual y de esta manera aumenta la probabilidad de agresión.
- Agresividad instrumental: es muy común en los adolescentes, las personas que la desarrollan lo utilizan para demostrarles a los demás que son más fuertes y así producir temor en los demás.

### **1.2.5 Integrar la agresividad**

Juul (2012) menciona que la agresividad se desarrolla desde la infancia y tiende a surgir en la adolescencia, por ello es importante examinar el ambiente donde se convive. La convivencia con otras personas sale a relucir las emociones, inteligencias y experiencias que se han tenido en el desarrollo de las personas.

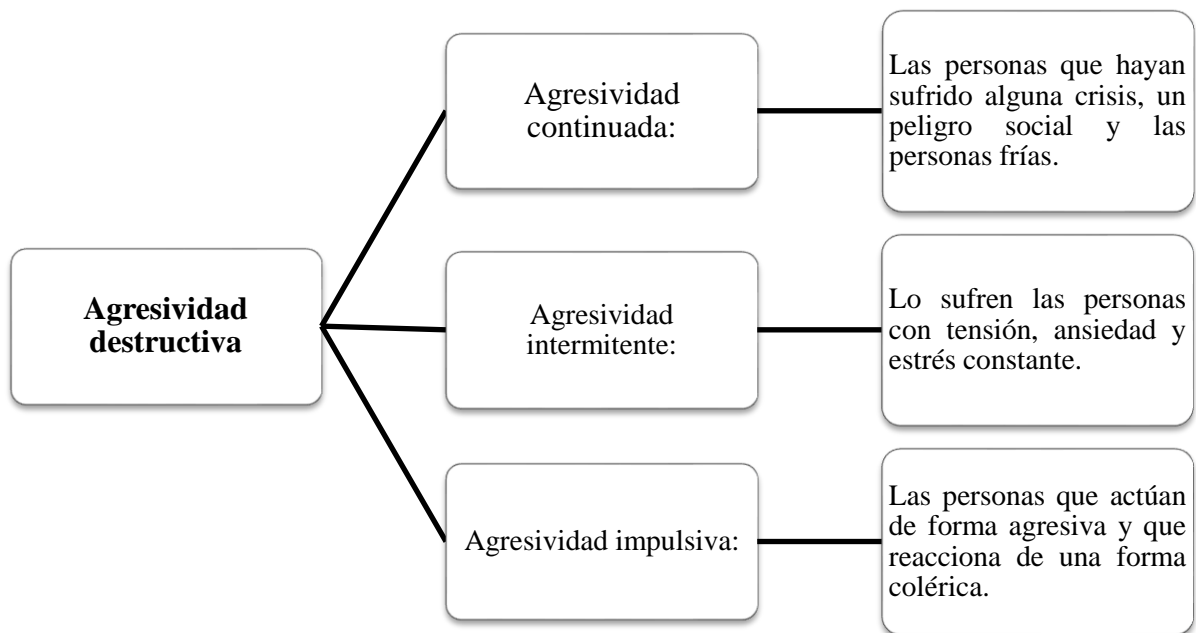
- Agresividad constructiva y destructiva

Bauer (2011) comenta que la agresividad es buena y mala por lo cual se desarrolla la agresividad constructiva y la agresividad destructiva. Si la agresividad se descarga de forma violenta y destruye pertenencias o propiedades de los demás, esto se convierte en agresividad destructiva. La agresividad va más allá del enfado y el comunicarse a gritos. Sin agresividad las personas no serían capaces de trazarse metas y cumplir los sueños trasados.

A continuación, se presentan tres formas en la que se manifiesta la agresividad destructiva, las cuales son:

Gráfica núm. 5

Agresividad destructiva



Fuente: Elaboración propia (2017).

### 1.2.6 Modelo de agresión en el hogar, en los medios y en la escuela

Estrada (2015) menciona que el ser humano va adquirir patrones y comportamientos de las personas que le rodean, las cuales pueden ser: padres, hermanos, tíos y abuelos. Si donde la persona va crecer es un hogar con valores y principios, el crecerá y buscará una convivencia sana con todas las personas de su alrededor.

Los métodos de crianza tienen a influir para que los sujetos tengan conductas negativas como por ejemplo: agresividad, violencia y aislamiento. Las personas que son víctimas de maltrato y

de abuso, originados por los padres durante la infancia corren el riesgo de verse implicados en los actos violentos durante su adolescencia.

### 1.2.7 Técnicas de relajación para controlar la agresividad

Charaf (2012) comenta que la relajación es un equilibrio mental y físico que ayuda a reducir la agresividad, tanto en los niños, adolescentes y los adultos. Estar relajado ayuda a la toma de mejores decisiones tanto en el ámbito profesional como personal. También es de vital importancia para que las personas se sientan más seguras y tranquilas con sigo mismos.

Uno de los beneficios de la relajación es que ayuda a disminuir el estrés en los músculos, disminuye la tensión, el dolor, los calambres corporales, ahorro de energía y mejora los movimientos corporales.

Los beneficios no solo son físicos sino también psico-emocionales, ayuda a que la relajación sea completa y que la persona se sienta mejor por dentro y por fuera. A continuación, se presentara el proceso esencial para la disminución de agresividad en las personas.

Tabla núm. 5  
Proceso básico de relajación

Tres habilidades para lograr la relajación		
Concentración	Pasividad	Receptividad
Aprender a concentrarse para poder disminuir los estímulos y estados corporales.	Dejar de producir esfuerzos innecesarios y tratar de ahorrar energía.	Recibir y aceptar todo aquello que nos pueda ser de ayuda.

Fuente: Elaboración propia (2017)

La respiración es importante al momento que se trabaja con relajación por ello se hace mención de algunas técnicas, entre ellas esta:

- **Respiración diafragmática:**

Lo primero que se debe hacer para empezar a realizar esta técnica es conocer el lugar corporal donde se encuentra el músculo diafragmático para poder utilizarlo con el fin de impulsar el aire a la parte inferior de los pulmones. Después se debe colocar las manos sobre la zona del músculo diafragmático y al instante de tomar el aire por la nariz el músculo hace que la mano salga y que al instante que se expulse el aire por la boca, la mano entra. La respiración diafragmática se lleva a cabo en tres tiempos:

La primera es: inspirar despacio por la nariz, se debe de tratar de estar consciente de todo lo que se va a realizar, esto ayuda que el cerebro este concentrado en lo que se va a hacer.

La segunda: detener el aire durante unos segundos (cuatro segundos).

Tercer expulsar el aire por la boca despacio, sin dejar de lado que las manos tienen que ir hacia dentro.

Se debe escoger el momento para realizar esta técnica de relajación para que su desarrollo sea afectivo, es mejor no esperar a estar demasiado alterados y realizar esta técnica al momento que se sienta que es necesario.

- **Técnica del tiempo fuera:**

En esta técnica no se utiliza el dolor físico sino el aislamiento por un momento, fuera del contacto y aislamiento con las demás personas a su alrededor. Se aísla al sujeto para que no pueda seguir con cualquier actividad que realizaba.

La duración de la técnica tiempo fuera va depender de la edad del niño. El lugar para realizar esta técnica va ser un lugar solitario de la misma casa donde el niño no se pueda distraer y esto no resulte ser una situación agradable para el niño ya que se perdería el sentido de la técnica y el niño no aprendería nada. Esta técnica ayuda a que la persona esté más tranquila y calmada sin la necesidad de una agresión física por parte de los padres, la agresión física en algunas

ocasiones tiende a provocar una reacción negativa en los niños, con esta técnica aprenden a controlarse.

Después de terminar el tiempo fuera se vuelve a integrar al individuo en la actividad que se realiza y por ende todo se normaliza. Es importante dejar en claro en que situaciones en particular se va a llevar a cabo esta técnica para que la persona ya este sabida y que al momento de hacer algo, él reflexione y evite hacer alguna travesura o cometer algún error. Con esta técnica los hijos aprenden y entienden perfectamente el motivo del castigo, pero con algún castigo físico nunca va entender.

La agresividad es una reacción compulsiva que se forma en el cerebro, como respuesta a una integración de conflicto la cual se desea ganar, puede llegar a convertirse en daño físico y verbal o causar cualquier tipo de malestar o perjuicio, no está determinado por los genes, es más una conducta aprendida o adoptada al haberlo visto en alguien más, en donde ve como solución esta conducta frente a cualquier tipo de conflicto o situación poco agradable.

Por ende, las reacciones agresivas son responsabilidad del propio individuo que ha desarrollado en su diario vivir, no se le puede culpar o responsabilizar a las personas que le rodean. Los comportamientos o conductas agresivas se van a adoptar principalmente durante la formación académica de la niñez y la adolescencia.

Los signos y síntomas que se pueden presentar en una persona agresiva son el odio, la irritabilidad, enfado, ira, rencor y frustración. Los principales criterios en los que se maneja la agresividad son: la edad, género, la cultura y autoestima. Generalmente la agresividad se puede dividir en dos tipos: la que se trae innata de nacimiento y se fortalece en sus vivencias; la que se adopta o aprende en base al entorno. Entonces la ansiedad y la agresividad son dos temas de importancia que se deben estudiar.

La ansiedad es uno de los principales problemas que afecta a las personas en su diario vivir, son pocos los sujetos que se pueden dar cuenta que sufren de ansiedad y que piden ayuda de un profesional. La conducta agresiva es responsabilidad de quien la experimenta, no se puede

culpar a otros individuos que están al alrededor por las reacciones que se tengan ya sea positiva o negativa.

Según la investigación el nivel de ansiedad y agresividad en los alumnos del ciclo básico en el proceso de formación académica, se ve influenciado por la familia y formadores académicos que, con el interés de obtener resultados altos, presionan a los estudiantes de distintas maneras, las cuales no son las más adecuadas, principalmente en el hogar en donde no se le presta la atención necesaria al adolescente. Se puede enfatizar que todo adolescente en su proceso de desarrollo personal, aprende conductas observándolas de los progenitores o de personas adultas que están a su alrededor, por lo que es de vital importancia fomentar la comunicación y diálogo ante los conflictos que se viven a diario.



## II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad y agresividad podrían influir en la personalidad que adoptan los adolescentes a lo largo de la formación, algunas personas demuestran estos factores de manera conjunta, esto tiende a predominar en el ámbito educativo, en las relaciones interpersonales y familiares. En muchas ocasiones las personas no quieren actuar mal, pero sienten la impulsividad de hacerlo, porque el cerebro está en modo alerta: con ansiedad y estrés lo cual podría generar agresividad.

La ansiedad y la agresividad son dos variables muy importantes que se tienen que atender con cautela, pues si se va a estudiar y trabajar con una persona que sufre de ansiedad o agresividad y no se logra una conexión positiva, la persona puede continuar con el mismo estado. Es por ello que se debe ser cauteloso al momento de dar un tratamiento o acompañamiento a una persona que presente alguno de estos dos problemas.

El estudio de estas variables es de vital importancia en la actualidad, pues ejercen un papel significativo en el ámbito educativo, social, laboral y familiar. Las personas deben aprender a controlar y a disminuir la ansiedad y agresividad que manejan en su diario vivir, para un mejor desarrollo personal.

Cabe resaltar que en Guatemala los adolescentes son objeto de estudio, ya que pueden presentar algún nivel de ansiedad y agresividad. No todas las personas que presentan algún tipo de problema con estas dos variables de estudio, cuentan con un tratamiento o apoyo adecuado, debido a que no hay un psicólogo de planta en algunas instituciones educativas.

El estudio se realizó en el Municipio de Malacatán San Marcos, donde se busca poder identificar el nivel de ansiedad y agresividad en los estudiantes de tercero básico; ya que por ser un municipio pequeño y por la poca economía que se presenta, no a todos los adolescentes se les puede brindar un tratamiento y ayuda adecuada. Por consiguiente ayudar a la sociedad para que menos personas desarrollen este tipo de problema en el proceso educativo, social, familiar y laboral.

La psicología busca armonizar la vida de las personas; si alguna persona tiene algún problema emocional tiende a presentar problemas con el paso del tiempo, que pueden afectar su formación o desarrollo, y que en muchas ocasiones no se le da la importancia necesaria a estos problemas, sin tomar en cuenta el daño y la frustración que esto va a generar.

La agresividad y la ansiedad son problemas complejos que se pueden notar a lo largo del desarrollo de los adolescentes, ya que adquieren diversas actitudes con el paso del tiempo, las cuales pueden ser positivas o negativas, agresivas o pacíficas para su desarrollo personal, depende del apoyo que reciba el adolescente eligiera entre aumentar o desaparecer las conductas agresivas.

Por lo que se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de ansiedad estado/ rasgo y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia del Municipio de Malacatán San Marcos?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general:**

Establecer el nivel de ansiedad estado/rasgo y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.

### **2.1.2. Objetivos específicos:**

- Evaluar el nivel de ansiedad estado/rasgo de los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.
- Evaluar el nivel de agresividad en los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.
- Determinar el nivel más alto entre ansiedad estado/rasgo y agresividad que presentan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.
- Identificar el nivel más alto entre ansiedad estado/rasgo, que presentan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.

## **2.2. Variables o elementos de estudio:**

- Ansiedad
- Agresividad

## **2.3. Definición de variables**

### **2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudio:**

- **Ansiedad:**

Moreno (2008) define la ansiedad como una emoción natural en el ser humano de la cual se aprende o se adecúa a la supervivencia, si no existiera el instinto de supervivencia en el ser humano, no se aprendería. Sin embargo, este modelo de defensa o de autoprotección, en ocasiones no funciona correctamente lo que genera una perturbación en los estudiantes de tercero básico ante cualquier estímulo o situación en que los alumnos consideren no tener el control y se sientan amenazados, lo que genera miedo a sufrir algún daño.

Clarck y Beck (2012) definen la ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual que la persona experimenta para anticiparse a circunstancias que los demás perciban como difíciles de controlar y podrían amenazarla tanto emocional como físicamente. Esto por el estrés constante en que la sociedad se encuentra, derivado de trabajo o responsabilidades que la persona crea que no podrá solventar.

- **Agresividad:**

Osorio (2013) define la agresividad como una habilidad normal del comportamiento humano, dirigida únicamente a ganar en una interacción de conflicto, deja claro el límite que hay entre agresión y violencia, marcado por el daño físico. Pero no es necesario causar un daño físico, debido a que es suficiente concluir que se es agresivo si se causa en los demás una molestia o perjuicio de cualquier tipo. Estas conductas suelen verse en individuos que presentan casos elevados de impulsividad.

Juul y Schulz (2015) definen la agresividad como una reacción social que se genera en el cerebro, a consecuencia de algún tipo de trauma o conducta que adopta la persona al haber

visto una conducta agresiva. No está determinada por los genes, y solo se limita a la arrogancia y la poca moralidad que la persona posea al momento de presentarse un trastorno agresivo.

### **2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio:**

Las variables de estudio se operacionalizarán por medio de dos instrumentos psicométricos: para la primera variable que es ansiedad, se utilizará la prueba STAI-82 test auto-evaluativo que mide la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo, la aplicación es de forma individual o grupal; para adolescentes y adultos a nivel académico y cultural bajo y alto, el tiempo de duración es de quince minutos aproximadamente sin excederse de los veinte minutos.

Para la segunda variable de agresividad se utilizará la prueba INAS-87, que mide tres aspectos; asertividad, no asertividad y agresividad. La aplicación es de forma individual y colectiva; para adolescentes y adultos a nivel académico y cultural bajo y alto, el tiempo de duración es de veinte minutos aproximadamente sin exceder de los treinta minutos. Se trabajó únicamente con el área de agresividad.

### **2.4. Alcances y límites**

La investigación se orientó a evaluar el nivel de ansiedad y agresividad en un grupo de 50 estudiantes de ambos sexos comprendidos entre los 14 y 16 años de edad, todos con la peculiaridad de medir el nivel de ansiedad y agresividad que presentan en el Colegio Privado Santa Lucia del municipio de Malacatán San Marcos, debido a lo poco estudiado, lo cual denota importancia en el campo de la psicología.

Una de las limitantes que se encontraron en el proceso de aplicación de las pruebas psicométricas en los adolescentes, fue el tiempo en que se realizó el estudio de campo, ya que los estudiantes no se encontraban en el salón de clases por realizar otras actividades de las fiestas patrias o se encontraban en exámenes parciales.

## **2.5. Aportes**

Guatemala no es ajeno a la problemática de la ansiedad y agresividad, es por ello que el siguiente estudio busca ayudar a disminuir el nivel de ansiedad y agresividad que puedan presentar los adolescentes.

El aporte se realizará en Malacatán San Marcos con adolescentes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia, para determinar el nivel de ansiedad y agresividad que manejan dichos sujetos. Se tiene en cuenta que estos dos temas son de vital importancia en el diario vivir de todas las personas y de ello depende el desenvolvimiento personal, educativo, social, laboral y familiar. Y con este estudio se pretende conocer si influye en su desarrollo.

Para la Universidad Rafael Landívar en la facultad de humanidades se aportara un sustento teórico sobre la ansiedad y agresividad que manejan los estudiantes del nivel básico, así como punto de referencias para futuras investigaciones que se puedan realizar. Que los lectores a nivel general y de manera específica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, puedan informarse sobre el impacto de la ansiedad y agresividad en el desarrollo de los adolescentes.

Se espera que con los resultados de este estudio las autoridades de la institución educativa obtengan información fundamentada sobre la ansiedad rasgo/estado y agresividad, de esta manera pueden formular algún proyecto para disminuir en los estudiantes alguno de estos fenómenos problemáticos.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

El estudio se realizó con 50 adolescentes que representan la totalidad de estudiantes de tercero básico, que están comprendidos entre los 15 y 16 años de edad, que asisten al Colegio Privado Santa Lucia del Municipio de Malacatán, San Marcos. Los adolescentes ya mencionados de nacionalidad guatemalteca representan el universo de 50 personas de ambos sexos que asisten a dicho colegio.

#### **3.2 Instrumentos**

Para medir ansiedad se hizo mediante la aplicación del test psicométrico STAI-82 que fue traducida para Guatemala por State Trait Anxiety Inventory de C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene, una de las últimas versiones castellanas de test fue por F.J. Pérez Parejas. Este test puede administrarse de forma individual o grupal destinados para adolescentes y adultos. El test tiene una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos para su ejecución.

Este test evalúa la ansiedad/estado y ansiedad/rasgo en adultos normales. La cual ayudara a comprender algunos de los conceptos expuestos, como también la distinción entre dos expresiones de la ansiedad: estar ansioso y ser ansioso. Son dos conceptos muy diversos y fácilmente diferenciados por el uso que se le hace de las dos expresiones en nuestro lenguaje ordinario.

Para calificar la prueba se utilizó una plantilla perforada la cual hace calzar cada orificio de Ansiedad Estado (SE) o Ansiedad Rasgo (SR), las cuales coinciden con el número de las posibles respuestas del protocolo, solo se tiene que tomar en cuenta los orificios señalados con una cruz, se lee de lado izquierda el número de puntos asignado a la respuesta específica del sujeto. La suma de puntos de las veinte respuestas ofrece dos totales numéricos, que establecen la puntuación directa a cada una de las dos escalas. Puede arrojar un mínimo de 20 puntos y un máximo de 80 puntos. El objetivo de este test STAI es cuantificar la ansiedad. La ansiedad/estado, mide la ansiedad en la persona como situación del aquí y ahora. La

ansiedad/rasgo, mide la ansiedad en la dimensión más pregnante de la personalidad. Es un test de tipo estandarizada/objetiva.

Para medir agresividad se utilizó la prueba INAS-87 del Dr. Javier Jiménez García de Alba, fue editado en la universidad Iberoamericana en el año 1983. Este test tiene como característica evaluar la actitud asertiva, no asertiva o agresiva de los sujetos. La conducta prevalente de las personas en respuesta al ambiente que le rodea. Se puede medir con facilidad el modo de actuar del sujeto con respecto a su agresividad.

El test puede administrarse de forma individual o colectiva, destinados a personas universitarias o de nivel medio, pero puede emplearse con otras personas adultas o adolescentes. No está hecha para niños. El test tiene una duración menor de 30 minutos, su objetivo es medir cuantitativamente los niveles de asertividad, no asertividad y agresividad. Este test consta de 39 ítems que están clasificados para brindar los datos de las características ya mencionadas. Los materiales a utilizar serán lápiz, cronometro y un lugar adecuado para los sujetos.

Para obtener los resultados se realizó la sumatoria de las tres columnas, NA (no asertiva), AS (asertivo) y AG (agresividad) de donde se obtendrán los subtotales; el siguiente paso que se realizó fue sumar los subtotales para obtener el resultado que va en la casilla de total, seguidamente se utilizó la fórmula para conseguir el porcentaje de la columna de agresividad.

- $AG \times 100 / \text{dividido dentro del total} = \text{porcentaje de agresividad.}$
- $AG \times 100 / 28$

Para dicho estudio se trabajó únicamente con agresividad, con los estudiantes de tercero básico.

### **3.3 Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, posteriormente se escogió uno para dicha investigación.

- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, tesis y la utilización de medios electrónicos.
- Elaboración del índice: de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizarán los test siguientes, Test INAS – 87 para medir agresividad y la Prueba A – D para las conductas delictivas.
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas, uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión.
- Análisis de los resultados: por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

### **3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística**

Hernández, Fernández y Baptista (2010) comentan que una investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y los perfiles de personas y grupos, que se sometan a



algún análisis. Trata de medir o recabar información de forma independiente o grupal sobre las variables a las que se refiere. El objetivo no es indicar como se relacionan. El investigador debe tener la idea correcta de lo que se pretende medir y sobre quiénes se recogerán los datos para dicha investigación.

En esta investigación basada en la ansiedad y agresividad en estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia del Municipio de Malacatán San Marcos, se utilizó el tipo de investigación cuantitativo ya que se presentan dos variables que generaran datos, los cuales será necesario cuantificarlos para poder obtener los resultados por cada variable de estudio, para ello se aplicó el siguiente proceso estadístico.

Lima (2014) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para determinar la significación y fiabilidad de la media.

Los datos estadísticos se obtuvieron mediante un análisis en programa Excel.

El diseño de la investigación que se llevó a cabo fue de forma descriptiva, por cual se buscó demostrar la importancia y necesidad de estudiar el problema que se planteo a través de las siguientes formulas.

Razón crítica

$$RC = \frac{\bar{x}}{\sigma x}$$

- Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

$$RC \geq Z$$

- Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa

Si la razón crítica es mayor o igual que Z, se dice que la media es estadísticamente significativa al nivel de confianza del 99% (2.58).

- Porcentaje

$$\% = \frac{f}{N} * 100$$

### Fiabilidad

- Nivel de confianza

$$99\% \rightarrow Z = 2.58$$

- Error típico de la media

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Error muestral máximo (error muestral mayor, en unidades por el que está afectada la media

$$E = \sigma_x * z$$

- Intervalo confidencial

$$IC = x + E$$

$$IC = x - E$$

Si la media se encuentra dentro de los límites del intervalo confidencial se puede afirmar, a un nivel de confianza del 99%, que la media verdad está comprendida dentro de ese rango.

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos, para medir ambas variables de estudio ansiedad y agresividad, se hizo a través de la aplicación de las pruebas STAI-82 e INAS-87, las cuales fueron administrados a 50 estudiantes de tercero básico, que están comprendidos entre las edades de 15 a 16 años, que acuden al Colegio Privado Santa Lucia del Municipio de Malacatán San Marcos, los estudiantes mencionados representan la totalidad del estudio. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó el método de significación y fiabilidad de la medida aritmética y porcentaje.

**Tabla núm. 1**  
**Ansiedad estado/rasgo y agresividad**

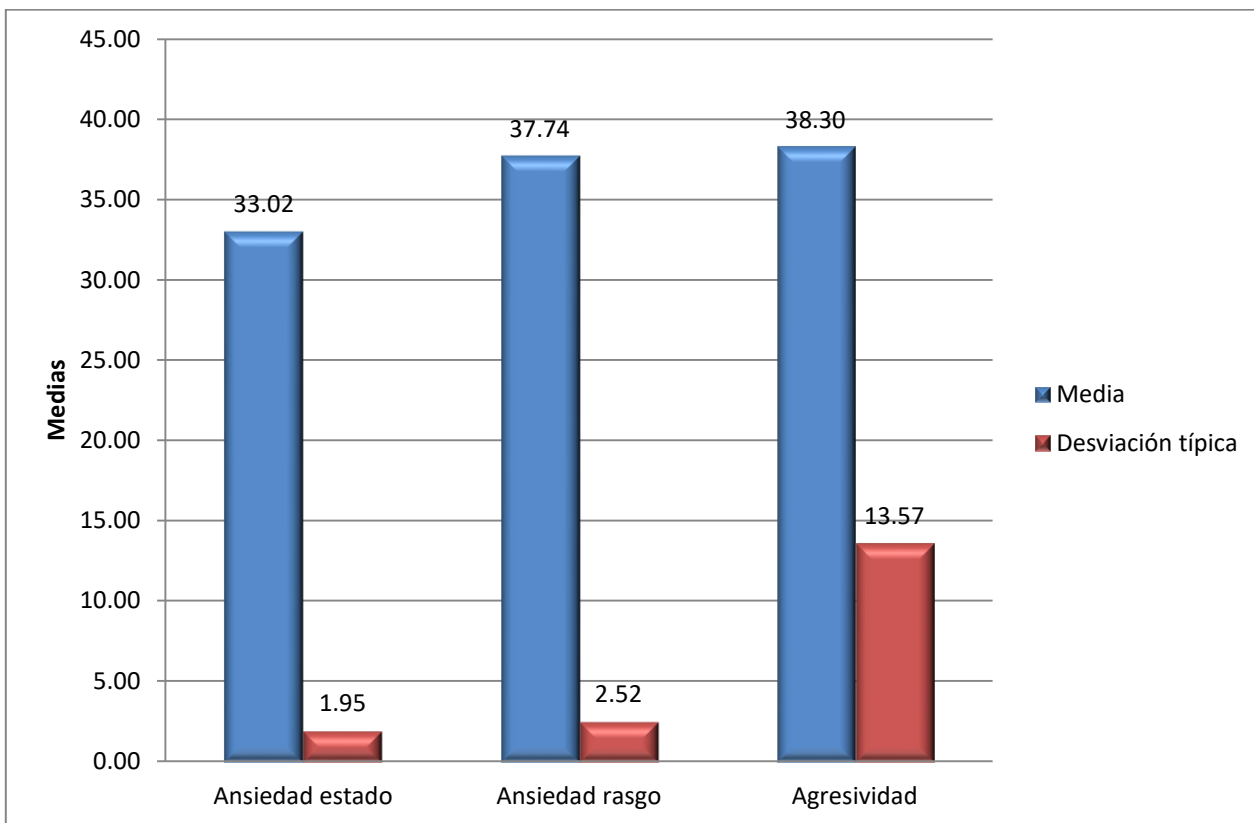
Variables	N o	$\bar{X}$	Nive l	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiabl e	Rc $\geq$ 2.58	Significació n
							+	-			
Ansiedad estado	50	33.0 2	Bajo	1.95	0.28	0.7 2	33.7 4	32.3 0	✓	117.9 3	✓
Ansiedad rasgo	50	37.7 4	Medi o	2.52	0.36	0.9 3	38.6 7	36.8 1	✓	104.8 3	✓
Agresivida d	50	38.3 0	Medi o	13.5 7	1.94	5.0 0	43.3 0	33.3 0	✓	19.74	✓

Fuente: Trabajo de campo.

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 1 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que los estudiantes manejan un nivel de ansiedad estado bajo mientras que ansiedad rasgo y agresividad un nivel medio.

**Gráfica núm. 1**

**Nivel de Ansiedad estado/rasgo y agresividad por promedio**

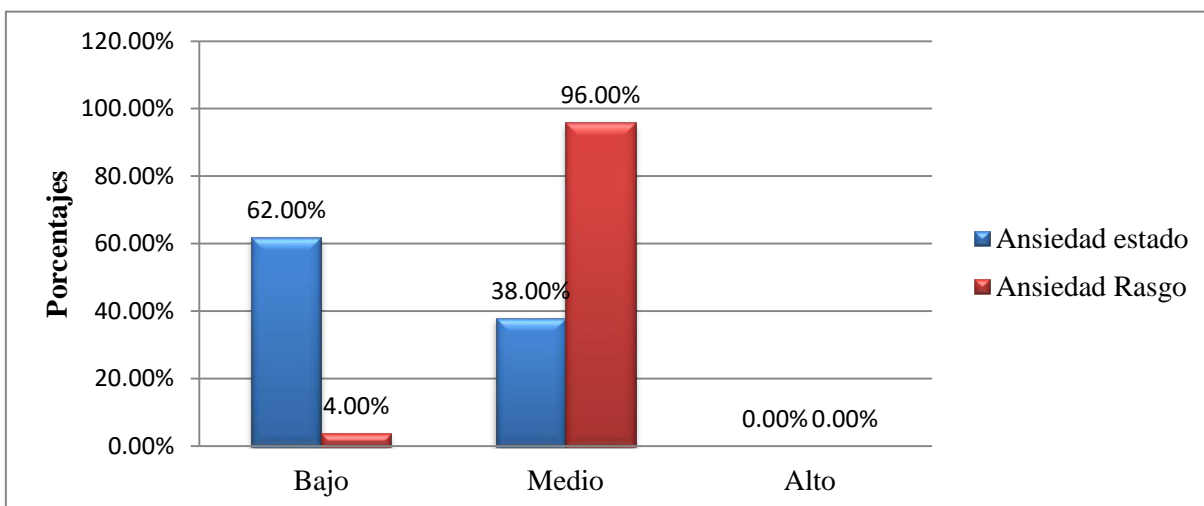


Fuente: Trabajo de campo.

En la gráfica Núm. 1 se pueden observar que los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucía de Malacatán San Marcos, presentan un nivel de ansiedad estado bajo, mientras que de ansiedad rasgo y agresividad presentan un nivel medio.

**Gráfica núm. 2**

**Nivel de Ansiedad estado /rasgo en porcentaje**

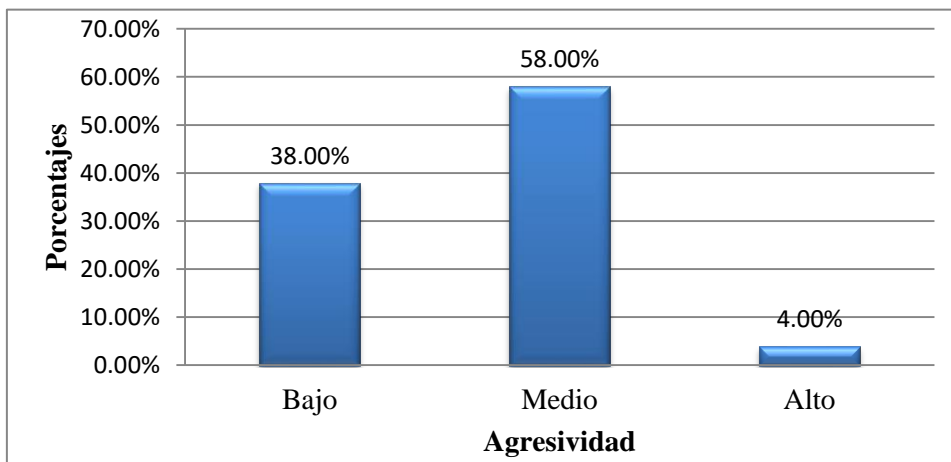


Fuente: Trabajo de campo.

En la gráfica Núm. 2 se pudo comprobar el segundo objetivo específico que es identificar el nivel más alto entre ansiedad estado/rasgo que presentan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos, donde se comprobó que ansiedad rasgo es más alto con un 96% que ansiedad estado con un 62%.

**Gráfica núm. 3**

**Niveles de agresividad en porcentaje**



Fuente: Trabajo de campo.

En la gráfica Núm. 3, se presenta un nivel medio de agresividad de un 58% en los estudiantes de tercero básico. De esta forma se alcanza el tercer objetivo específico que es, evaluar el nivel de agresividad en los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucía de Malacatán San Marcos.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación fue de tipo cuantitativo y con alcance descriptivo y diseño no experimental, donde se trabajó con una totalidad de 50 estudiantes, que tuvo como finalidad establecer el nivel de ansiedad estado/rasgo y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia de Malacatán San Marcos.

Para la realización de esta investigación se uso: la prueba psicométrica STAI-82 que mide el nivel de ansiedad estado y rasgo, que está destinada a adolescentes y también INAS-87 que mide tres aspectos de la conducta los cuales son: asertividad, no asertividad y agresividad, de las cuales solo se trabajó con agresividad; también está destinada a adolescentes.

Los resultados que se obtuvieron en la investigación se muestran a continuación.

Ambrosio (2012) comenta en la tesis titulada Ansiedad ante las evaluaciones académicas, que los estudiantes presentan un rango de ansiedad estado poco significativo en ambos grupos, pero que en el rango de ansiedad rasgo si hay un resultado significativo y es más alto en mujeres.

Según se observo con los resultados obtenidos en los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia. Se confirman que presentan un nivel medio de ansiedad rasgo, lo cual se ve reflejado con un 96%; es de vital importancia atender este tipo de problema a tiempo y no evadirlo, ya que puede ser perjudicial para el desenvolvimiento del adolescente tanto en la vida personal, familiar y educativa; debido a que la ansiedad afecta al individuo emocionalmente, puede afectar el entorno y alejarlo de cierta manera de las personas que son importantes.

Richter (2017) comenta que en su muestra de 69 estudiantes presentan un nivel alto de ansiedad antes de ser evaluados pero que al momento de salir de vacaciones el nivel de ansiedad disminuye, por lo que es preciso incluir técnicas de estudio al momento de ser evaluados. Según los resultados obtenidos del trabajo de campo, se pudo comprobar que la ansiedad estado muestra un nivel bajo el cual se puede representar con un 62%, mientras que

la ansiedad rasgo representa el nivel medio con un porcentaje de 96%. Por lo cual se debe disminuir los niveles elevados de ansiedad rasgo que se presentan en los estudiantes para el mejoramiento de un estilo de vida adecuado y armónico.

Juul (2012) comenta que los inicios de la agresividad parten de la ira, que es una reacción que nace del cerebro como respuesta a una situación negativa. También puede ser por experiencias del pasado. Por lo que se concluye que las reacciones agresiva es responsabilidad de cada persona que la desarrolle, ya que no se les puede responsabilizar a los demás. Al finalizar los resultados de la investigación se pudo describir que los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia presentan un nivel bajo, medio y alto de agresividad; el cual se puede representar con un 38% bajo, un 58% medio, y un 4 % alto. De acuerdo con Juul la agresividad nace en el cerebro y también se va adquirir con las experiencias que se han vivido; por lo tanto es de vital importancia detectar este problema a tiempo, ya que puede generar conflicto con su desenvolvimiento personal, social y familiar.

Castillo (2017) menciona que los estudiantes presentan algunos índices de agresividad en los sujetos examinados, por lo cual es recomendable capacitar tanto a los docentes como a los padres de familia sobre el tema de agresividad para poder disminuirlo. De acuerdo a los resultados obtenidos en el siguiente estudio se pudo comprobar que la agresividad en los estudiantes posee un nivel medio que se representa con un 58%. Debido a la carga emocional a la que están sometidos por diversas causas, ya sea por la presión social, familiar o educativo; por lo tanto se debe dar un acompañamiento a los adolescentes para que este porcentaje no vaya en aumento y no afecte a las personas que están a su alrededor.

Bauer (2011) comenta que la agresividad se desarrolla de dos maneras positiva y negativa. La agresividad va más allá de un enfado y de comunicarse a gritos. Sin esta las personas no serian capaces de trazarse metas y cumplir sus sueños. Con forme a los resultados adquiridos del siguiente trabajo de campo se pudo observar que los estudiantes presentan un nivel de porcentaje de agresividad alto que se representa con una media de 38.30% y una desviación típica del 13.57. De acuerdo a Bauer la agresividad se manifiesta de forma positiva y negativa, donde se lucha por alcanzar las metas que se van a trazar a lo largo de la vida. Pero se debe



tratar de disminuir el nivel de agresividad ya que si esta sigue en aumento puede ser perjudicial para su desarrollo y puede afectar su entorno.

El objetivo general: establece el nivel de ansiedad estado/rasgo y agresividad que manejan los estudiantes de tercero básico del Colegio Privado Santa Lucia, del Municipio de Malacatán San Marcos, donde se alcanzó el objetivo a través de la significación y fiabilidad de ambas variables.

El objetivo que dice: evaluar el nivel de ansiedad estado/rasgo de los estudiantes, donde se logró alcanzar a través de la aplicación de la prueba psicométrica STAI-82, los resultados manifestaron que los alumnos presentan un nivel bajo de ansiedad estado y un nivel medio de ansiedad rasgo, dando como resultado una pequeña diferencia entre ambas.

El objetivo que dice evaluar el nivel de agresividad en los estudiantes de tercero básicos; se alcanzó a través de la prueba psicométrica INAS-87, donde arrojó un resultado de nivel medio representado con un 58% en forma grupal.

El objetivo que determinó el nivel más alto entre ansiedad estado/rasgo y agresividad en los alumnos, se alcanzó por promedio grupal, que arrojó como resultado que la ansiedad rasgo y agresividad se presenta en un nivel medio y ansiedad estado en un nivel bajo.

El último objetivo específico: identificó el nivel más alto entre ansiedad estado/rasgo, que se pudo comprobar a través de los porcentajes entre el grupo, donde ansiedad estado es bajo representado con un 62% y ansiedad rasgo tiene un nivel medio que se representa con un 96%.

Se concluye la presente investigación que, los resultados obtenidos con los adolescentes presentan un nivel de ansiedad estado bajo, mientras que de ansiedad rasgo y agresividad un nivel medio; por lo tanto es de vital importancia crear talleres para poder concientizar y ayudar a los estudiantes a reducir estos resultados.

## VI. CONCLUSIONES

- Según los datos obtenidos en la investigación de campo realizada, se encontró que los estudiantes de tercero básico tiene un nivel de ansiedad rasgo del 96% y un nivel de ansiedad estado de 62%.
- Al obtener los resultados se establece que la mayoría de los estudiantes de tercero básico presentan un nivel medio de agresividad representado con el 58%.
- La agresividad y la ansiedad rasgo presentan un nivel medio que se pudo evidenciar por promedio representado con un 38.30% y 37.74%, mientras que la ansiedad estado da como resultado un nivel bajo en los estudiantes de tercero básico.
- A través del presente estudio se pudo evidenciar que la ansiedad rasgo es más alto que la ansiedad estado en los adolescentes.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Que se fomente en los adolescentes la importancia de aprender a controlar y manejar de una mejor manera la ansiedad, a través de talleres.
- Que se brinden técnicas a los estudiantes para disminuir su nivel de agresividad y concientizarlos sobre las consecuencias de sus actos.
- Que se capacite a los docentes para que brinden supervisión y apoyo a los adolescentes en cuanto a controlar los niveles de ansiedad y agresividad, por medio de talleres para que tanto los docentes como los adolescentes sepan cómo controlarla.
- Que se implementen actividades en donde se fomente el deporte o alguna actividad psicofísica para reducir el nivel de ansiedad.

## VIII REFERENCIAS

- Acevedo, J. (2016). *Eficacia de un programa de terapia de arte para disminuir el nivel de agresividad en un grupo de adolescentes institucionalizadas en el hogar Madre Nazaria cuyas edades están comprendidas entre los 12 y 17 años*. (Tesis inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Central. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Acevedo-Jose.pdf>
- Ambrosio, E. (2012). *Ansiedad ante las evaluaciones académicas* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/81181.PDF>
- Arriaga, M. (2013). *Manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético, inscritos en un colegio privado de Guatemala*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus central. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Arriaga-Maria.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5<sup>a</sup>)*. España: Médica Panamericana
- Benítez, M. (2013). *Conducta agresiva en adolescentes del nivel medio del colegio Nacional Nueva Londres de la ciudad de Nueva Londres*. (Tesis inédita). Universidad Tecnológica Intercontinental. Paraguay. Recuperado de. <http://utic.edu.py/investigacion/attachments/article/78/Tesis%20completa.pdf>
- Caseras, X. (2009). *Comprender el trastorno de ansiedad: crisis de angustia y agorafobia*. España: Amat
- Castillo, A. (2017). *Nomofobia y agresividad del departamento de Quetzaltenango*. (Tesis de la licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/22/Castillo-Ana.pdf>
- Charaf, M. (2012). *Relajación creativa: técnicas y experiencias (2<sup>a</sup> ed.)* Meubook, S.L. Recuperado:file:///C:/Users/User/Downloads/Educreate.%20Martina%20Charaf.%20Relajacion%20Creativa%20-%20copia.pdf
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. España: Desclée de Brouwer, S.A.

- Estrada, M. (2015). *Acoso escolar: modelo agresivo origina acosadores (1ª. ed.)* Argentina: SB.
- Fernández, M. (2016). *Comparación del padecimiento del nivel de ansiedad, entre un grupo de empleados que trabajan en horario nocturno y un grupo de horario diurno en un call center.* (Tesis de la licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Central. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Fernandez-Marialis.pdf>
- García, J. y Martínez, M. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar en el rendimiento académico? *De la revista del Repositorio institucional de la universidad de alicante*, edición electrónica. España, Recuperado de. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/37219>
- Gramajo, M. (2016). *Risoterapia y agresividad en adolescentes.* (Tesis inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/22/Gramajo-Marta.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación.* (5 ed.) México D.F.: McGraw-hill.
- Juul, J. y Schulz, A. (2015). *Agresión ¿un nuevo y peligroso tabú?* España: Herder
- Latorre, A. y Muñoz, E. (2010). *Educación para la tolerancia: programas de prevención de conductas agresivas y violentas en el aula.* España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Lima, G. (2014). *Metodología estadística (2da).* Quetzaltenango, Guatemala
- Moreno, P. (2008). *Supera la ansiedad y el miedo: un programa pasó a paso (8ª.ed).* España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Moreno, P. y Martínez, J. (2010). *Dominar las crisis de ansiedad: una guía para pacientes (9ª. ed.)* España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Muñoz, C. (2017). *Estilo agresivo. La revista el universo*, edición electrónica. Guayaquil. Ecuador, Recuperado de. <http://www.larevista.ec/orientacion/consultorio/estilo-agresivo>
- Osorio, R. (2013). *Impulsividad y agresividad en adolescentes.* España: Ediciones Díaz de Santos

- Peralbo, A. (2011). *Educación sin ira un manual de autocontrol emocional para padres e hijos* (1ª ed.) España: La esfera de los libros, S.L. recuperado de: [file:///C:/Users/User/Downloads/EDUCAR-SIN-IRA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/EDUCAR-SIN-IRA%20(1).pdf)
- Pereyra, M. (2008). *Decida ser feliz cómo prevenir y superar la angustia, la ansiedad y la depresión* (1ª ed.). España: Agencia de publicaciones México central, A.C. y Asociación publicadora interamericana
- Richter, M. (2017). *Nivel de ansiedad en adolescentes de bachillerato de un colegio privado en días previos y posteriores a evaluaciones trimestrales*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala, C.A. Recuperado de: <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/42/Richter-Maria.pdf>
- Rodríguez, V. (2011). *Vivir sin ansiedad*. España: MAD, S.L. Recuperado de: [file:///C:/Users/User/Downloads/vanesa-rodriquez\\_Vivir-Sin-Ansiedad%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/vanesa-rodriquez_Vivir-Sin-Ansiedad%20(2).pdf)

## ANEXOS

### Anexo 1

Tabla de puntuaciones directas, percentiles, y niveles de ansiedad estado/rasgo y agresividad.

No	Sexo	Ansiedad Estado			Ansiedad Rasgo			Agresividad		
		PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel
1	F	52	35	Medio	55	42	Medio	12	43	Medio
2	F	39	32	Bajo	62	44	Medio	11	39	Medio
3	M	31	31	Bajo	34	35	Medio	13	46	Medio
4	F	52	35	Medio	53	41	Medio	12	43	Medio
5	F	39	32	Bajo	38	36	Medio	9	32	Bajo
6	M	48	35	Medio	38	36	Medio	8	29	Bajo
7	M	31	31	Bajo	43	37	Medio	17	61	Medio
8	F	39	32	Bajo	53	41	Medio	7	25	Bajo
9	M	34	32	Bajo	38	36	Medio	13	46	Medio
10	F	52	35	Medio	62	44	Medio	10	36	Medio
11	M	48	35	Medio	43	37	Medio	18	64	Medio
12	M	48	35	Medio	27	33	Bajo	11	39	Medio
13	M	43	34	Medio	48	38	Medio	11	39	Medio
14	F	43	33	Bajo	50	40	Medio	11	39	Medio
15	M	48	35	Medio	43	37	Medio	11	39	Medio
16	M	39	33	Bajo	34	35	Medio	13	46	Medio
17	F	29	30	Bajo	50	40	Medio	9	32	Bajo
18	F	34	31	Bajo	42	37	Medio	9	32	Bajo
19	F	43	33	Bajo	58	43	Medio	11	39	Medio
20	F	39	32	Bajo	45	38	Medio	13	46	Medio
21	M	48	35	Medio	54	39	Medio	14	50	Medio
22	F	53	41	Medio	50	40	Medio	8	29	Bajo
23	F	39	32	Bajo	38	36	Medio	22	79	Alto
24	F	34	31	Bajo	48	39	Medio	11	39	Medio
25	F	34	31	Bajo	48	39	Medio	6	21	Bajo
26	M	43	34	Medio	43	37	Medio	8	29	Bajo
27	M	43	34	Medio	34	35	Medio	6	21	Bajo
28	M	53	36	Medio	48	38	Medio	14	50	Medio
29	M	39	33	Bajo	34	35	Medio	14	50	Medio
30	M	34	32	Bajo	54	39	Medio	5	18	Bajo
31	M	39	33	Bajo	48	38	Medio	13	46	Medio
32	F	48	34	Medio	48	39	Medio	11	39	Medio
33	F	52	35	Medio	55	42	Medio	9	32	Bajo
34	M	34	32	Bajo	27	33	Bajo	16	57	Medio
35	F	34	31	Bajo	38	36	Medio	3	11	Bajo
36	F	34	31	Bajo	38	36	Medio	8	29	Bajo
37	M	31	31	Bajo	31	34	Medio	8	29	Bajo

38	F	39	32	Bajo	45	38	Medio	11	39	Medio
39	F	39	32	Bajo	38	36	Medio	8	29	Bajo
40	F	34	31	Bajo	33	35	Medio	8	29	Bajo
41	M	39	33	Bajo	34	35	Medio	6	21	Bajo
42	M	43	34	Medio	43	37	Medio	5	18	Bajo
43	F	43	33	Bajo	42	37	Medio	7	25	Bajo
44	F	43	33	Bajo	38	36	Medio	18	64	Medio
45	M	48	35	Medio	54	39	Medio	10	36	Medio
46	M	53	36	Medio	43	37	Medio	10	36	Medio
47	F	43	33	Bajo	48	39	Medio	19	68	Alto
48	M	48	35	Medio	48	38	Medio	11	39	Medio
49	F	39	32	Bajo	42	37	Medio	15	54	Medio
50	M	31	31	Bajo	38	36	Medio	17	61	Medio

<b>Ansiedad Estado</b>	
Bajo	31
Medio	19
Alto	0

<b>Ansiedad Rasgo</b>	
Bajo	2
Medio	48
Alto	0

<b>Agresividad</b>	
Bajo	19
Medio	29
Alto	2

Fuente: Elaboración propia (2017).



## Anexo 2

Tabla estadística, media y desviación típica de ansiedad estado.

<b>Datos</b>	
No. De Datos	50
Dato mínimo	30
Dato mayor	41
Rango	11
logaritmo	1.699
Intervalo	1.656
Redondear	2

x (ansiedad estado)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' <sup>2</sup>
30	31	11	11	30.5	335.5	29.5	31.5	-2	-22	44
32	33	20	31	32.5	650	31.5	33.5	-1	-20	20
34	35	16	47	34.5	552	33.5	35.5	0	0	0
36	37	2	49	36.5	73	35.5	37.5	1	2	2
38	39	0	49	38.5	0	37.5	39.5	2	0	0
40	41	1	50	40.5	40.5	39.5	41.5	3	3	9
		50			1651				-37	75

<b>Media</b>	<b>33.02</b>
<b>Desviación</b>	<b>1.95</b>

Fuente: Elaboración propia (2017).

### Anexo 3

Tabla estadística, media y desviación típica de ansiedad rasgo.

Datos	
No. De Datos	50
Dato mínimo	33
Dato mayor	44
Rango	11
logaritmo	1.699
Intervalo	1.656
Redondear	2

x (ansiedad rasgo)		Frecuencia f	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' <sup>2</sup>
33	34	3	3	33.5	100.5	32.5	34.5	-2	-6	12
35	36	15	18	35.5	532.5	34.5	36.5	-1	-15	15
37	38	15	33	37.5	562.5	36.5	38.5	0	0	0
39	40	10	43	39.5	395	38.5	40.5	1	10	10
41	42	4	47	41.5	166	40.5	42.5	2	8	16
43	44	3	50	43.5	130.5	42.5	44.5	3	9	27
		50			1887				6	80

<b>Media</b>	<b>37.74</b>
<b>Desviación</b>	<b>2.52</b>

Fuente: Elaboración propia (2017)

#### Anexo 4

Tabla estadística, media y desviación típica de agresividad.

<b>Datos</b>	
No. De Datos	50
Dato mínimo	11
Dato mayor	79
Rango	68
logaritmo	1.699
Intervalo	10.235
Redondear	10

x (agresividad)		Frecuencia f	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' <sup>2</sup>
11	20	3	3	15.5	46.5	10.5	20.5	-2	-6	12
21	30	12	15	25.5	306	20.5	30.5	-1	-12	12
31	40	17	32	35.5	603.5	30.5	40.5	0	0	0
41	50	10	42	45.5	455	40.5	50.5	1	10	10
51	60	2	44	55.5	111	50.5	60.5	2	4	8
61	70	6	50	65.5	393	60.5	70.5	3	18	54
		50			1915				14	96

<b>Media</b>	<b>38.30</b>
<b>Desviación</b>	<b>13.57</b>

Fuente: Elaboración propia (2017).

## Anexo 5

Tabla de porcentaje % de ansiedad estado y rasgo.

<b>Niveles</b>	<b>F</b>	<b>Ansiedad estado</b>	<b>f</b>	<b>Ansiedad Rasgo</b>
Bajo	31	62.00%	2	4.00%
Medio	19	38.00%	48	96.00%
Alto	0	0.00%	0	0.00%
	50	100.00%	50	100.00%

Fuente: Elaboración propia (2017).

## Anexo 6

Tabla de porcentaje % de agresividad.

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>Agresividad</b>
Bajo	19	38.00%
Medio	29	58.00%
Alto	2	4.00%
	50	100.00%

Fuente: Elaboración propia (2017).

## **PROPUESTA**

### **Taller técnicas de relajación para controlar la ansiedad y agresividad**

#### **Introducción**

La relajación es un equilibrio mental y físico que va ayudar a reducir la ansiedad y agresividad en los adolescentes, al momento de estar relajado la persona puede tomar mejores decisiones en todos los ámbitos de su vida cotidiana, las cuales pueden ser: a nivel personal, educativo, social y familiar.

Charaf (2012) comenta que al momento de trabajar con los adolescentes cualquier tipo de técnica de relajación, van a sentir que la ansiedad y agresividad va disminuir. El estrés mental y físico que puedan manejar los estudiantes por haber realizado alguna actividad, también va desaparecer poco a poco, de acuerdo a como se vaya a trabajar.

Los beneficios de la técnica de relajación no solo son físicos sino también son psico-emocionales, lo que apoya a que la relajación sea completa, lo cual va ayudar a que la personas se sientan bien por dentro y por fuera.

#### **Justificación**

El objetivo principal de la técnica de relajación, es desarrollar en el estudiante la capacidad de sentirse en armonía consigo mismo, tanto física como emocionalmente. Esta técnica disminuye el nivel de ansiedad y agresividad que puedan presentar los estudiantes en su desarrollo educativo, social y familiar. El hecho de estar relajado es una forma o manera de abrir los ojos y los canales para lograr una mejor respiración y de esta manera sentirse bien.

Todo ello, es fundamental conocerlo para que estas técnicas de relajación sean llevadas a cabo de manera seria y que sea una experiencia significativa para todos los participantes.

Fundamentado en lo expuesto y en los resultados obtenidos en esta investigación, se reitera la importancia de la capacitación y la implementación de estas técnicas de relajación, para poder

ayudar a disminuir cualquier nivel de ansiedad y agresividad que puedan manejar los estudiantes. Por lo cual se plantean los siguientes objetivos que serán de ayuda para llevar a cabo este taller.

## Objetivos

### General

Capacitar a los docentes y a los estudiantes con las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad y agresividad.

### Específicos

- Evaluar el nivel de ansiedad y agresividad en los estudiantes de tercero básico.
- Definir las técnicas para el manejo y control de ansiedad y agresividad.
- Desarrollar las técnicas de relajación para el manejo de la ansiedad y agresividad.

### Cronograma de actividades

Hora	Actividad	Recursos	Evaluación
Sesión #1 9:00-10:00 am	Taller: Definición e importancia de las técnicas para el manejo de ansiedad y agresividad.	Materiales: Cañonera Computadora Fotocopias (material de apoyo) Humanos: Facilitadora Docentes y estudiantes participantes.	Participación Colaboración por parte de los docentes y estudiantes.
	Taller:	Materiales:	Participación Colaboración

<p>Sesión #2 9:00-10:00 am</p> <p>Sesión #3 9:00-10:00 am</p>	<p>Implementación de las técnicas de relajación para disminuir la ansiedad.</p> <p>La ejecución de las técnicas va ayudar a que los adolescentes aprendan a controlar su nivel de ansiedad.</p> <p><b>Técnica de relajación progresiva de Jacobson:</b></p> <p>Esta técnica ayuda a disminuir la tensión muscular y la ansiedad.</p> <p><b>Técnica de meditación:</b></p> <p>Practicar la meditación durante 30 a 40 minutos puede ayudar a reducir significativamente los niveles de ansiedad.</p>	<p>Grabadora</p> <p>Música</p> <p>Humanos: Facilitadora</p> <p>Docentes</p> <p>Estudiantes</p>	<p>Seguimiento de instrucciones</p> <p>Aplicación de las técnicas</p> <p>Diferencia entre cada momento: antes, durante y después.</p>
<p>Sesión #4 9:00-10:00</p> <p>Sesión #5 9:00-10:00 am</p>	<p>Taller:</p> <p>Aplicación de las técnicas de relajación para disminuir la agresividad en los estudiantes.</p> <p><b>Técnica de Respiración</b></p>	<p>Materiales:</p> <p>Grabadora</p> <p>Música</p> <p>Humanos: Facilitadora</p> <p>Docentes</p> <p>Estudiantes</p>	<p>Participación</p> <p>Seguimiento de instrucciones</p> <p>Aplicación de las técnicas</p> <p>Diferencia entre cada momento.</p>



	<p><b>diafragmática:</b> Ayuda a relajar o aliviar los síntomas de la agresividad.</p> <p><b>Técnica del periódico:</b> Esta técnica es de beneficio para los adolescentes, ya que se pueden desprender de las emociones negativas y así reducir la agresividad que se pueda manejar.</p>		
--	---	--	--

**Evelin Andrea Ramos Archila**

**Responsable**

## FICHA TÉCNICA

### 1. Nombre de la prueba: ETAI-82 inventario autoevaluativo

**Autor:** Spielberger y sus colaboradores, Lushene, Gorsuch

**Edad de aplicación:** adolescentes

**Forma de administración:** individual o en grupo

**Duración aproximada de la prueba:** El inventario no tiene límite de tiempo, aunque ha de procurarse que no se demoren mucho las personas en su realización.

**Aspectos que evalúa:** evalúa la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo en adultos normales. Nos ayudara a comprender el inventario alguno de los conceptos expuestos, así como la distinción entre dos expresiones de la ansiedad: estar ansioso y ser ansioso. Son dos conceptos muy diversos y fácilmente diferenciados por el uso que hacemos de las dos expresiones en nuestro lenguaje ordinario.

**Tipo de prueba:** estandarizada/ objetiva

**Descripción de la prueba:** Se ha diseñado el inventario para que pueda ser administrado. Tanto en las instrucciones como en las formulaciones de las cuestiones, no hay dificultades ni de vocabulario ni de conceptos, que impidan la autoadministración.

**Objetivo:** El inventario STAI trata de cuantificar la ansiedad. La ansiedad/estado, mide la ansiedad en la persona como situación del aquí y ahora. La ansiedad/rasgo, mide la ansiedad en la dimensión más pregnante de la personalidad.

### 2. Nombre de la prueba: INAS-87

**Autor:** Dr. Javier Jiménez García de Alba

**Edad de aplicación:** esta prueba está destinado esencialmente a personas universitarias o de nivel medio, pero puede emplearse con otras personas adultas o adolescentes. No está hecho para niños.

**Forma de administración:** puede ser practicado de forma individual o colectiva, en grupos más o menos grandes, según las condiciones materiales del local y el tipo de personas.

**Duración aproximada de la prueba:** no hay tiempo señalado, pero normalmente tardarán como veinte minutos en su contestación. No debería demorarse más de media hora.

**Aspectos que evalúa:** la comparación de los porcentajes es un cierto valido para observar la conducta prevalente de la persona en sus respuestas al ambiente. Se puede distinguir con facilidad cual es el modo de actuar del sujeto con respecto a su agresividad.

**Descripción de la prueba:** es una prueba que evalúa la actitud asertiva, no asertiva o agresiva.

**Objetivo:** Diagnosticar las actitudes de las personas ante el ambiente a través de la afectividad en sus tres dimensiones: asertividad, no asertividad y agresividad.