

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

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA E IRA**

(Tesis monográfica con base a documentación científica sobre adolescentes de 13 a 17 años)

**TESIS DE GRADO**

**DULZZE BEATRIZ VELÁSQUEZ FIGUEROA**  
CARNET 21833-14

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

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

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA E IRA

(Tesis monográfica con base a documentación científica sobre adolescentes de 13 a 17 años)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**DULZE BEATRIZ VELÁSQUEZ FIGUEROA**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

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

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

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

MGTR. LETICIA BEATRIZ LÓPEZ TELLO

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. LUIS FERNANDO MOLINA MALDONADO

## **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, 06 de noviembre de 2020.

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango


Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la monografía titulada: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA E IRA** (Estudio monográfico realizado con adolescentes de 13 a 17 años), elaborada por la estudiante Dulzce Beatriz Velásquez Figueroa, quien se identifica con carné No. 2183314, de la carrera de Licenciatura en Psicología General; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,

  
Mgr. Leticia Beatriz López Tello

Colegiado activo No. 6918

*Leticia Beatriz López Tello*  
Magister Artium en Docencia Superior  
Colegiado No. 6,918



### **Orden de Impresión**

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante DULZEE BEATRIZ VELÁSQUEZ FIGUEROA, Carnet 21833-14 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053088-2021 de fecha 24 de febrero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA E IRA

(Tesis monográfica con base a documentación científica sobre adolescentes de 13 a 17 años)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 16 días del mes de marzo del año 2021.



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

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar**

## **Agradecimientos**

A Dios

Por otorgarme el don de la vida y guiarme en cada etapa y cada meta que me permite realizar, por darme fortaleza en los momentos de debilidad, confianza en la incertidumbre y sabiduría en medio de las dudas para así, poder alcanzar este sueño

A la virgen María de Candelaria

Por acamparme espiritualmente en cada etapa de mi vida y fortalecer mi fe hacia el Señor Jesús su hijo y mi salvador

A mis padres

Martha Elena Figueroa y Marco Tulio Velásquez por su amor, enseñanza, comprensión apoyo económico, sus actos de servicio y estar presentes con lealtad en todos los aspectos de mi vida

A mis hermanas

Evelin Ruby y Elena Analu por el apoyo y cariño que he encontrado con ellas

A mis abuelos

Que ya están en la presencia de Dios y los que están aun en presencia física porque desde niña me brindaron su amor, alegría y aportaron sabiduría a mi crecimiento como persona

A mis amigas y colegas

Delmi, Rosita y Lidia porque fueron un gran equipo de trabajo, de compañerismo y una fuente de amistad que surgió en el proceso de esta bella profesión

A mis asesores

Lic, ángel Moir Sandoval por su guía, conocimientos y responsabilidad en la elaboración de la primera fase de tesis

A Mgtr. Leticia López Tello por su responsabilidad y dedicación demostrada en la realización de esta idea de investigación

A mis catedráticos

Por compartir sus conocimientos y la responsabilidad que demostraron en cada curso para que los estudiantes pudiéramos crecer en aprendizajes, experiencias y sabiduría que nos serán útil en el desempeño de esta bella carrera

A Mi Alma Mater, Universidad  
Rafael Landívar

Por bríndame una educación integral, científica y humanística y enseñarme que todo sueño cumplido es para mayor Gloria de Dios y en todo amar y servir



## **Dedicatoria**

- A Dios  
Por darme el discernimiento de elegir ser psicóloga y porque sé que él me guiara y dará sabiduría en el desarrollo de esta profesión
- A la virgen María de Candelaria  
Por ser fuente de inspiración y fe en los momentos de lágrimas que me hacían dudar de seguir adelante en este proceso
- A mis padres  
Por su apoyo económico y su amor que me brindaron para finalizar el proceso de estudio de licenciada en psicología
- A mis consultantes  
Por permitirme ser esa profesional que les ayudara en sus dificultades de salud mental y emocional y junto con ellos aprender y crecer más
- A los adolescentes  
Que amablemente colaboran para ser parte de poblaciones de estudio en investigaciones, porque con ello es posible alimentar y aportar a la ciencia

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Técnicas de relajación muscular progresiva.....	12
1.1.1. Definición.....	12
1.1.2. Historia.....	13
1.1.3. Signos y síntomas de tensión.....	14
1.1.4. Fases de las técnicas de relajación muscular progresiva.....	17
1.1.5. Beneficios físicos.....	19
1.1.6. Beneficios psicológicos.....	21
1.1.7. Técnicas auxiliares.....	24
1.2. Ira.....	26
1.2.1. Definición.....	26
1.2.2. Signos faciales y corporales de la ira.....	26
1.2.3. Sintomatología de la ira.....	29
1.2.4. Ira racional y adecuada.....	31
1.2.5. Ira irracional e inadecuada.....	32

1.2.6.	Sistema límbico e ira.....	35
1.2.7.	Otras formas de manejo de ira.....	36
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	40
2.1.	Objetivos.....	42
2.1.1.	Objetivo general.....	42
2.1.2.	Objetivos específicos.....	42
2.2.	Variables o elementos de estudio.....	42
2.3.	Definición conceptual.....	42
2.4.	Alcances y límites.....	43
2.5.	Aporte.....	44
III.	MATERIAL Y MÉTODO.....	45
3.1.	Sujetos.....	45
3.2.	Procedimiento.....	45
3.3.	Tipo de investigación, diseño y metodología.....	46
IV.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	48
V.	DISCUSIÓN.....	50

VI.	CONCLUSIONES.....	64
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	66

## **Resumen**

Las técnicas de relajación muscular progresiva, son técnicas de intervención terapéutica aplicadas para la desactivación física y mental ante casos de ansiedad, estrés o sensaciones y sentimiento mal adaptados que generan un malestar, a nivel corporal, emocional, cognitiva y conductual, por otro lado, la ira es una emoción de gran potencial, puesto que su experiencia hace que las personas presenten reacciones fisiológicas, así como también conductuales y al no ser manejada correctamente pueden derivar diversos conflictos en el desempeño de la vida cotidiana; el objetivo de este estudio monográfico fue describir los hallazgos documentados por la literatura científica sobre los beneficios de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira en adolescentes de 13 a 17 años. Dicha investigación se realizó en torno a la lectura y compilación de literatura científica y estudio previos con relación a las variables de técnicas de relajación muscular progresiva e ira, asimismo, se enfocó la presente monografía a la población de adolescencia. Al finalizar las etapas que comprende este tipo de estudio y con base a la comparación de diversos actores; se pudo concluir que las técnicas de relajación muscular progresiva tienen una relación positiva con la ira, ya que estas pueden ser un tratamiento psicoterapéutico eficaz y beneficioso para la desactivación física y mental ante la sintomatología que provoca la ira en adolescentes.

Palabras clave: técnicas, relajación, ira, adolescentes.

## I. INTRODUCCIÓN

Son diversos los aspectos que hacen que las personas puedan experimentar malestares psicológicos y fisiológicos, que, en el ámbito físico, pueden presentarse como: síntomas de cansancio, dolores musculares, tensión en todo el cuerpo y un organismo poco funcional para poder enfrentar las exigencias de la vida cotidiana. La población, en especial la que habita en áreas urbanas de las grandes ciudades y que se caracteriza por ser laboral o estudiantil, en algún momento de su desenvolvimiento pueden vivir dichos malestares, es por ello que es necesario que los sujetos puedan conocer y practicar distintos métodos o estrategias para que puedan encontrar la mejor forma de sentirse saludables a nivel corporal y mental, por lo cual, se hace mención de las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson que tienen como objetivos; saber reconocer cuando el cuerpo esta tenso y cuando esta relajado, para así, disminuir las sensaciones de tensión, de igual forma, es conveniente utilizar dichas técnicas para un manejo pertinente de las emociones, por consiguiente, al hablar de ira, una emoción de gran potencial, que requiere ser regulada con bastante eficacia para que no cause conflictos de mayores proporciones, resulta interesante aplicar el mencionado tratamiento en personas que presentan niveles de ira intensos y mal canalizada.

Al referirse a la etapa de la adolescencia; en donde suelen generarse notables cambios fisiológicos, un mayor desarrollo psicosocial así como sexual, distintas formas de conductas y cogniciones, al mismo tiempo que se pueden presentar diversos sentimientos ante situaciones nunca antes vividas, en este sentido, es importante que los adolescentes puedan aprender técnicas terapéuticas adecuadas para mejorar los síntomas físicos y psicológicos derivados de algún acontecimiento estresante, al mencionar especialmente las técnicas de relajación muscular

progresiva como herramientas brindadas desde la ciencia psicológica, utilizadas desde el enfoque cognitivista para abordajes de ansiedad que ayuda a la mejora de las sensaciones corporales, emocionales y cognitivas que se presentan ante dicho trastorno; de igual manera, el mencionado tratamiento, en la actualidad puede ser eficiente para aplicarlo en las intervenciones psicoterapéuticas ante situaciones que merezcan la intención de desactivación física o emocional; los cuales pueden ser, el pánico, el estrés o periodos de emociones intensas y totalmente desreguladas.

Por otro lado, las emociones que se experimentan en la etapa de la adolescencia merecen una atención oportuna, puesto que estos individuos en ocasiones pueden carecer de un manejo adecuado en sus sentimientos, impulsos y conductas que probablemente conlleven a una situación conflictiva, al mismo tiempo, es conveniente evaluar en los adolescentes la presencia de otros padecimientos psicológicos más complejos como: el trastorno negativista desafiante, de desregulación disruptiva del estado de ánimo o episodios depresivos, los cuales pueden generar la presencia de colera o furia intensa y descontrolada. Por lo anterior, es necesario aprender a regular una emoción, específicamente la ira y encontrar el lado positivo de esta sensación, puesto que puede ayudar a encontrar oportunidades en el desarrollo de una sociedad, afrontar situaciones de riesgo que se pueden presentar en el ámbito estudiantil y lograr relaciones interpersonales adecuadas, lo cual podría conllevar a tener una vida saludable, por consiguiente, la práctica de distintos métodos que los profesionales en psicología pueden brindar a los pacientes, ofrecen grandes beneficios para que las personas logren tener un desempeño sano en sus vidas, de tal manera que emplear los conocimientos en tratamientos que resultan útiles en el campo psicoeducativo es conveniente para los profesionales de dichas áreas. Para lo cual el objetivo principal del estudio es, describir los hallazgos documentados por la literatura científica sobre los

beneficios de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira en adolescentes de 13 a 17 años.

A razón de lo anterior, se presentan una serie de estudios anteriores, relacionados con la temática a tratar.

Arcos, Castro, Mataran, Gutiérrez, Ramos y Moreno (2011) en el artículo titulado Efectos de un programa de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación progresiva sobre el estado de ansiedad, calidad del sueño, depresión y calidad de vida en pacientes con fibromialgia, que aparece en la revista electrónica Medicina Clínica Volumen 137, número 9, octubre, explican que el objetivo de este estudio fue; analizar los beneficios de un programa de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación progresiva sobre la ansiedad, calidad del sueño, depresión y calidad de vida en pacientes con fibromialgia. Dicho estudio fue experimental con grupo control placebo, asignados de forma aleatoria 56 pacientes a grupo de intervención (ejercicios aeróbicos así también las técnicas de relajación progresiva) y a grupo control placebo (programa de magnetoterapia simulada). Las dimensiones de estudio fueron la ansiedad (cuestionario STAI), calidad del sueño (cuestionario de calidad del sueño de Pittsburg), depresión (test de depresión de Beck) y calidad de vida (cuestionario SF-36). Las evaluaciones se realizaron en el momento de iniciar y al finalizar las 10 semanas de tratamiento. Según los resultados, el tratamiento, en el grupo de intervención se obtuvieron diferencias significativas en la duración del sueño, ansiedad rasgo y calidad de vida. Es por ello que se concluye que un programa combinado de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación progresiva contribuye a mejorar el descanso nocturno, la ansiedad rasgo y la calidad de vida en pacientes con fibromialgia



Moyano, Pucha y Vásquez (2019) en el artículo titulado Eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson frente a reestructuración cognitiva de Beck en pacientes que presentan ansiedad en Centeravid, que aparece en la revista electrónica; Repositorio Institucional de las colecciones de Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la universidad de Axuat, explican, que fue un estudio de sistematización por casos de corte transversal. En el mismo, se menciona que es importante diferenciar entre la ansiedad como rasgo de personalidad y como estado emocional; la primera se refiere a las diferencias individuales que permanecen durante el tiempo, por lo que se caracteriza por ser una disposición o tendencia, en este sentido, los sujetos que presentan una ansiedad de rasgo perciben situaciones más amenazantes y están predispuestos a padecer dicho trastorno con más intensidad, en segundo lugar la ansiedad como estado emocional la cual se caracteriza por ser repentina y modificable en el tiempo; se combina como una serie de sentimientos como preocupación, nerviosismo, pensamientos intrusivos, junto con activación y malestar físico. Por otro lado, las adicciones que se generan a partir del consumo constante e incontrolado de alguna sustancia psicoactiva, relación o actividades, denominadas como una dependencia o una enfermedad psicoemocional y fisiológica que presenta signos y síntomas que engloban en las distintas dimensiones de la persona, de tal manera, los trastornos adictivos y los ansiosos presentan una gran comorbilidad y una íntima relación, puesto que el consumo de sustancias puede generar trastornos ansiosos o depresivos. Es por ello, que se plantean distintos tratamientos ante afecciones ansiosos, entre ellos las técnicas de relajación muscular progresiva creada por Edmund Jacobson que busca eliminar las sensaciones de tensión en la musculatura y conseguir estados mentales de tranquilidad, otro de los tratamientos usados es la reestructuración cognitiva de Beck el cual consiste en que la persona identifique y confronte sus pensamientos inadaptados y se sustituyan por ideas más validas y útiles. De tal forma

que este estudio tuvo como principal objetivo diagnosticar, evaluar y comparar el impacto de las técnicas en pacientes ansiosos por adicciones. Los participantes fueron 33 pacientes, de edades comprendidas entre 16 a 90 años, los mismos que estuvieron divididos en dos grupos, consignados a cada técnica. Los resultados que se reflejaron respecto a la prueba STAI, comprobaron que; tanto en el tratamiento de relajación muscular progresiva y como en el de reestructuración cognitiva, el 60% de los pacientes disminuyó la sintomatología de moderada a leve y el 40% en severa a moderada. Por lo que se concluye que ambas técnicas son eficaces ante padecimientos de ansiedad, a la vez se sugiere que en un programa de tratamiento se puedan usar simultáneamente para potenciar su uso y un mayor éxito en los tratamientos terapéuticos

Najarro (2013) en la tesis de licenciatura titulada Eficacia de un programa de relajación muscular progresiva para reducir la ansiedad antes de una competencia de natación, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la eficacia de un programa de relajación muscular progresiva para disminuir la ansiedad en un grupo de atletas adolescentes de la pre- selección nacional de natación; la muestra utilizada fue de 23 adolescentes entre las edades de 12 a 20 años, todos los sujetos pertenecen a un grupo del programa de pre-selección de la federación nacional de natación, clavados, polo acuático y nado sincronizado. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño pre-experimental; se utilizó la prueba psicométrica Escala de ansiedad de Hamilton, que tiene por objeto valorar el grado de ansiedad que presentan las personas día a día, la prueba consta de 14 ítems de los cuales 13 miden signos y síntomas ansiosos y el último es una autoevaluación que realiza el paciente de su estado durante la realización de la prueba; se pudo concluir que el programa de ejercicios de relajación muscular progresiva contribuye a disminuir la ansiedad en atletas adolescentes antes de una competencia de alto nivel. Por lo que se recomienda que todos los grupos de la federación nacional de natación, clavada, polo

acuático y nado sincronizado cuenten con un profesional capacitado para desarrollar programas que apoyan la salud mental de los atletas.

Soriano (2012) en el artículo titulado Terapias de relajación en pacientes con ansiedad, que aparece en la revista electrónica *Enferm. glob.* vol.11, núm.26, explica que los trastornos de ansiedad son muy frecuentes en atención primaria y especializada, ya que esta puede presentarse en las personas de diversas maneras, sea física, cognitiva o emocional, al mismo tiempo, un factor importante para tomar en cuenta frente a casos ansiosos, es conocer si se trata de una ansiedad de rasgos o de estado para su mejor abordaje; para reducir la sintomatología de ansiedad se recomienda el uso de terapias de relajación como tratamiento alternativa a la psicofarmacología, es por ello que el objetivo del estudio fue; averiguar si las terapias de relajación benefician a los pacientes con ansiedad, por lo cual, se utilizó metodología cuantitativa y diseño cuasiexperimental de antes y después, la muestra es de 39 sujetos diagnosticados con ansiedad y que aceptaron participar en la terapia de relajación en el centro de salud mental Infante (Murcia), desde diciembre hasta marzo. Se compararon los resultados, los cuales se obtuvieron con base a la escala validada: STAI; la cual ayudo a comparar puntuaciones pre-post-intervención con el grupo control, los cuales fueron las personas que usaban psicofármacos y los pacientes que fueron tratados con terapias de relajación, cuyo grupo fue experimental, se utilizó la media de ansiedad estado, la cual antes fue de 68 y después de 56, por tal razón, se observó que en los pacientes que no tomaban psicofármacos, el descenso de ansiedad resulto significativo, por lo que los talleres de técnicas de relajación son útiles en la reducción de la ansiedad en atención especializada, además son más eficaces en pacientes con ansiedad que no tomen medicación.

Vides (2012) en la tesis de licenciatura titulada Técnicas de relajación para afrontar la ansiedad en adolescentes del centro educativo bilingüe la vid, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, donde el objetivo fue promover el uso de la relajación muscular como un método efectivo en el control de la ansiedad fuera del ambiente clínico, también sobre la toma de conciencia de un abordaje de tipo preventivo en las instituciones para evitar que una reacción normal como la ansiedad llegue a niveles patológicos en los que se requiera atención clínica; la muestra que se utilizó en esta investigación fue de 92 adolescentes, 41 hombres y 51 mujeres, comprendidos entre los 14 y los 17 años, de un nivel socioeconómico medio y alto, con buena salud física. El enfoque de este estudio fue de análisis cualitativo, se utilizaron dos instrumentos para la recopilación de información, los cuales son: un cuestionario para definir las conductas ansiosas en los adolescentes, el cual consiste en un conjunto de preguntas, las cuales son abiertas y dan oportunidad de obtener varias respuestas, esto sirvió para profundizar en las causas de la ansiedad; para evaluar los niveles de ansiedad se utilizó la “Escala de auto evaluación del Dr. William Zung” el cual es un instrumento de evaluación por auto reporte, utilizado para medir ansiedad al usar sus propios criterios diagnósticos, consta de 20 ítems con un valor de 1 a 4 puntos, su suma es dividida por 80 y multiplicada por 100 lo cual da como resultado la puntuación en la escala, el cual se considera positivo por encima de 50 puntos. Se pudo concluir que los niveles de ansiedad en los estudiantes son normales aunque con una tendencia a subir, lo que indica que es necesario un monitoreo por parte de las autoridades sobre este tema que puede influir negativamente en el rendimiento académico y social de los alumnos, es por ello que se recomienda realizar talleres con los jóvenes sobre métodos de relajación muscular, respiración controlada y otras técnicas para que dichos sujetos desarrollen mecanismos de afrontamiento adecuados para enfrentar el estrés y la ansiedad.

Cota (2019) en la tesis de licenciatura titulada Control emocional e ira, estudio realizado con los alumnos de tercero básico en el Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Jacaltenango, del departamento de Huehuetenango, de la Universidad Rafael Landívar; donde el objetivo fue; identificar el nivel de control emocional e ira, la muestra que se utilizó fue de 50 sujetos de género masculino y femenino, comprendidos en edades de 14 a 17 años del establecimiento INEB de dicho municipio, se tomó a las secciones A y B de tercero básico, la mayoría pertenecientes a la religión católica y evangélica, la investigación fue de tipo cuantitativo y de diseño descriptivo; los instrumentos psicométricos que se utilizaron fueron: el cuestionario CEP “control emocional”, “extraversión” y “paranoidismo” y la prueba (STAXI-NA) estado-rasgo es un cuestionario que consta de 57 elementos con 6 escalas, que son: estado de ira, rasgo de ira, expresión externa de ira, expresión interna de ira, control interno de ira, control externo de ira. Según los resultados obtenidos se refleja que entre ira estado y rasgo, el mayor nivel que presentan los estudiantes es de ira estado, esto indica que tienen un estado emocional aceptable ante un estímulo en concreto. Se recomienda que es importante dar a conocer las características y consecuencias de un bajo control emocional, tanto psicológicas como físicas, para que sean identificadas y tratadas, para contribuir al manejo de las mismas.

López (2016) en el artículo titulado Las emociones como formas de implicación en el mundo, el caso de la ira, que aparece en la revista electrónica de estudios de Filosofía, núm. 53, enero-junio, Universidad de Antioquia Medellín, Colombia; explica que la sociedad ha desprestigiado duramente a las emociones puesto que muchas de ellas se han catalogado como negativas, violentas, agresivas o catastróficas; al referirse exactamente a la ira, la cual es considerada como totalmente irracional, vengadora, controladora de la voluntad de los sujetos; sin embargo, es necesario argumentar que todas las emociones no son negativas ni positivas sino mal

reguladas o bien adaptadas, es por ello que, el propósito de este estudio es sostener que en ciertos casos la ira puede llegar a ser racional y justificable, para ello, se exploran distintas teorías, una de ellas es respecto al origen de las emociones, desde sus reacciones fisiológicas y cognitivas; se destacan aspectos fundamentales de la estructura y naturaleza moral de las emociones desde el punto de vista de la teoría cognitiva evaluadora, con el ánimo de reafirmar que no existe una supuesta irracionalidad de las emociones, sino que su carácter adecuado e inadecuado depende de su estructura moral y carácter cognitivo, dicho planteamiento está basado en Aristóteles quien explica que hay casos en que la ira puede ser adecuada y racional ya que esta emoción puede presentarse ante la valoración positiva o negativa de alguna situación, objeto o persona, de igual manera, la ira puede ser justificable si esta se desemboca a personas o situaciones correctas, es decir, si se presentan comportamientos o sentimientos iracundos hacia quienes los han provocado, al mismo tiempo, si las ideas de valoración son ciertas, esta reacción es adecuada. De igual forma, las emociones tiene reacciones somáticas, lo cual algunos autores la contemplan como comportamientos puramente corporales, comparados al sentir de los animales; por la comparación de diversos argumentos, desde la cognición de emociones a partir de valoraciones situaciones o las emociones desde la perspectiva física, este apartado científico permitió sostener que las emociones no son energías o impulsos sin conexión con los pensamientos, creencias o valoraciones; son respuestas inteligentes de apercepción y valor importante de personas y cosas con las que se relaciona el ser humano.

Miranda (2018) en la tesis de licenciatura titulada Ira y juicio moral, estudio realizado con un grupo de 58 adolescentes de segundo básico del instituto de Educación básica por cooperativa INEBCOP; de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue; determinar el nivel de ira y la categoría de juicio moral de los adolescentes del instituto IINEBCOP; la muestra

que se utilizó fue de un grupo de 58 adolescentes de ambos sexos, de segundo básico comprendidos entre las edades de 13 a 17 años que viven en el área rural de Nuevo Progreso San Marcos, de situación socioeconómica media, que practican la religión católica y evangélica, la investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo, se utilizaron las pruebas psicométricas Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes STAXI-NA y JM-91 que evalúa el juicio moral en tres series de malas acciones; mentiras actos de crueldad y hurto; Se estableció que el 8.62% de los estudiantes poseen ira y reaccionan frecuentemente con rabia y enojo de manera controlable hacia las demás personas y objetos. Se recomienda que se reduzcan los casos de adolescentes con ira, a través de colaboración de los padres a manera de sensibilizarlos y orientarlos hacia alternativas que permitan educar a sus hijos sin ira.

Mejicanos (2016) en la tesis de licenciatura titulada Reestructuración cognitiva y control de ira, estudio realizado con adolescentes del colegio Salesiano Liceo Guatemala de la cabecera departamental de Quetzaltenango; tesis de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue; establecer el manejo y control de ira mediante la implementación de técnicas de reestructuración cognitiva; la muestra que se utilizó fue de 115 estudiantes legalmente inscritos en el establecimiento, quienes comprenden las edades de 13 a 15 años. La investigación fue cuantitativa y diseño cuasi-experimental, se utilizó la prueba psicométrica inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes STAXI-NA que evalúa estado de ira, rasgos de ira y modos de expresión y control de ira; se pudo establecer que las técnicas de reestructuración cognitiva ayudaron en el manejo y control de ira en los adolescentes que fueron parte de la investigación. Se recomienda utilizar las técnicas de reestructuración cognitiva para los adolescentes que presentan dificultades de autocontrol.

Oliva, Calleja y Hernández (2011) en el artículo titulado La ira en el desempeño deportivo del judoka que aparece en la revista electrónica, Latinoamericana de Medicina Conductual, vol. 1, núm. 2, pp. 41-48 Sociedad Mexicana de Medicina Conductual, México, explican, que el deporte es una actividad social que puede favorecer el desarrollo integral, como el cuidado de la salud corporal y bienestar psicológico de los individuos, de igual manera, se observa que cuando se toma como meta personal, la actividad deportiva se desarrolla a un nivel de excelencia, en el caso de judoka, es un deporte de artes marciales, el cual busca entrenar con alta exigencia la fuerza física, los valores de humildad y la perseverancia; así como disciplina, respeto educación y desarrollo de técnicas de ataque, lucha y agresividad sin maleficencia, son las reglas básicas que se deben perseguir en esta competencia; es por ello que la expresión de ira es fundamental para dar energía en el judoka y conseguir la excelencia, por lo cual, el propósito de la investigación fue conocer si la ira tiene un efecto facilitador del desempeño deportivo en atletas que practican judo de alto rendimiento. La muestra estuvo constituida por 40 atletas hombres y 40 atletas mujeres entre las edades de 16 y 26 años, renqueados en la Federación Mexicana de Judo. Los resultados indicaron que los deportistas presentaron altos puntajes en control interno de ira y reacción ante la frustración, la media más baja, se encontró en sentimiento de ira, y una autopercepción de deportista aguerrido; lo que permitió concluir que el rendimiento deportivo en el equipo de judo no depende de la ira emocional personal, por el contrario, el control o manejo de ira en los combates es un efecto que causa la excelencia en el desempeño de este deporte y los atletas que logran la regulación de esta emoción son mas tolerantes a la frustración ya que la demostración de ira y agresividad en las competencias solo se utiliza para intimidar a los contrincantes.



## **1.1.Técnicas de relajación muscular progresiva**

### **1.1.1. Definición**

Cascardo y Resnik (2016) manifiestan que las técnicas de relajación de Jacobson es un método útil para alcanzar el control voluntario de los músculos por medio de un proceso progresivo, es decir: que las personas tienen que apretar o tensar cada parte del cuerpo por algunos segundos para luego relajar o aflojar poco a poco, cada vez más hasta llegar a una relajación profunda, asimismo, es importante resaltar que dicha tensión debe realizarse sin causar daño, dolor o un máximo esfuerzo, al mismo tiempo, es necesario destacar que la base en este entrenamiento es que se preste una adecuada atención a las sensaciones que se producen en el proceso de tensión-distensión y notar los cambios de los estados musculares, por otro lado, pueden llevarse a cabo en todo el cuerpo pero se recomienda un orden específico para su mayor beneficio.

Por otra parte, Peraibo (2011) detalla que las técnicas de relajación muscular progresiva consisten en entrenar ciertas partes del cuerpo para desactivarlo, cabe mencionar, que las técnicas presentan dos fundamentos esenciales pero a la vez parecen ser paradójicos; el primero se basa en lograr que se experimente un grado de calma profundo parecido a cuando se va a entrar en un estado de sueño; el segundo apunta a que se esté más despierto que nunca para facilitar una mayor capacidad de atender y dar respuestas adecuadas a las situaciones que podrían desembocar en descontrol, es por ello, que destensar la musculatura es necesario para adquirir una relajación mental y no solo física. Otros puntos a destacar, es que se tome una mayor conciencia de cuando un músculo está tenso y cuando no, de igual manera, es conveniente que estas técnicas se practiquen constantemente, durante varias sesiones para que se dominen y sea altamente

efectivamente para ello, es recomendable realizar la relajación muscular progresiva durante veinte minutos, dos veces diarias, por unos quince días para lograr una mejor experiencia.

### **1.1.2. Historia**

Clark y Beck (2012) mencionan que el médico de la universidad de Harvard Dr. Edmund Jacobson, fue quien en el año 1938 llevó a cabo su proyecto basado en la teoría que la ansiedad se caracteriza por causar algunos malestares en los músculos. Es por ello, que con el objetivo de disminuir y eliminar las contracciones, Jacobson propuso las Técnicas de Relajación muscular Progresiva (RMP) como un método eficiente, puesto que presentó su trabajo como un procedimiento adecuado para disminuir o desaparecer las tenciones musculares y llevar a un estado de relajación profunda por medio de un proceso de tención-distención, aunque este tratamiento contaba con la desventaja que se requería de 50 a 200 sesiones, varios años después los pioneros de la terapia conductual trasformaron y redirigieron las técnicas RMP mediante una análisis sobre el resultado adverso que causan sobre la ansiedad, puesto que en paralelo con esta intervención, se aplicaba la relajación diferencial, también se redujo drásticamente la cantidad de sesiones, a razón de ello, en la actualidad se requieren de seis a veinte intervenciones y se apunta a que se realicen en un tiempo estipulado de quince a veinte minutos. Por otro lado, hoy en día, las técnicas de relajación muscular progresiva con las variaciones que ha sufrido, se contemplan como una de las técnicas más conocidas y utilizadas en la corriente de terapias cognitiva conductual.

Charaf (2012) señala que el método y sus ejercicios, se sustentan en un estudio realizado por Jacobson, llevado con un grupo de pacientes que compartían factores comunes en el nivel de vida para medir la eficacia del tratamiento a través de diversas intervenciones, es por ello, que los resultados obtenidos fueron con el pasar de los años contundentes, ya que, con respecto a las

reacciones frente a la ansiedad y la tensión física sobre los músculos; este proceso era adecuado, sin embargo, mostró algunas deficiencias, puesto que, para tratar algunas limitaciones del individuo para el desenvolvimiento de ciertas actividades y la estabilidad psíquica o física respecto a la vida cotidiana se requerían otros tratamientos.

Barraca (2014) menciona que las técnicas de relajación muscular progresiva junto con las técnicas de respiración abdominal, son de los primeros métodos para hacer frente a problemáticas de ansiedad o excesos de activación emocional y física; que con el tiempo se han convertido en componentes fundamentales de otras herramientas terapéuticas tal como la desensibilización sistemática que se creó posteriormente, es importante destacar que de todos los procedimientos de relajación, es el de Edmund Jacobson, quien lo creó en 1924 y este ha sido el que es más completo y a su vez se ha arraigado dentro de las prácticas clínicas de modificación de conducta, es oportuno subrayar que toda técnica de desactivación debe utilizarse después de la valoración de otros elementos en los casos, ya que debe verificarse los estímulos activadores, si realmente los síntomas ansiosos son adaptativos ante la situación que se genera, por tal razón es importante en el tratamiento, utilizar otras herramientas de terapia para que los abordajes sean completos.

### **1.1.3. Signos y síntomas de tensión**

Aguilar (2010) aporta que el cuerpo tiene la capacidad de entrar en un ambiente de relajación, el cual se caracteriza por una baja actividad o excitación, asimismo, dicho estado corporal permite que los sujetos puedan recuperarse de las demandas cotidianas y brindar una sensación de bienestar físico y mental: algunos signos que el cuerpo experimenta al estar relajado pueden ser: disminución de metabolismo al igual como cuando se está dormido, respiración regular, baja frecuencia de las respuestas cardíacas, es decir que el corazón late lento y con ritmo;

la sangre circula lentamente, así como se presenta una segregación química que produce un mejor estado de ánimo y un buen humor. Sin embargo, cuando se afrontan situaciones estresantes, por lo que se manifiestan sensaciones, Por otra parte, dicha sintomatología, se caracteriza por un aumento de la frecuencia metabólica, ritmo cardíaco acelerado, ritmo de respiración elevado, contracción o malestar muscular y sudoración excesiva.

Por su parte, Egozcue (2014) destaca que las personas al experimentar una situación sorpresiva y sobretodo desagradable, el cuerpo y la mente entran en un estado de tensión y conmoción, lo cual puede explicarse en reacciones emocionales y fisiológicas. A razón de ello. las percepciones en el ámbito emocional que se pueden vivir suelen ser: actuar a la defensiva, ira o agresión, ansiedad, desesperación, dificultad para tomar decisiones, irritabilidad, miedo, sensación de fracaso, entre otras. Asimismo, las sensaciones físicas se fundamentan en tres fases las cuales son; alarma, adaptación o resistencia y agotamiento, las cuales se caracterizan por diferentes síntomas.

#### A. Síntomas energéticos

- Agotamiento: un organismo que se encuentra en tensión, suele experimentar la sensación de cansancio, agotamiento y sin energías para realizar las actividades diarias.
- Sonnolencia excesiva: debido al agotamiento, la falta de energía y el mal descanso, las personas que se encuentren tensos física y mentalmente pueden experimentar sonnolencias durante el desarrollo de actividades diarias.
- Debilidad en el sistema inmunitario: las personas que se encuentran en un nivel de tensión, podrían experimentar enfermedades diversas, ya que las defensas del cuerpo bajan que experimenta el cuerpo.

- Mareos: el cuerpo que presenta tensión podría presentar múltiples síntomas, entre ellos los mareos, puesto que el sistema se encontraría débil, así como con desajustes en el oxígeno.

#### B. Síntomas de dolor

- Tensión muscular: los músculos pueden presentar dolor o malestar al estar en un estado de tensión.
- Migrañas: a parte del dolor muscular que se vive en la tensión corporal, posiblemente se manifieste un dolor de cabeza o migrañas.

#### C. Síntomas estomacales y de metabolismo

- Aumento o pérdida de peso: el cuerpo que se encuentra tenso, suele tener desbalances en el metabolismo, es por ello que podría notarse un desajuste en el peso.
- Cambio en el apetito: la tensión en el cuerpo podría manifestarse en cambios en la alimentación, ya que podría aumentar o disminuir la ingesta de alimentos.
- Náuseas: otros síntomas presentados por la tensión, son las náuseas puesto que el cuerpo experimenta cambios en el metabolismo.
- Sensación de tener la boca seca: los cambios del organismo que se presentan debido a la tensión pueden manifestarse con el síntoma de tener la boca seca

#### D. Síntomas de respiración y del sistema circulatorio

- Dificultad para respirar: es posible que una persona tensa respire incorrectamente y en ritmos incorrectos de inhalar o exhalar el aire, por lo que suele sentirse una falta de oxígeno.
- Palpitaciones: las palpitaciones podrían ser irregulares cuando un organismo se encuentra tenso.  
Sofocamiento: en ocasiones las personas pueden presentar sofocamiento como un síntoma de tensión físico o psicológico.
- Sudoración excesiva: el sistema nervioso puede presentar un descontrol debido a la tensión que se vive, es por ello, que la sudoración excesiva puede ser otro de los síntomas.

- Manos o pies fríos: la temperatura de miembros de manos y pies podría disminuir debido a la tensión

#### **1.1.4. Fases de las técnicas de relajación muscular progresiva**

García y Noguerras (2013) mencionan que las técnicas de relajación muscular progresiva son adecuadas para reducir los malestares físicos de ansiedad como dolores de cabeza o padecimientos musculares, este tratamiento persigue dos objetivos fundamentales: en primer lugar; se busca que el organismo se recupere o encuentre su equilibrio después de un estado de tensión, seguidamente; que las personas ejercitadas identifiquen las distintas sensaciones internas así como de cada músculo al pasar de un estado de contracción a flojedad, de esta manera conseguir plenamente las sensaciones propias que ofrece las técnicas mencionadas, también se recomiendan algunas circunstancias para llevarlas a cabo con mayor satisfacción como: realizarlas en lugares tranquilos, con luz tenue y apartado de ruidos o desconectarse de la tecnología. Por otro lado, es importante que los pacientes puedan poner la mente en calma y apartar los pensamientos preocupantes, adaptar una posición adecuada para que el proceso sea eficiente, asimismo, se busca que al realizar estas técnicas, los sujetos puedan concentrarse en las sensaciones desagradables que presenta la tensión en el cuerpo, para luego percibir lo agradable que produce la relajación, es necesario mencionar, que se debe tensar de siete a diez segundos cada grupo muscular y después entre quince a veinte segundos soltar de forma progresiva y lenta dichos músculos, para ello se especifica un protocolo de fases de los grupos musculares que se recomiendan seguir en la intervención.

- Primera fase, la frente y cuero cabelludo: se debe tensar las cejas hacia arriba para luego relajarlas suavemente.

- Segunda fase, ojos y nariz: cerrar los ojos y apretarlos con fuerza, posteriormente relajarlos. Para tensarla se debe subir un poco la nariz para luego relajarla.
- Tercera fase, boca y mandíbula: se recomienda que se apriete los labios en forma que se haga una sonrisa forzada para que las mejillas también se tensen, posteriormente percibir la relajación de estos músculos. En esta parte es importante que se aprieten los dientes y se observe la tensión que se siente a los lados de la cara; se sueltan poco a poco los dientes y se entre abre la boca para captar el placer de relajar la mandíbula.
- Cuarta fase, lengua: apretar la lengua contra el paladar superior, luego dejarla flotar y relajar.
- Quinta fase, cuello: se recomienda que los pacientes que tienen problemas cervicales hagan el proceso por medio de la imaginación. Quien está en condiciones aptas debe apretar fuertemente el cuello y después destensar, se recomienda llevar la relajación a toda la cara.
- Sexta fase, hombros: levantar los hombros como si se quisiera tocar las orejas con ellos, luego se realiza la relajación.
- Séptima fase, manos: apretar fuertemente las manos, posteriormente relajar los puños al abrirlo lentamente.
- Octava fase, antebrazo y brazos: con los puños apretados se tensa el antebrazo. Se mueve la muñeca hacia arriba, se suben los brazos y se mueven de forma circular, se observa la tensión para luego relajar lentamente.
- Novena fase, pecho y abdomen: respirar profundamente y sostener el aire unos segundos para después soltarlo lentamente. Para tensar el abdomen es necesario apretar los músculos como si se fuese a pasar por un lugar estrecho, posteriormente relajarse cómodamente.
- Decima fase, espalda: para tensar los músculos de la espalda, se necesita subir los brazos con un ligero doblar de codos, luego relajar lentamente al bajar los brazos a la posición original.

- Decima primera fase, muslos: elevar las piernas, una y luego la otra; con los dedos de los pies se deben mover como si se quiera tocar algo, se relaja lentamente y se percibe la sensación.
- Decima segunda fase, pantorrillas y pies: acercar las pantorrillas hacia las espinillas para así sentir la tensión y luego relajar. Para relajar los pies se recomienda estirar las piernas y arquear los dedos hacia abajo, luego relajar lentamente.

### **1.1.5. Beneficios físicos**

Ortigosa, Mendez y Riquelme (2014) indican que las técnicas de relajación progresiva tiene como objetivo principal que el paciente adquiera habilidades para reducir la activación fisiológica, debido a que este tratamiento es utilizado en la práctica de psicología clínica, en casos de ansiedad, hiperactividad, estrés, insomnio, entre otros, pero por la complejidad de los múltiples trastornos que se presentan, esta técnica queda como una herramienta en segundo plano con otras intervenciones terapéuticas, es por ello que se recomienda aplicar el mencionado proceso en pacientes adecuados, los cuales deben ser valorados desde la edad, las capacidades físicas y la comprensión cognitiva, puesto que es importante que los terapeutas tienen que enseñar a los pacientes los distintos efectos beneficiosos a nivel fisiológico que se alcanzan en el entrenamiento, los cuales se describen a continuación:

- Ayuda a mejorar la capacidad para alcanzar el sueño reparador
- Puede tranquilizar el sistema nervioso al disminuir la actividad
- Es beneficiosa para reducir el cansancio y la fatiga que se acumula a diario
- Ayuda a atender los ataques de pánico y miedo que se pueden generar debido a la ansiedad
- Es adecuada para eliminar la tensión en el cuerpo



Schwarz (2017) indica que los beneficios de las técnicas muscular progresiva en la esfera física suelen ser distintos en cada persona, tal como sucede a nivel psicológico, ya que la capacidad que cada sujeto tiene para afrontar las circunstancias complejas en la vida son diferentes, es por ello que los efectos y síntomas del estrés, la ansiedad o el descontrol emocional varía de un paciente a otro. Por otra parte, toda intervención terapéutica produce varios beneficios sin embargo cada persona no consigue los mismos resultados, en el caso del tratamiento desarrollado por Edmund Jacobson presenta resultados positivos en la salud corporal y emocional en diversos aspectos, a nivel físico se pueden mencionar algunos aspectos positivos.

- Aporta a que la digestión transcurre sin problemas.
- Es beneficiosa para prevenir el infarto de miocardio y la hipertensión arterial.
- Ayuda a evitar los ataques de pánico.
- Es de utilidad para aliviar el dolor, sobre todo el dolor de cabeza y las migrañas.
- Al poner en práctica estas técnicas ayuda a desaparecer los trastornos físicos.
- Ayuda a evitar las malas posiciones y elimina o alivia los síntomas del dolor de espalda y la artrosis.
- Contribuye a liberar las contracturas musculares.
- Es de beneficio para mejorar la circulación.
- Contribuye a disminuir los espasmos.
- Ayuda a disminuir cólicos y disurias.

**Tabla núm. 1**

**Beneficios físicos de las técnicas de relajación muscular progresiva**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayuda a mejorar la capacidad para alcanzar el sueño: ya que disminuye el estado de alerta del cuerpo, al realizar estas técnicas puede ayudar a alcanzar el sueño reparador</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede tranquilizar el sistema nervioso: actúa en la disminución de la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es beneficiosa para reducir el cansancio y la fatiga: con el proceso de tensión-distensión, los músculos entran en un estado de relajación, lo cual permite disminuir la sensación de cansancio</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayuda a atender los ataques de pánico y miedo: con la ejercitación de respiración y centrar la atención en los músculos, contribuye a desviar el pánico y el miedo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es adecuada para eliminar la tensión en el cuerpo: el proceso que ofrece las técnicas de relajación muscular progresiva, ayuda a que se eliminen las sensaciones de tensión y que se consiga un estado de relajación en todo el cuerpo</li></ul>

Fuente: elaboración propia con base en Ortigosa, Mendez y Riquelme et.al. (2014) p. 70

**1.1.6. Beneficios psicológicos**

Resnik (2017) destaca que cuando las personas sienten angustia o nerviosismo se altera la manera de respirar, el cual es de los principales síntomas ansiosos, en conjunto con la sensación de ahogo, mareos, visión borrosa, aumento en el ritmo cardíaco, nudos en el estómago, así como la tensión muscular, la cual es de las más frecuentes y generan queja en quienes padecen pensamientos preocupantes o trastorno de ansiedad generalizada, es por ello que las técnicas de Jacobson son de las más utilizadas en dichos padecimientos ya que es un componente importante en el tratamiento cognitivo-conductual, puesto que son fáciles de aprender y por tener un amplio sustento científico en cuanto a su eficacia y beneficios, los cuales son de gran variedad, ya que además de disminuir la activación fisiológica del sistema nervioso, cumple con más roles psicológicos, los cuales se describen a continuación.

- Ayuda a ampliar los focos de atención para desplazar los pensamientos intensos de preocupación
- Las técnicas de relajación muscular progresiva pueden desviar la concentración de las ideas distorsionadas que las personas ansiosas suelen presentar
- Otro beneficio interesante es que facilita la dinámica de encontrar nuevas alternativas que pueden ponerse en práctica durante episodios ansiosos para así apartar las negativas que el paciente acostumbra seguir
- Puede ser un recurso distractor cuando los pensamientos de preocupación pausan a la persona y estos son demasiado intensos y no se logran controlar las ideas recurrentes

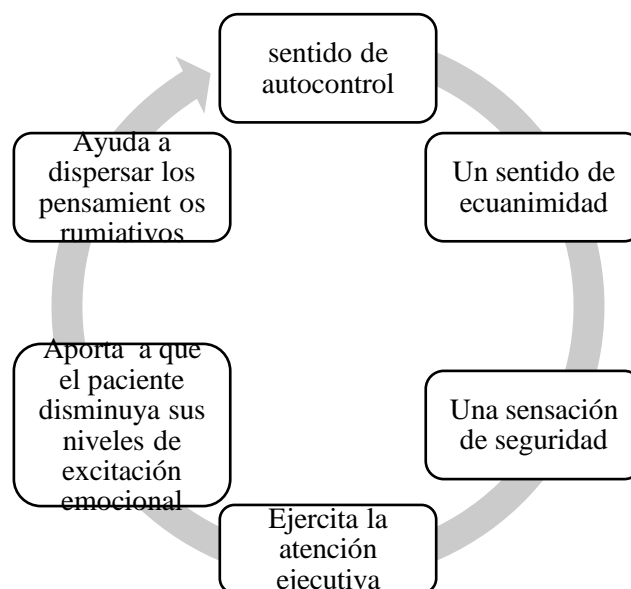
Castell (2014) menciona que las técnicas de relajación muscular progresiva, son técnicas adecuadas para la observación del propio cuerpo, debido a que se fundamentan en sensaciones físicas, por consiguiente, las personas en diversas ocasiones suelen desconectar la mente del cuerpo, es por ello que, el descontrol en los pensamientos rumiantivos y obsesivos, así como en los malestares emocionales son grandes dificultades que algunos pacientes presentan como causales de incomodidades físicas, es por ello que estas intervenciones buscan que los sujetos estén más centrados en las experiencias sensoriales de tensión y relajación en los músculos, en lugar de lo que se ha temido en la mente, por lo cual los pacientes disociativos serán quienes más se les dificulte realizar este método. Por otro lado, se requiere que las personas puedan comprometerse entre quince a veinte minutos, dos veces al día para llevarlas a cabo. también menciona que las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson además de hacer conscientes a los pacientes de la tensión creada a propósito y de las sensaciones de alivio al relajar a partir del entrenamiento, busca que se disfrute del estado que se logra en la realización del mencionado método. Por otro lado, esta intervención es una de las herramientas utilizadas como complemento en los

tratamientos conductuales y de mindfulness, asimismo, de contrarrestar malestares físicos causados por estrés, una ira incontrolada o ansiedad, de tal manera, los ejercicios son de utilidad para regulaciones emocionales; también aporta algunos otros beneficios en el aspecto psicológico a quienes participan en la intervención de relajación muscular progresiva como los que se mencionan seguidamente:

- Los pacientes adquieren un sentido de autocontrol
- Un sentido de ecuanimidad
- Una sensación de seguridad un poco más racional
- Ejercita la atención ejecutiva
- Aporta a que el paciente disminuya sus niveles de excitación emocional
- Ayuda a dispersar los pensamientos rumiativos

**Grafica núm. 1**

**Beneficios psicológicos de las técnicas de relajación muscular**



Fuente: elaboración propia con base en Castell (2014) pp 17-18

### 1.1.7. Técnicas auxiliares

Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) argumentan que las técnicas de relajación muscular progresiva son utilizadas en la terapia cognitiva conductual puesto que son de mucha utilidad para la disminución la sintomatología de ansiedad, de estrés y otros padecimientos que provocan malestares físicos, emocionales y cognitivos. Esta ejercitación pretende eliminar las tenciones musculares mediante un proceso gradual, es por ello, que las personas que utilizan las técnicas pueden alcanzar grandes beneficios, sin embargo existen algunas variaciones de relajación muscular progresiva debido a las condiciones físicas de unos pacientes así como también este método se auxilia de otras técnicas que se describe a continuación:

- Relajación diferencial: se dio a conocer en el año 1893 por Bernstein y Borcovek, la cual pretende que las personas que la realicen tengan un entrenamiento consiente del cuerpo, pero con la especificidad que se aprenda a tensar solamente los músculos que están implicados en una acción, básicamente este método de relajación se centra en que los sujetos reconozcan las partes del cuerpo que se tensan en el desarrollo cotidiano y se entrenen para destencionar las partes que no están relacionadas en las actividades diarias, es por ello, que este procedimiento es adecuado para relajar las zonas que se tensan al realizar una acción y que están en dicho estado innecesariamente, y para aquellas otras zonas que por lo regular tienden a estresarse o tensarse con patrones crónicos.
- Relajación pasiva: los autores también indican que esta metodología es recomendable para los pacientes que tienen problemas físicos y los que son de una edad avanzada, puesto que en esta variación no se tensan los músculos por grupos o de una manera fuerte y es fácil de llevar a cabo. En esta técnica, es necesario que el terapeuta intervenga con su voz; se debe dar la instrucción

que el paciente dirija su atención a todos los músculos en general, pero en especial, que se preste atención a las sensaciones de peso y calor, se dan instrucciones de relajación a los músculos que se quieran trabajar, sin un protocolo específico, este tratamiento fue desarrollado por Schwartz y Haynes en el año 1974.

- **Entrenamiento en relajación Autógena:** consiste en actuar en el sistema nervioso autónomo para que se atiendan a las sensaciones físicas en específico el peso y el calor, así realizar representaciones mentales y lograr una relajación profunda; este entrenamiento ofrece beneficios en la hipertensión y migraña. Este tratamiento se basa en tres principales pasos, el primero consiste en representaciones mentales durante breves periodos de tiempo, la concentración pasiva del paciente y por último la inhibición de la estimulación exteroceptiva y oropioceptiva.
- **Técnicas de respiración:** Kosovsky y Kendall (2010) expresan que es importante y fundamental utilizar las técnicas de respiración como una herramienta para afrontar situaciones desencadenantes de ansiedad, así también, como método de introducción a la relajación muscular progresiva y así sea más fácil centrar la atención en las sensaciones corporales, se recomienda que se realice dicha técnica en un lugar adecuado, con una luz tenue y en una posición cómoda, de igual manera, se pide al paciente que inhale profundamente como si tratara de expandir el estómago y luego suelte el aire o exhale lentamente, se repite el mencionado proceso unas tres a cinco veces, se debe enfocar en las sensaciones que el cuerpo experimenta cuando el aire sale y así empezar los ejercicios de relajación.

## **1.2. Ira**

### **1.2.1. Definición**

Consuegra (2010) manifiesta que la ira es un sentimiento que se genera en las personas cuando experimentan situaciones desagradables, tales como: frustraciones, fracasos y conflictos con otros seres humanos, asimismo, hay quienes indican que la ira puede ser innata y genuina, la cual conlleva a producir trastornos fisiológicos, en especial una afección en las vísceras, en el sistema nervioso y en la actividad cerebral, es por ello que se dan cambios en la conducta, los cuales impiden que se actúe de una forma tranquila y con serenidad, por lo tanto muchas veces puede desembocar en agresiones o violencia sobre el estímulo, pero que a través del proceso de madurez y aprendizaje, las personas pueden actuar de manera distinta.

Stamateas (2012) por su parte señala, que la ira o enojo es una sensación natural y universal del ser humano, la cual puede ser causada por distintas situaciones que se presentan en un contexto sorpresivo o cuando no se cumplen las expectativas de alguien, así mismo, esta emoción es estimuladora de una gran energía que puede ser toxica o inspiradora, todo dependerá de cómo las personas sean capaces de afrontarla y manejarla, a razón de ello, el enojo puede ser generador de oportunidades, beneficios o una guía para superar obstáculos si se canaliza adecuadamente, sin embargo, si no se busca el lado positivo y no se tienen los recursos para dominarla, se produce una reacción inadecuada y destructiva donde se puede provocar actos como la agresividad y la violencia.

### **1.2.2. Signos faciales y corporales de la ira**

Mestre y Guil (2012) indican que la ira además de ser una emoción primaria, también cumple con diversas funciones tales como: la autoprotección y de regulación interna ya que esta

surge cuando una situación es valorada como ofensiva, de rechazo, de engaño o traición; al mismo tiempo tiene la función de comunicación social en las personas, puesto que al hacerla notar y no suprimirla, los sujetos bajo esta emoción vuelcan sus fuerzas o resistencia hacia una meta u objetivos, por tal razón, se ha observado que ante problemas sociales de economía y corrupción, es la rabia o enojo quien invade a las poblaciones que enfrentan estas luchas, por consiguiente, dicha reacción se puede concebir como supervivencia humana, por tal razón, se contemplan diversas expresiones físicas, las cuales son: aumento en la frecuencia cardíaca, en la presión sanguínea y en la tensión muscular; así también, se manifiestan otras reacciones como: la sensación de calor en el rostro, una temperatura periférica alta en comparación de otras emociones como el miedo, asimismo, se experimenta una vasodilatación periférica, lo cual puede vivir una persona que está bajo la influencia de la ira.

Sales (2019) manifiesta que la ira tiene como peculiaridad aparecer de forma repentina y sin mayor anuncio, así mismo es útil para canalizar los pensamientos analíticos, lo cual permite analizar con mayor claridad lo que se ha experimentado siempre y cuando no sea excesiva porque de lo contrario el efecto sería la violencia, sin embargo, la ira que se reprime no pierde su impulsividad sino se manifiesta en daños a la salud. Por otra parte, esta emoción se produce cuando las personas se sienten amenazadas física y psicológicamente y cuando algo o alguien interfieren en sus objetivos, la cual surge acompañada de otras emociones como: la frustración, la exasperación e incluso la tristeza, es por ello que el enfado presenta señales a nivel psicológico y fisiológico.

Destaca algunas formas de experimentar la ira, las cuales pueden manifestarse en el cuerpo, así como en las expresiones faciales pueden ser: las cejas se acercan y se inclinan hacia abajo, los



parpados se tensan, brillo en la mirada, tensión en la mandíbula, labios cerrados y dientes apretados o boca abierta con los dientes expuestos, gritos de advertencia; las expresiones corporales, suelen presentarse como: aumento de hormonas, como la adrenalina y la noradrenalina que aumentan la energía y la posibilidad de acciones como golpear y quebrar objetos, aceleración de ritmo cardiaco y de la temperatura corporal, así como de la presión sanguínea, en el proceso de respiración hay un aumento en la espiración que en la inspiración, aceleración en la actividad neuronal pero con dificultades en la ejecución eficaz en el proceso cognitivo e impulsividad para actuar física o verbalmente.

**Tabla núm. 2**

**Signos faciales y corporales de la ira**

<b>Expresión facial</b>	<b>Expresión corporal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las cejas se acercan y se inclinan hacia abajo</li> <li>• Los parpados se tensan</li> <li>• Brillo en la mirada</li> <li>• Tensión en la mandíbula</li> <li>• Labios cerrados y dientes apretados o boca abierta con los dientes expuestos</li> <li>• Gritos de advertencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina que aumentan la energía y la posibilidad de acciones como golpear y quebrar objetos</li> <li>• Aceleración de ritmo cardiaco</li> <li>• Aumento de la temperatura corporal</li> <li>• Aumento de la presión sanguínea</li> <li>• En el proceso de respiración hay un aumento en la espiración que en la inspiración</li> <li>• Aumento en la actividad neuronal, pero con dificultades en la ejecución eficaz</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en Sales (2019) p. 126

### **1.2.3. Sintomatología de la ira**

Antoni y Zentner (2014) manifiestan que la ira o rabia produce un cambio fisiológico por la activación que se genera en el organismo, al mismo tiempo que a nivel cognitivo, puesto que se experimenta un dolor provocado por una injusticia o una ofensa, así también una molestia intensa expresada de distintas maneras, tales como: explotar verbalmente, alzar la voz y accionar con gritos que puede experimentar el sujeto que vive tal emoción, así mismo, uno de los síntomas que se presentan con mayor frecuencia es la impulsividad y deseos de destrucción, al igual que una sensación de sufrimiento y una fuerte frustración cuando se presenta un obstáculo o algo desagradable, al mismo tiempo, es importante tomar en cuenta que todas las afecciones y síntomas que se derivan de la ira son a razón de una herida causada en la persona que la padece.

Serra (2013) explica que la ira se genera en varias circunstancias tales como: al experimentar rechazo, al vivir una injusticia o al sentir que se ha herido a un ser querido, sin embargo, al hablar de ella, se atribuye como una emoción relativa, puesto que las personas tienen distintas formas de reaccionar ante dicha emoción y distinta manera de afrontarla, ya que hay algunos que viven las emociones con más intensidad que otros a pesar que sea el mismo estímulo que la provoque, lo cual permite definir dos tipos de ira: la farisaica, la cual se caracteriza básicamente en sentirse indignado u ofendido y la pasiva, la cual se manifiesta por reaccionar con un malhumor, es por ello que explicar dicha afección se torna un tanto complejo, ya que produce una serie de sensaciones y sentimientos y saber reconocerlos es de suma importancia para poder regular dicha emoción, es por ello que se contemplan diversas sintomatologías en un individuo que se encuentra bajo la influencia de la rabia o enojo.

- Se puede presentar una sensación de hostilidad: las personas se encuentran en un ambiente complicado y hostil debido a estar bajo la emoción de ira, donde se pueden producir situaciones de rivalidad o enemistad con otras personas.
- Pueden aparecer sentimiento de querer vengarse: al haber vivido una situación que provoque ira, en algunas oportunidades se presenta la sensación de querer desquitarse o vengarse de quien provoco dicha emoción.
- Se presenta un efecto de querer ofender: los impulsos que en ocasiones se presentan, hace que las personas quieran ofender al individuo que se encuentra cerca o quien provoca ira, esto debido a la energía de frustración o de ataque a los derechos que el individuo sintió.
- Puede experimentarse desagrado: se produce un rechazo o incomodidad ante la situación o persona que genera ira ya que la valoración que se hizo de las mismas fue negativa o injusta.
- En ocasiones se padecen sensación de injusticia: ante la ira, en ocasiones se tiene la sensación que se ha vivido una injusticia o algo que no se merecía experimentar, esto pasa cuando se tiene la impresión que se vivió una violencia a los derechos, creencias o integridad física.
- Se observa una impaciencia extrema: al estar bajo la influencia de ira, es probable que se experimente una intranquilidad o impaciencia por querer solucionar o expresar dicha emoción.
- Se experimenta el malestar de sentirse ofendido: por la sensación de injusticia o no merecer la situación, la ira provoca que los sujetos tengan la creencia que les han ofendido o les han faltado al respeto.
- Otra de las sintomatologías es de Irritabilidad y rabia: la ira también puede expresarse en estar irritado o de mal humor, lo cual es de menor potencial que la agresividad, pero es una señal pasiva de tal emoción.

- Uno de los síntomas más potentes es el de sentir odio y querer desembocar en violencia: en este nivel la ira ya se contempla de mayor riesgo, puesto que a este rango ya no son los impulsos los que hacen que la persona actúe sino un sentimiento más profundo como el odio y las sensaciones de querer destruir por medio de la violencia.

#### **1.2.4. Ira racional y adecuada**

Greenberg (2014) menciona que una de las emociones más poderosas es la ira puesto que presenta dos efectos relativamente opuestos al ser o no controlada. Si esta no se maneja de una manera adecuada, puede tener efectos violentos y provocar daño a las personas causantes de la misma; en el caso de la furia que se regula adecuadamente busca salvaguardar la vida, así como la integridad física y emocional de la persona, ya que no se quiere causar un daño a sus agraviantes sino hacerle ver sus acciones y así poder corregir la situación para que no sea recurrente. Por otra parte, el enfado es una experiencia que le ocurre a todo ser humano por diferentes circunstancias y con un proceso de reacción distinto en cada uno, ser cordial no significa que no exista un sentimiento de ira sino es una manera de controlarla. Es importante destacar la necesidad de que una persona iracunda aprenda a comunicarse de una forma asertiva para marcar los límites personales que determinan la invasión de otros para no activar un enfado acompañado de agresividad y así evitar efectos mayores.

Pérez y Uceda (2016) expresan que la ira es una reacción emocional casi automática, repentina y normal en toda persona, la cual se caracteriza por cambios fisiológicos, cognitivos y comportamentales que generalmente se contemplan y se creen que dicha emoción es mala, disfuncional o desagradable, sin embargo tiene un valor adaptativo impresionante al ser regulada con inteligencia y de la forma adecuada, ya que ayuda a resolver conflictos y problemas en la vida

del ser humano, así como otorga sensaciones de control, puesto que desde una perspectiva histórica la ira ayudaba a defender la integridad ante posibles depredadores, es por ello que en la actualidad es beneficiosa en distintos aspectos, tales como: para regular las interacciones sociales, eliminar las dificultades para alcanzar un propósito, activa estrategias de comunicación recíproca y permite llegar a acuerdos, por lo cual, puede generar consecuencias positivas, de tal manera, dicha reacción, inherente del ser humano puede verse desde su lado racional. Las consecuencias de una furia adaptativa pueden ser diversas, tales como las que se plantean en el siguiente listado:

- Resolver problemas cotidianos
- Clarificar conflictos con otras personas
- Mejora relaciones interpersonales
- Ayuda a que la persona analice sus propios fallos
- Clarifica objetivos
- Un adecuado rendimiento de las personas
- Su manejo ayuda a tener más asertividad.

#### **1.2.5. Ira irracional e inadecuada**

Conangla, Bisquerra y Soler (2016) indican que la ira es una de las emociones básicas, cuando es adaptativa se utiliza para resolver los obstáculos que se presentan en vías de conseguir los anhelos, sin embargo, cuando esta emoción no está regulada correctamente, se puede comparar con un planeta lleno de volcanes apunto o ya en erupción, el cual está lleno de energía desbocada y tantas veces destructiva, es por ello que quienes permanecen en dicho planeta; su razón esta desactivada, las conductas que realiza son descontroladas y las relaciones que establece con otros son demasiadas insanas. Por otro lado, la ira presenta tres opciones; forma pasiva, es decir que no

se responde ante el estímulo que la provoca, por otro lado, se puede dar una respuesta asertiva, la cual es la más adaptable y sana y la manera de responder agresivamente, esta última es la que desencadena circunstancias violentas, guerras y odios, así como también estimula una serie de emociones peligrosas que acompañan a esta reacción, tales como las que se mencionan a continuación:

- Agitación
- Animosidad
- Antipatía
- Aversión
- Celos
- Crueldad
- Desafecto
- Desconfianza
- Envidia

Por otro lado, Mestre, Gutierrez, Gyerrero y Guil (2017) destacan que la ira es una reacción de displacer, desagrado o inquietud que presenta afecciones fisiológicas en las personas que experimentan situaciones, las cuales pueden ser valoradas como una vulnerabilidad en sus derechos, la autoestima o en la dignidad del sujeto que la padece, así mismo cuando se vive en un nivel crónico de esta emoción, se presenta con tres elementos fuertes y distintivos, los cuales son: hostilidad o mal humor, rabia o enojo y agresión p violencia al no tener control sobre, de igual manera, la ira que es pasiva conlleva a actuar con sarcasmos, cierta crueldad y apatía, además una persona iracunda que no drena correctamente la energía que le da dicha emoción, puede producirle

enfermedades físicas, lo cual es conocido como somatización, esto es debido a factores como la genética que no le permiten controlar la manera de actuar, además de múltiples consecuencias en la vida de los involucrados, las cuales pueden contemplarse como irracionales e inadaptadas, las cuales se mencionan a continuación:

- Irritabilidad constante
- Ansiedad
- Agresión o violencia
- Desviación o desinterés social
- Conflictos interpersonales
- Enfermedades físicas
- Consecuencias en la sociedad y sus reglas
- Daños a otras personas, animales u objetos
- Desarrollo de trastornos psicológicos que se basan en la ira

Fazzari (2012) explica una ira toxica y completamente inadapta da se da cuando esta se convierte en un sentimiento de odio, sin embargo, hay una diferencia entre dichos términos, lo cual consiste en que la primera busca una recompensa ante una injusticia, con solo hacerlo notar y que su causante se rectifique en el daño hecho, por otro lado, el odio, rechaza algo que aparentemente es malo para la persona y desea desaparecerlo por completo. Sin embargo, la ira puede perder el sentido que busca recompensa y perder el control de su razonamiento en busca de su compensación, puesto que en ocasiones se desborda con bastante intensidad, no calcula sus consecuencias y provoca una fuerte destrucción. Por otro lado, este sentimiento cuando un mismo objeto o sujeto lo provoca recurrentemente puede llegar a salirse de control hasta transformarse en

odio, y así dañar en una escala mayor a quien lo haya causado, es por ello, que es importante analizar cuando dicha emoción empieza a ser irracional e inadaptaada.

### **1.2.6. Sistema límbico e ira**

Lucas (2014) indica que existe una estructura en el centro del cerebro llamado sistema límbico, el cual se encarga de generar y regular emociones, específicamente la amígdala, la cual, es la responsable de esta gestión emocional, se caracteriza por segregar algunas sustancias químicas ante un estímulo externo como un acontecimiento o un factor interno como un recuerdo, asimismo, los neuropéptidos que son los cocteles propios de cada emoción, se riegan o vierten en el torrente sanguíneo, es por ello que se presentan los principales cambios que se realizan a nivel fisiológicos entorno a cada reacción; las palpitaciones aceleradas, sudoración, tención muscular, entre muchas otras, es por ello que se explican mejor los efectos fisiológicos que produce la ira, así también, cuando se está bajo el dominio del enojo, es imposible que el cuerpo duerma o coma puesto que está en modo de defensa. Sin embargo, en la actualidad aún existen vacíos de información en el proceso exacto de la amígdala y las distintas hormonas, pero lo que sí se sabe con mayor veracidad es que cada efecto que causan las emociones a nivel biológico se experimenta con gran intensidad durante 90 segundos, después de este tiempo va en disminución.

Panksepp (como se mencionó en Jodar *et.al.* 2013) indica que el sistema emocional es perfectamente capaz de elaborar diferentes sentimientos subjetivos, así también, se constituye por cuatro subsistemas de emociones, los cuales son: búsqueda, miedo, ira y pánico, dichos sentimientos aparecen a una temprana edad del desarrollo cerebral de los mamíferos; mientras que otras sensaciones como: el cuidado, juego y deseo, aparecen en distintos estadios posteriores del desarrollo, al mismo tiempo, el sistema límbico cumple con la funcionalidad de comunicación



entre las respuestas conductuales a los cambios del entorno, así mismo está compuesto por diversos componentes entre ellos la amígdala, la cual está implícita en efectos cognitivos como la atención, la memoria o la cognición social. Por otro lado, existen estudios que fundamentan que los pacientes con lesiones en las porciones suprasilvianas de los lóbulos frontal posterior y parietal anterior presentan dificultades para expresar las emociones por medio de la modulación del tono del lenguaje, así como en las manifestaciones en el rostro se producen de una manera más rápida e intensa.

### **1.2.7. Otras formas de manejo de ira**

Nomen (2016) señala que las emociones son propias del ser humano, puesto que son fundamentales para dar una respuesta rápida a los acontecimientos sorprendidos que se presenten, así mismo cada emoción tiene una forma en específico de expresarse en el cuerpo, a lo cual algunos psicoterapeutas creen que dejar salir tal expresión es la manera más adecuada de lidiar con una reacción, es por ello, que algunos profesionales contemplan la idea de dejar que se quiebren objetos puede ser adecuado para que baje el nivel de la ira, así también, es recomendable que las terapias de regulación emocional tengan un espacio y un tiempo adecuado para que se drene de manera adecuada las reacciones de cada sentimiento, por lo cual, se contemplan algunas intervenciones terapéuticas para el control de ira.

A. Regulación emocional: consiste en poner en práctica diversas técnicas para lograr manejar correctamente cada emoción, así también busca una coherencia en los esquemas internos, como una expresión y vivencia más adaptada de las emociones, se recomienda distinguir correctamente que emoción se trabajará utilizar la herramienta adecuada, en el caso de la ira,

es oportuno aplicar las técnicas como: autocontrol emocional, activación conductual (resolución de problemas) comunicación no violenta.

B. Mindfulness: esta técnica se basa en la capacidad que tienen las personas en prestar atención hacer conciencia de todos los contenidos que se presentan en la mente, en los momentos oportunos, así también, es útil para distintos padecimientos tales como: la evitación, la rumiación, las conductas inadaptadas que se generan por distintas emociones, la autocrítica y otros más, por lo que puede llegar a ser eficaz en tratamiento con una ira inadaptada y sus consecuencias. Para llevar a cabo este procedimiento, es necesario realizar 4 pasos básicos, los cuales son:

- Atención plena, la cual trata de centrar la atención sin juzgar, definir o interpretar todo aquello que ocurre alrededor, en un momento concreto como los sonidos, los objetos que se ven y otros elementos.
- Hacer una relación con los pensamientos y emociones del paciente, lo cual consiste en tomar conciencia, dejar fluir y aceptar los pensamientos y emociones que aparezcan en el momento.
- Vivir el aquí y el ahora. Se da instrucción que se atienden las actividades del día a día para vivirlas con una conciencia plena; d) desarrollo de la compasión, se instruye a que la compasión empieza con el cariño propio para poder aplicarlo a conocidos, personas cercanas y hasta enemigos. Dicha técnica se centra en la atención y la desactivación, por lo cual una persona al observar y prestar su atención plena en una flor, una nube o cierto aroma puede llegar ser consciente de la emoción de que le provoca, así mismo, si un sujeto tiene ira y se le presenta objetos que le provoquen otras emociones como alegría o paz se disminuirá dicho enojo.

C. Terapia cognitiva-conductual: Mendoza (2010) expresa que la terapia cognitiva conductual por su naturaleza busca la modificación de pensamiento, conductas y emociones que no favorecen

una vida eficaz de las personas, por lo cual es un procedimiento bastante útil y eficaz en distintas problemáticas de los pacientes como, la impulsividad o las emociones inadaptadas como la ira, este tratamiento utiliza distintas técnicas para una intervención adecuada en cada paciente, las cuales pueden ser: habilidades de afrontamiento, auto instrucciones, manejo de contingencia, entre otras.

- Auto registros: Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) mencionan que esta técnica que pertenece a la corriente cognitiva-conductual, es de suma utilidad para recoger la adecuada información sobre el estado emocional de los pacientes día a día, puesto que la persona anota cada circunstancia que vive, es decir, que se debe apuntar la situación, la conducta o persona que estimuló determinada emoción, en sentido que se haya incrementado o disminuido, así mismo evaluar la intensidad de tal malestar en un 0 a 100, lo cual sirve para comparar cambios que se produzcan en la regulación de la emoción que se trabaje, ya que posteriormente es conveniente que se haga un debate sobre lo anotado.

D. Terapia racional emotiva conductual: Ruiz, Días y Villalobos (2012) mencionan que la terapia racional emotivo conductual busca que las personas permanezcan vivas y que vivan en un nivel de bienestar óptimo, así mismo pretende trabajar las conciencias emocionales, conductuales y cognitivas que se manifiestan en un hecho en la vida del paciente, es por ello que es bastante completa y beneficiosa para los distintos malestares entre ellos las emociones adaptativas, a razón de ello se considera trabajar una ira disfuncional ya que este sentimiento bloquea las acciones de afrontamiento e incrementa la percepción de malestar y frustración.

En el ejercicio profesional de psicología, existen diversas maneras de proceder a nivel terapéutico, con el fin que los pacientes o consultantes tengan las formas más adecuadas de obtener estabilidad mental, emocional, física y conductual para conseguir una vida más eficaz;

es por ello que se deben encontrar las técnicas más adecuadas para cada paciente. En el caso de la relajación muscular progresiva como tantas técnicas, cuenta con sus desventajas y varios beneficios ante diversas problemáticas de las personas, la cual busca intervenir a nivel fisiológico, para así obtener resultados en diversos aspectos de las personas, además lograr la conciencia plena de los sujetos, así como un autocontrol, puesto que en la actualidad cierto porcentaje de la población podría presentar ciertas manifestaciones irregulares en las emociones, así en el caso de la ira, que se compone de una gran energía que en diversas ocasiones puede ser destructiva, sin embargo encontrar el manejo adecuado de la ira puede llegar a ser de gran beneficio ya que aporta una fuerza para sobrellevar de muchas dificultades.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los seres humanos hoy en día suelen vivir a ritmos elevados de horarios y actividades, las cuales pueden ser causales de estrés, ansiedad, desajustes emocionales y enfermedades físicas. Adecuar una correcta alimentación, ejercitación y un descanso, se plantean como base fundamental de un mayor rendimiento fisiológico; así mismo, realizar técnicas de relajación podrían ser de gran ayuda para una mayor resistencia del organismo y un mejor afrontamiento a situaciones que las personas se les presentan en la vida diaria, dichas técnicas de relajación muscular progresiva, desarrolladas por Jacobson presentan un entrenamiento corporal y mental para atender y disminuir distintos malestares como: físicos, cognitivos y emocionales, por consiguiente, las emociones juegan un papel importante en la interacción de las personas; en relación con la ira, podría ser generadora de distintos escenarios, los cuales pueden ser de carácter estimulador, puesto que sería de motivación para resolver problemas, pero también podría experimentarse como una explosión intensa, ocasionadora de conflictos a máximas proporciones que resultarían difíciles de manejar si la ira no es adaptada de manera positiva.

El cuerpo humano está diseñado para la supervivencia de los sujetos, brindarle herramientas como, las técnicas para relajar los músculos para un funcionamiento óptimo y saber conectar cuerpo y mente, se consideran técnicas para tener un bienestar psicológico saludable, asimismo, el estado de ánimo y las emociones que se tienden a vivir, se consideran importantes, para desarrollarse adecuadamente en una sociedad y tener una vida funcional, es por ello que el control emocional sería de los principales aspectos que una persona conozca y sepa manejar, existen múltiples razones como: relaciones interpersonales insanas, poca capacidad de resiliencia, un inadecuado control emocional, entre otros; que podrían desencadenar emociones desadaptadas.

El caso de la ira, a veces se torna comprensible por la situación en que se presenta, puesto que es posible que los sujetos sientan un acontecimiento como injusto, sin embargo, puede ser que algunas personas la viven de forma irracional, ya que, es probable que la prolonguen en un periodo patológico o la vuelquen a personas u objetos inapropiados, incluso en ocasiones se pudiera presentar una ira con agresividad o violencia física o verbal.

Otro punto a destacar, es que se presume que la población juvenil, es la etapa en que más conflictos emocionales se experimentan, así como se tiene poca eficiencia en la resolución de problemas, así mismo, la juventud guatemalteca; que viven realidades distintas y que se desarrolla en entornos distintos, podría experimentar diversas situaciones que produzcan ira o un mal control de impulsos, por lo cual, es importante, en primer lugar, que los adolescentes tomen conciencia de sus sentimientos, los efectos que pueden resultar de ellos; en segundo punto, es recomendable que las personas adultas y especialmente los adolescentes adquieran habilidades con su cuerpo y mente para que puedan regular sus emociones, para ello, se podría psicoeducar a la población juvenil a cerca de técnicas terapéuticas basadas en la relajación muscular para que los sujetos las utilicen en bienestar emocional y fisiológico propio, por tal razón es de suma importancia abordar el tema de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira desde la recopilación científica de estudios que anteriormente se han realizado. Por ello se plantea la siguiente interrogante. ¿Cuál es la efectividad encontrada en la literatura científica a cerca de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira en los adolescentes de 13 a 17 años?

## **2.1.Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general**

. Describir los hallazgos documentados por la literatura científica sobre los beneficios de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira en adolescentes de 13 a 17 años

### **2.1.2. Objetivos específicos**

- Identificar los rasgos de ira documentados y reportados en la literatura en los adolescentes de 13 a 17 años.
- Documentar los diferentes procesos de intervención investigados, evaluados y presentados en la literatura científica sobre las técnicas de relajación muscular progresiva.
- Determinar según revisión bibliográfica el género que presenta mayores niveles de ira en los adolescentes de 13 a 17 años.

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

- Técnicas de relajación muscular progresiva
- Ira

## **2.3. Definición conceptual**

Técnica de relajación muscular progresiva

Mendoza (2010) menciona que la tensión muscular se debe a la ansiedad, por lo que las personas al aflojar los músculos y al ponerlos flácidos, se puede experimentar una reducción de los malestares de dicho trastorno, es por ello que las técnicas de relajación muscular progresiva tiene como finalidad, realizar dicho procedimiento de tensión- distensión; para ayudar al paciente

a afrontar situaciones estresantes y a mejorar su percepción de autocontrol, dicho entrenamiento consiste en llevar a cabo una serie de tensión-relajación en todo el cuerpo, para que se produzca un estado en el cual domine el sistema parasimpático, el cual media los sentimientos de enojo y ansiedad.

#### Ira.

Sánchez (2018) indica que la ira se considera como un estado emocional peligroso, impulsivo y poco funcional, asimismo, se señalado que se manifiesta como una emoción agresiva y destructiva en distintas ocasiones, sin embargo también es oportuno analizar y destacar que si es escuchada con atención y utilizada hábilmente puede conducir a un futuro más prometedor, tal como lo han demostrado los grandes grupos progresistas, es por ello que, una ira justa puede inspirar grandes cambios sociales, puesto que es una fuerza potente que bien canalizada puede ser útil.

#### **2.4.Alcances y límites**

En este estudio se busca describir y documentar la técnica de intervención psicológica de relajación muscular progresiva que algunas fuentes literarias científicas contemplan como un tratamiento adecuado para algunas problemáticas psicológicas que implica una activación física y mental, asimismo, recopilar diversos aspectos a cerca de la emoción de ira que los sujetos en la etapa de adolescencia pueden manifestar, es por ello, que es necesaria la utilización, lectura y resumen de investigaciones anteriormente realizadas, relacionadas con la temática y de literaturas científicas, conceptos e informaciones que es apropiada en torno a este estudio monográfico.



## **2.5. Aporte**

Para Guatemala, el aporte principal, se basa en mostrar desde una perspectiva documentada las funciones y manejo de las técnicas de relajación muscular progresiva y los niveles de ira en la etapa de desarrollo de la adolescencia, para que se pueda tomar en cuenta y se pueda ser más conscientes de la importancia que tiene dicho tema en los adolescentes, así mismo, resulta importante poder tener una manera de observar la ira, desde la recopilación y lectura de dicho tema, para tener la información necesarias en la utilidad científica y psicológica de los profesionales y personas que intervienen en la convivencia de la adolescencia.

El estudio monográfico es parte de la Universidad Rafael Landívar, de la facultad de humanidades; y el mismo presenta un enfoque teórico y documental a cerca de las técnicas de relajación muscular progresiva y de ira, por lo cual, para la carrera de psicología es importante, ya que aporta una fuente de recopilación, basado en investigaciones científicas para que pueda servir de antecedente para futuros estudios similares, asimismo, para los profesionales y futuros profesionales, para que puedan tener mayor información de la problemática que se vive en la sociedad con respecto a la ira y se pueda atender en diversas formas psicológicas, de igual forma, la utilidad de las técnicas de relajación progresiva para que las puedan aplicar en distintos casos que como profesionales en psicoterapia crean conveniente aplicar el mencionado tratamiento de relajación.

### **III. MATERIAL Y MÉTODO**

#### **3.1. Sujetos**

El estudio se centró en la recopilación de información científica y de fuentes de investigaciones anteriormente realizadas, con respecto a sujetos que pertenecen a la etapa de desarrollo de adolescencia, la cual se comprende entre los 13 a 17 años; con características cualitativas diversas, tanto de niveles educativos, prácticas religiosas, gustos, así como de culturas, lugares geográficos de vivienda y rasgos de personalidad distintas, la recopilación de estudios previos, permitió contemplar una cantidad de 600 adolescentes aproximadamente, de distintos países latinoamericanos, entre ellos, México, España y Guatemala.

#### **3.2. Procedimiento**

- Selección de los temas: se tomaron en cuenta temas conforme al interés del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: de manera preliminar se realizaron los sumarios para la aprobación del tema más viable.
- Aprobación del tema a investigar: se elaboró el perfil de investigación conforme a las dos variables y la autorización del tema.
- Investigación de antecedentes: se consultaron fuentes como revistas internacionales, tesis nacionales, entre otras a través de medios electrónicos.
- Elaboración de índice: por medio de la búsqueda de subtemas oportunos para ambas variables, los cuales se desglosan.
- Construcción del marco teórico: se consultaron fuentes apropiadas y se realizó una lectura de libros para la construcción a través de las variables de estudio.
- Planteamiento del problema: mediante el análisis de la problemática determinada.

- Elaboración de material y método: para establecer las estrategias de estudio enfocada en una monografía.
- Análisis de resultados: se realizó con base a la búsqueda de antecedentes y fuentes en la plataforma Google académico a cerca de ambas variables., la cual fue indispensable para realizar la investigación monográfica.
- Discusión: se estructuro tal capítulo en función del análisis de las fuentes literarias.
- Conclusiones: de acuerdo con el análisis y confrontación de distintos autores para responder a los objetivos planteados.
- Referencias bibliográficas: se recolectan todas las fuentes utilizadas en la fundamentación de la investigación.
- Resumen: realización de la síntesis de la investigación realizada.

### **3.3.Tipo de investigación, diseño y metodología**

Niño (2011) manifiesta que una investigación de tipo exploratoria, tiene como objetivo proporcionar una visión general a cerca de una realidad o un aspecto, proporcionada de una manera tentativa o aproximada; asimismo, se recomienda la utilización de este tipo, cuando no se tienen medios necesario o no hay accesos para abordar un estudio más formal, de igual manera, en este procedimiento, se ahorran esfuerzos y se puede realizar previamente a un estudio cuantitativo para obtener pistas y realizar así una investigación más eficiente.

Hernández (2014) señala que el diseño sistemático se basa en procesos y pasos para analizar los datos, a pesar que este proceso no es lineal, es importante que en primer lugar que se determinen las unidades de análisis y se comparen unidades para a partir de ahí, generar categorías, las culés pueden ser codificaciones abiertas de primer plano, para luego, dar lugar a la vinculación

de temas, las cuales son las categorizaciones axiales; dichas categorías se vuelven a contrastar con los datos o unidades para determinar su definición y describir sus propiedades, lo cual serían las categorizaciones selectivas.

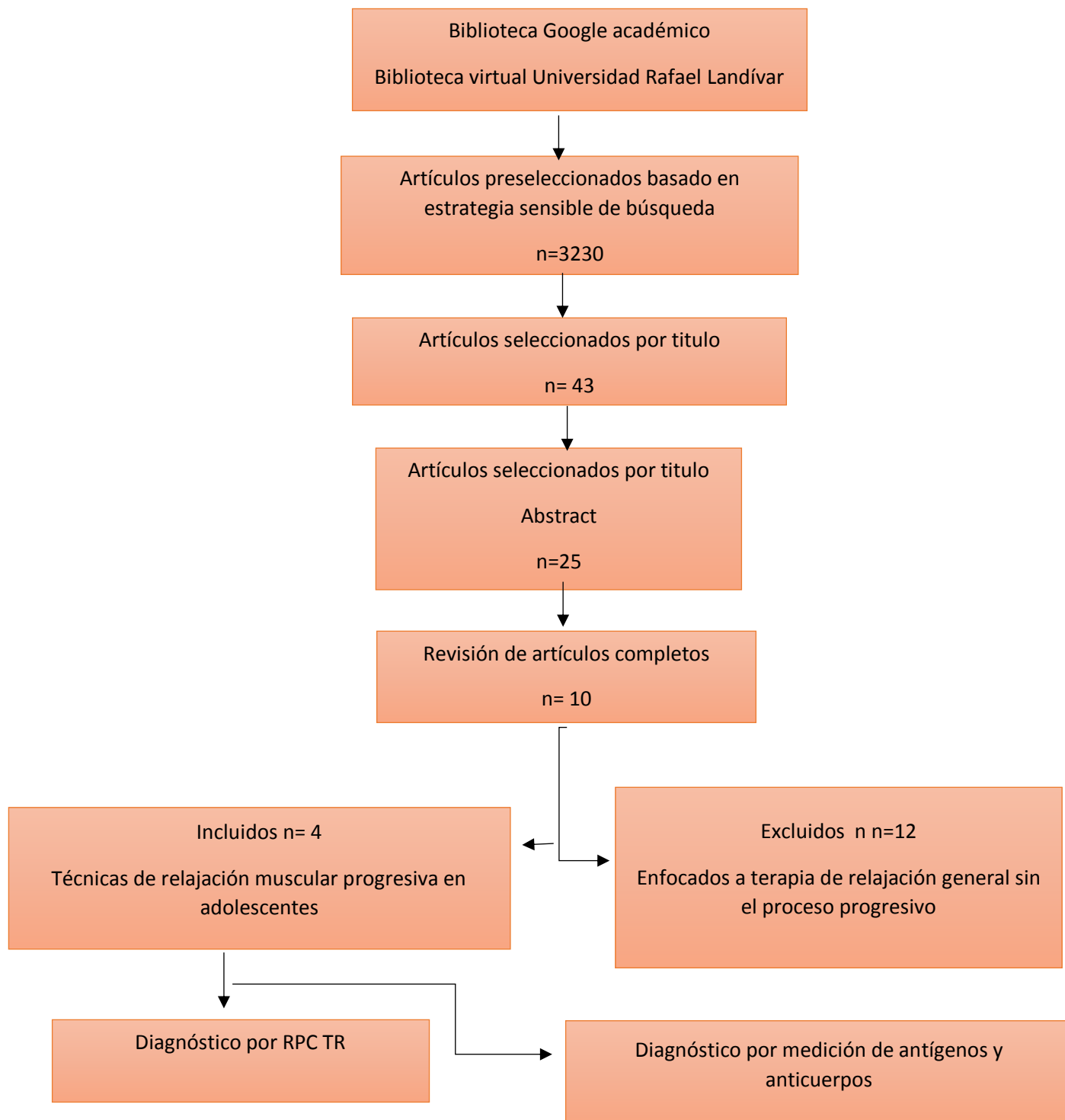
Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez (2014) afirman que la función descriptiva en una investigación, es básica e importante, puesto que ayuda en gran magnitud a la explicación de características y cualidades de fenómenos eventos, teorías y procesos, sin embargo, esta descripción debe ser exacta, objetiva y científica, así como la utilización un lenguaje formal.

- Temporalidad de ejecución: la presente tesis monográfica se realizó de la recopilación, lectura y documentación de diversas literaturas científicas, las cuales se establecen a partir de diez años de antigüedad.
- Para efectos del estudio, se recompilaron distintos documentos coo tesis, artículos y libros de ámbito psicológico, los cuales fueron de origen nacional e internacional y que cumplieron con las características científicas para responder a la naturaleza de los objetivos planteados en la presente monografía.

## IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

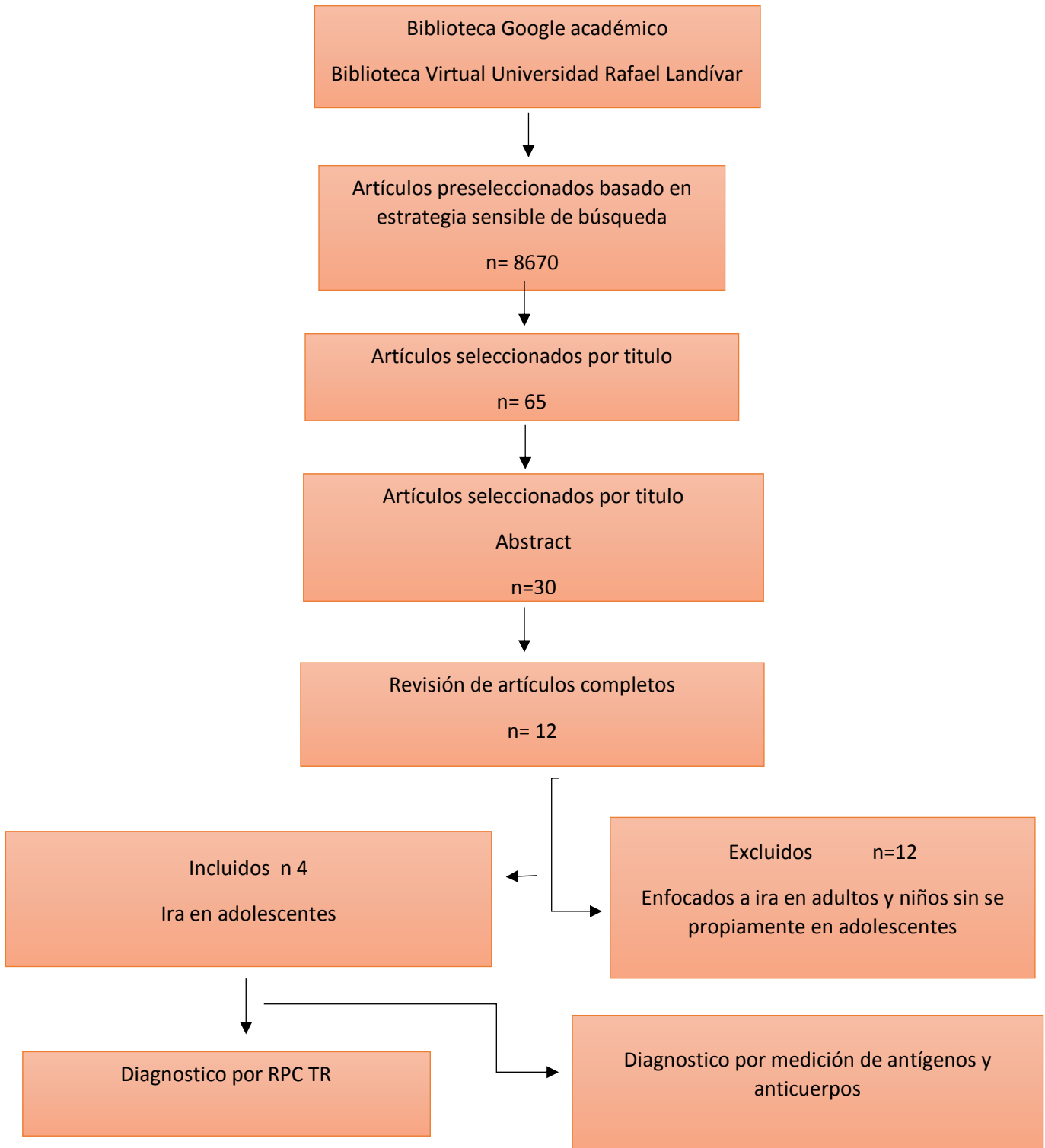
Figura núm. 1

### Técnicas de relajación muscular progresiva



**Figura núm. 2**

**Ira**



## V. DISCUSIÓN

Las técnicas de relajación muscular progresiva, creadas por el Dr. Jacobson, son un proceso de tratamiento psicoterapéutico fundamentalmente para abordar problemáticas como ansiedad y estrés, los cuales generan reacciones de tensión en los distintos grupos musculares del cuerpo; los cuales generan tal malestar debido a ciertos acontecimientos estresantes constantes y así pueden repercutir en todo el sistema orgánico del sujeto; tanto a nivel físico, cognitivo y emocional. Para la aplicación de estas técnicas es importante que se entrene varios días en ella para conseguir los verdaderos resultados de las mismas, como el que las personas conozcan la diferencia entre estar tenso y el estar relajado, al avanzar en la práctica de los ejercicios y el dominio de los mismos, entonces si se consigue un verdadero estado de relajación en el cuerpo y de la mente. Por otra parte, la ira es una de las emociones básicas, que con mayor energía se presenta en los seres vivos, así mismo, la historia de la humanidad enseña que, en tiempos remotos, los humanos y otras especies utilizaban dicha emoción como defensa ante depredadores, sin embargo, en la actualidad, por el potencial energético con el que se reacciona cuando se está influido por la ira, hace que sea más complicado regularla, a pesar de las distintas características, niveles y rasgos de esta emoción, se experimenta con señales cognitivas, sensaciones y físicas, dichos padecimientos físicos en gran medida similares a las tensiones corporales. A razón de lo anterior, este estudio monográfico tiene como objetivo principal: relacionar las técnicas de relajación muscular progresiva e ira en adolescentes de 13 a 17 años, para lo cual en este capítulo se citan varios estudios y literaturas científicas de ambas variables para su determinación.

Por consiguiente, Clark y Beck (2012) señalan que Edmund Jacobson, se basó en la teoría de la ansiedad, puesto que este trastorno se caracteriza por causar algunos malestares en el cuerpo,

es por ello, que con el objetivo de disminuir y eliminar las contracciones físicas, Jacobson propuso las técnicas de relajación muscular progresiva como un método eficiente y adecuado para disminuir o desaparecer la sintomatología de la ansiedad, tanto las tensiones musculares como los pensamientos recurrentes de tal padecimiento y así llevar a un estado de relajación profunda por medio de un proceso de tensión-distensión. Por su parte, Rodas (2018) quien hace referencia que un factor principal que causa malestar físico es el estrés laboral, es por ello que dirigió su investigación a determinar si las técnicas de relajación muscular progresiva pueden ser útiles en el manejo del estrés laboral, pudo establecer al final del tratamiento con una población laboralmente activa que las mencionadas técnicas fueron bastante eficientes para la disminución de dicho padecimiento, al lograr reducir un 43% el estrés en cada sujeto participante, por lo que indica que las técnicas no solo son útiles para los padecimientos de ansiedad, sino también son adecuadas para el manejo de estrés laboral: por estos estudios, se observa que las técnicas de Jacobson puede ser beneficiosas para mas trastornos que implican una activación física, mental y emocional, por ello, es oportuno citar mas autores como los siguientes.

Egozcue (2014) resalta que existen reacciones emocionales y fisiológicas causadas por situaciones poco esperadas o desagradables que viven los sujetos; a nivel emocional puede experimentarse como ansiedad, miedo, frustración, irritabilidad, ira, culpa, entre otras: asimismo, el malestar físico puede presentarse en distintas fases, las cuales son: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento, dichos factores son estresantes y desembocan en una tensión muscular a nivel de todo el organismo y por tanto, manifestar cansancio, dolor corporal, dificultades para respirar o frecuencias cardiacas alteradas, son sintomas claros que el sistema emocional y fisiológico piden equilibrarse nuevamente. De la misma manera, Bourne y Garano (2012) indican que el cuerpo reacciona con tensión ante pensamientos que despiertan las emociones ansiosas y



así se crea un círculo vicioso, así también, los síntomas como los dolores de espalda, cefaleas o la tensión en la mandíbula, la hipertensión, la tirantes ocular, los espasmos musculares, pueden ser tratables y aliviados con la práctica de las técnicas sistemáticas de la musculatura, de la misma manera, si se tienen pensamientos recurrentes, estas técnicas son eficientes para disminuir la velocidad y aparición de las ideas que causan irritabilidad, puesto que la premisa de este tratamiento es: una mente ansiosa no tiene cabida en un cuerpo relajado.

En el estudio de Moyano, Pucha y Vásquez (2019) que tuvo como objetivo principal; identificar la eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson frente a la de reestructuración cognitiva de Beck en pacientes ansiosos, los mismos que estuvieron divididos en dos grupos, consignados a cada técnica. Los resultados que se reflejaron respecto a la prueba STAI, comprobaron que; tanto en el tratamiento de relajación muscular progresiva y como en el de reestructuración cognitiva, el 60% de los pacientes disminuyó la sintomatología de moderada a leve y el 40% en severa a moderada, por tanto, la corriente cognitiva conductual, al utilizar las técnicas de relajación progresiva y reestructuración cognitiva, demuestra que son herramientas apropiadas y eficientes para abordar la ansiedad. En sintonía, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) mencionan que las técnicas de relajación muscular progresiva, son un procedimiento utilizado entorno a la terapia cognitiva conductual y a su vez, ha sufrido una actualización en la reducción de tiempo y cantidad de sesiones para su aplicación. el objetivo del procedimiento es tener conciencia de las sensaciones que se producen en tensión y en un estado de relajación, centrado también en la percepción emocional, física y cognitiva intensas a causa de la ansiedad que las personas sufren, sin embargo, es posible utilizar dichas técnicas para padecimientos más generales como migrañas y otros trastornos que producen malestares físicos, sensaciones emocionales y cognitivas, puesto que produce un estado de desactivación nervioso autónomo, así como

respiración profunda y rítmica, lo cual deriva a una sensación de paz, equilibrio mental y sensación de bienestar.

En la literatura de Mestre y Guil (2012) indican que al hacerse presente la ira, se provocan diversas expresiones físicas, las cuales son: aumento en la frecuencia cardíaca, en la presión sanguínea y en la tensión muscular; así también, se manifiestan otras reacciones como: la sensación de calor en el rostro, una temperatura periférica alta, asimismo, se experimenta una vasodilatación periférica, lo cual puede vivir una persona que está bajo la influencia de la ira. En similitud con Sales (2019) quien destaca algunas formas de experimentar la ira, las cuales pueden manifestarse en el cuerpo, así como en las expresiones faciales, los cuales se observan como: cejas acercadas y se inclinan hacia abajo, los parpados se tensan, un brillo en la mirada puesto que los ojos se dilatan, tensión en la mandíbula, labios cerrados y dientes apretados; las expresiones corporales, suelen presentarse como: aumento de hormonas, como la adrenalina y la noradrenalina que aumentan la energía y la posibilidad de acciones como golpear y quebrar objetos, aceleración de ritmo cardíaco y de la temperatura corporal, así como de la presión sanguínea, en el proceso de respiración hay un aumento en la espiración y en la inspiración, aceleración en la actividad neuronal.

De acuerdo con Moreno y Martin (2010) quienes establecen que existe una relación importante entre los músculos del cuerpo y la tensión emocional que vive una persona cuando nota un peligro inminente real o imaginarios, herencia desde la era cavernícola, quienes en ese entonces, los hombres estaban expuestos constantemente para huir, escalar o luchar, de esto se puede asociar que el cuerpo se activa automáticamente y de forma inmediata, lo cual, desborda en experimentar hiperventilación, mareos, sofocación, pinchazos en el pecho, sensación de hormigueo en piernas o

brazos, vértigo, en el cerebro se dispara una alarma y una glándula suelta adrenalina a la sangre como consecuencia; el corazón se acelera, las pupilas se dilatan, y se amplía la visión y la piel aumenta su temperatura, por tanto, para combatir dichos malestares, es oportuno el entrenamiento en relajación progresiva, puesto que esta libera la tensión de manera gradual de los síntomas físicos y se consigue una respiración tranquila y profunda, así mismo, músculos blandos y suaves en la cara, cuello, brazos, piernas y todas las partes que se trabajen.

En sintonía con esta literatura, Pérez y Uceda (2016) indican que uno de los pasos para la regulación emocional, específicamente en la ira, es la desactivación fisiológica por todas las implicaciones que representa la expresión corporal que esta conlleva, dicho paso gira en torno a las técnicas de respiración y relajación en sus múltiples métodos, sin embargo, uno de los aspectos que destaca el autor, es que para lograr una respiración profunda y adecuada, así como la relajación de los músculos, es necesario que se haga conciencia y presten atención primero a su sentimiento irritante y no a la situación que lo provoca para que la técnica de relajación que se utilice sea eficiente.

Al observar lo expuesto anteriormente por los distintos autores, se puede analizar que las técnicas de relajación muscular progresiva son apropiadas para reducir la sintomatología física, tanto las provocadas por ansiedad, estrés y como se pudo describir, las reacciones provocadas por la ira, ya que son similares en la manera de manifestarse en el organismo, como la experimentación de aumento de temperatura, hiperventilación, palpitations y tensión muscular, las cuales provocadas por dicha emoción y pueden ser aliviadas por el proceso establecido por el Dr. Jacobson, es por ello que se puede verificar de manera positiva el objetivo principal de este estudio monográfico, el cual es Describir los hallazgos documentados por la literatura científica sobre los

beneficios de las técnicas de relajación muscular progresiva y el control de ira en adolescentes de 13 a 17 años, así mismo, uno de los objetivos específicos que se contemplan es documentar los diferentes procesos de intervención investigados, evaluados y presentados en la literatura científica sobre las técnicas de relajación muscular progresiva.

Por lo que Rojo (2017) describe la base del programa que se requiere aplicar para hacer uso de las técnicas de relajación muscular progresiva, para ello, este programa se basa en la discriminación de las señales de tensión y relajación; es necesario también realizar una sesión previa para explicar todo a cerca de estas técnicas, así como un compromiso de parte del consultante para realizar el número de ejercitaciones indicadas, luego se debe dar una demostración de cómo realizar los ejercicios, así mismo, se le indica que debe tensar los músculos lo más que se pueda sin hacerse daño, otro paso, es fijar la atención de lo que se siente y donde, mientras se mantiene el musculo tensado, para luego relajar los musculo poco a poco y hacer conciencia de como desaparece la tensión, para dar paso al momento en que se debe disfrutar de la sensación de tener los músculos relajados; de igual manera, se debe establecer el orden de los 7 grupos musculares que debe seguirse.

En concordancia con García y Noguerras (2013) quienes describen algunas instrucciones para que los pasos del programa establecido se realicen con mayor eficacia, tales recomendaciones son: llevar a cabo las técnicas de relajación progresiva en lugares tranquilos, con luz tenue o baja y apartado de ruidos, por otro lado, es recomendable que los pacientes puedan poner la mente en calma y apartar los pensamientos preocupantes, al mismo tiempo, adaptar una posición adecuada y cómoda; asimismo, al realizar estas técnicas, los sujetos puedan concentrarse en las sensaciones desagradables que presenta la tensión en el cuerpo, para luego percibir lo agradable que puede

producir la relajación, es importante mencionar que se debe tensar de siete a diez segundos cada grupo muscular y después entre quince a veinte segundos soltar de forma o aflojar los músculos de forma progresiva y lenta, tal como lo establece el protocolo. .

En similitud con los autores, De Prado (2011) permite conocer el orden y la serie de grupos musculares que es apropiado trabajar, en su descripción menciona que el proceso se comienza con apretar los dedos, manos y muñecas, como segundo paso, ejercitar los bíceps y antebrazo, luego la frente y cabeza, como cuarto punto, tensar los párpados, nariz, labios, lengua y mandíbula para así haber trabajado el rostro; en el quinto grupo, apretar el cuello y hombros para lograrlos relajar, en el sexto grupo, se trabaja el torso, espalda y vientre y así llegar al séptimo grupo donde se ejercitan los muslos, pantorrillas y dedos de los pies, para así haber realizado el proceso por completo aunque este puede variar de acuerdo a las características y necesidades de las personas que lo realicen.

En este sentido, se pudo describir que los distintos autores citados contemplan al programa de relajación muscular progresiva con similares procesos, funciones y formas de ejecutarlo; a pesar del cambio que ha sufrido desde su origen en 1938 por el Dr. Jacobson, se mantiene como un tratamiento funcional para ansiedad y otros padecimientos que derivan en malestares físicos, por lo cual, en psicoterapia ante estos casos se suele intervenir con el protocolo actualizado para trabajar en menos sesiones y tiempo que marcaba el original pero se mantiene la esencia que elaboró Jacobson, por tanto se logra alcanzar el objetivo específico de documentar los diferentes procesos de intervención investigados, evaluados y presentados en la literatura científica sobre las técnicas de relajación muscular progresiva. Por otra parte, otro de los objetivos que se requiere

evidenciar en la presente investigación, es Identificar los rasgos de ira documentados y reportados en la literatura en los adolescentes de 13 a 17 años.

En primer lugar, se hace referencia Pérez y Uceda (2016) quienes describen los distintos componentes de la ira, con base en la prueba STAXI-2 que determina que la ira-estado se refiere a la experiencia de tal emoción, lo cual puede variar desde la irritabilidad, hasta la rabia y se asocia a la activación fisiológica; ira-rasgo, se refiere a característica individual y estable a lo largo del tiempo y consistente en la mayoría de las situaciones, lo que lleva a que las personas experimenten con mayor frecuencia episodios irritantes, expresión interna-ira, es la tendencia a inhibirla y a realizar esfuerzos para que no se evidencie; expresión externa-ira, es la tendencia a expresar la ira de manera verbal o física hacia objetos y otras personas, control externo-ira, hace referencia a el patrón de manejar la expresión con actividades o estrategias y control interno-ira capacidad de manejar el malestar emocional o sentimiento con estrategias.

De igual manera, Miranda (2018) señala que la ira es un sentimiento muy generalizado en la sociedad y puede derivarse por afecciones de estrés, ansiedad o depresión, así mismo, hay varios factores externos que hacen reaccionar con tal emoción y por lo general se actúa de manera poco asertiva. En su investigación realizada, estableció que el 8.62% de los estudiantes que participaron en dicho estudio; poseen ira y reaccionan frecuentemente con rabia y enojo de manera controlable hacia las demás personas y objetos. En contraste Acosta (2013) quien indica que las expresiones de ira en muchas ocasiones son justificables por la defensa de derechos violentados, así mismo, cada persona tiene su propia manera de dar cabida a las reacciones de esta emoción y cada sujeto presenta sus propios rasgos, al mismo, tiempo, esta toma varias formas como la violencia, hostilidad, e irritabilidad o distanciamiento.

Céspedes (2013) menciona que La ira como todas las emociones tiene diversas formas de manifestarse, como pueden ser: la expresión facial, el lenguaje corporal, las conductas, las cuales cada persona tiene sus propias tendencias o proclividad de reacción, sin embargo, a estas formas de reacción puede influir el temperamento de cada sujeto, el cual es el componente biológico de la personalidad en la especie humana, al mismo tiempo, es heredado de antecesores familiares, el cual está presente anatómicamente en regiones cerebrales y por lo cual, está implicado en funciones cognitivas, neuroendocrinas, neuro inmunológicas y viscerales, asimismo, a pesar de ser un componente biológico, puede ser moldeado por factores ambientales. Por otra parte, el temperamento está organizado en características y propiedades específicas, las cuales se van a manifestar como comportamientos observables; por ejemplo: las rabietas de un niño son parte del repertorio conductual, causado por su mundo emocional.

En sintonía, Cota (2016) quien en su investigación señala que es importante tomar en cuenta que los adolescentes día a día viven y se enfrentan a situaciones complicadas, y sin tener ayuda psicológica en el establecimiento saben cómo mantener el control de sus emociones, sin embargo, la necesidad de orientadores psicológicos en el área educativa es muy necesaria, puesto que hay muchos aspectos que al adolescente pueden descontrolarlo y acercarlo más a la ira. Al mismo tiempo, en este estudio se pudo observar que los estudiantes, presentan un alto porcentaje en la escala de ira-rasgo en la prueba STAXI-NA, así como un nivel moderado en la escala de expresión y un nivel bajo en la escala de control, lo cual permite analizar que los factores asociados a la ira que más prevalecen a nivel grupal son el temperamento de ira.

De esta manera, se puede identificar e interpretar los rasgos de ira en adolescentes, los cuales pueden ser determinados de acuerdo a la personalidad en los sujetos con respecto al

temperamento, aunque este muchas veces está relacionado con estilos de crianza y factores ambientales. Así mismo, el manual de STAI NA ira en su escala de rasgo indica que una persona con alta puntuación de dicho rango, señala que el sujeto reaccione frecuentemente con rabia y furia, así como se sienten maltratados y frustrados, por consiguiente, se alcanzó Identificar los rasgos de ira documentados y reportados en la literatura en los adolescentes de 13 a 17 años. En otro sentido, el último de los objetivos de este estudio monográfico, busca determinar según revisión bibliográfica el género que presenta mayores niveles de ira en los adolescentes de 13 a 17 años. para ello se mencionan algunas investigaciones realizadas y literatura científica con respecto a lo planteado.

Po tanto, Aguilar (2020) en su investigación determino que los adolescentes en algún momento puede presentar estímulos generadores de ira o la experimentan frente a algunas situaciones que pueden resultar tormentosas, además, de vivirla verbal y físicamente, lo cual repercute en inestabilidad emocional y en conductas desadaptativas; en esta investigación, se estudian a jóvenes y señoritas entre 16 a 19 años, los cuales son pacientes con VIH/SIDA, lo cual puede ser un factor para la experimentación de ira. Se observó que la población estudiada, manifiestan un 68% de nivel moderado, de dicha emoción, el 20% se sitúa en un nivel alto y un 12% en un nivel bajo. Por otro lado, se pudo establecer, con respecto al género, que las mujeres se encuentran en un nivel alto de ira, en comparación con los hombres, en la escala global de STAXINA, así mismo, con respecto a la sub escala de rasgo, se concluyó que los hombres están en niveles alto y las mujeres en niveles moderados, por ello, incluye que el sexo femenino experimenta mayores niveles de ira a comparación del sexo masculino y se encuentra en niveles más altos en las diferentes escalas y sub-escalas que conforman la ira, así mismo, que la población femenina posee mayor tendencia a presentar conductas desadaptativas por las características emocionales que genera la ira las cuales pueden ser agresiones verbales como físicas.



En sintonía, Avalos (2018) indica que hay algunos factores que determinan el nivel de ira en los hijos, en las etapas de desarrollo, como puede ser los estilos parentales o de crianza que se establecen en las familias guatemaltecas, es por ello que, en su investigación destaca que los niños y adolescentes con cuidadores negligentes; muestra una correlación mediana con la expresión interna de ira, así como los sujetos con madres negligentes presentan una correlación positiva en la ira en su factor estado, mientras que con padres negligentes, muestran una correlación negativa, al mismo tiempo que en el factor de rasgo; temperamento y reacción, y expresión externa, se contempla una correlación positiva con padres negligentes negativamente con respecto a las madres.

Para reforzar esta idea. Muntané (2012) indica que existen ciertos niveles o grados de ira, en primer lugar, está el grado de dicha emoción manifestada por enojo, el cual puede ser consciente o inconsciente, caracterizado por desagrado, desapego, venganza, asimismo la persona también puede recurrir a huir, callar o interiorizar dicha molestia; el otro nivel es el presentado como un enfado, que se desarrolla desde el plano de lo consciente y tiene un mínimo grado de energía; así también, está la ira exaltada que puede manifestarse en forma de colera en un estado de testarudez por parte del sujeto ya que se activa el sistema nervioso y se suele actuar de forma inconsciente e irracional, puesto que se está dominado por esta emoción, de esta razón se desprende la íntima relación entre ira y violencia, la cual puede ser expresada por matices verbales hirientes o agresiones físicas. Por otra parte, todo individuo presenta las expresiones anteriormente mencionadas, puesto que son parte de las emociones básicas de la humanidad, sin embargo, los expertos en las escuelas psicológicas mencionan que uno de los factores por los cuales en unas personas se presenten niveles altos de ira, es porque en la infancia y adolescencia fue parte de un hogar agresor, lo cual se instala en la personalidad en la etapa del desarrollo.

En relación, Pereira (2011) menciona que en la actualidad son cada vez más frecuentes los casos de adolescentes que llegan a procesos psicoterapéuticos debido a problemáticas de impulsividad, suelen ser desafiantes, hiperactivos, que no asumen responsabilidades de acuerdo a su edad, son dependientes o no saben relacionarse adecuadamente, lo cual en varias de estas situaciones es concluyente que hay una desorganización emocional que se expresa de diversos modos como la falta de capacidad de saber regular las emociones o el descontrol en los comportamientos y pensamientos; estas manifestaciones varias veces son reflejo de la incapacidad del subsistema parental de ofrecer una adecuada contención en las emociones como tristeza, miedo, ira, desagrado o alegría que son vistas como las primarias, asimismo, estas características del adolescente conflictuado también se debe que se crea un apego insano por parte de los adultos, es decir, que con el afán de protegerlos, no les ofrecen un ambiente más libre, donde ellos, desde la temprana edad puedan expresar sus emociones, sean capaces de aportar sus opiniones, de equivocarse y encontrar diversas posturas y soluciones diferentes a las de los padres. Por otra parte, menciona que el control firme a los que muchos jóvenes y señorita se ven inmersos, les impide gestionar sus relaciones interpersonales, sus espacios y sus tiempos con sus iguales ponerse metas y en la toma de decisiones ante las dificultades y alteraciones emocionales; pero también en las dinámicas familiares se presenta la negociación, la cual ocurre cuando hay una lucha del poder entre adultos y adolescentes, cuando ocurre una situación conflictiva o impulsiva por parte del joven; puesto que el cuidador no ha encontrado la forma de poner límites adecuadamente, también tiene miedo de ser autoritario y ser regido como en el pasado y espera que el adolescente acepte dicha negociación y no se presenten enfrentamientos ni desbordes de las emociones como ira.

A partir de lo anterior, es importante mencionar que cada persona, especialmente la que se encuentran en la etapa de la adolescencia, experimenta su ira de manera individual sin importar su

género, ya que en estas expresiones se ven implicados otros factores; como la personalidad, aprendizajes, patrones familiares y otros elementos ambientales que hacen que dicha población viva la ira en distintas intensidades o niveles, así como la manera o tendencia que cada uno tiene en evidenciarla o controlarla, lo cual responde al objetivo específico de determinar según revisión bibliográfica el género que presenta mayores niveles de ira en los adolescentes de 13 a 17 años.

Con base a la literatura científica expuesta e investigaciones pasadas a cerca de la temática abordada en esta investigación monográfica; se puede deducir que existe un tipo de relación entre las técnicas de relajación muscular progresiva e ira, por tanto, el mencionado tratamiento elaborado por Jacobson es efectivo y presenta beneficios para la regulación y manejo de la ira, lo cual puede realizarse en sesiones individuales o grupales, así como puede ser auto aplicada cuando el consultante requiere de estas técnicas, así como también, puede realizarla sujetos de distintas edades, en este estudio se destaca la importancia de ponerla ejecutar con la población adolescente puesto que en diversas ocasiones se ha mencionado que son una población con dificultades para el autocontrol emocional, a razón de ello, también es necesario que se aborde en el área psicoeducativa ya que es un campo que requiere ser enriquecido en el asesoramiento a los adolescentes estudiantes. Otro punto importante es que tanto jóvenes y señoritas están propensos a presentar niveles altos de ira, producido por múltiples factores como rasgos de personalidad y temperamentos, así como factores externos como estilos de crianza o procesos de violencia aprendidos, por lo cual la sociedad en general debe prestar atención a las señales de ira, tanto para brindar educación emocional, aportar estrategias que contribuyan a la regulación de las mismas, como las técnicas de relajación muscular progresiva, así también poder ser conscientes de las consecuencias que puede traer una ira desbordada y poco atendida.

Poe tanto, al analizar detenidamente ambas variables, se puede inferir que las técnicas de relajación muscular progresiva pueden ser un tratamiento funcional como regulador de la emoción de ira, en la desactivación fisiológica que la misma desborda, al mismo tiempo, puede ayudar en la reducción de las ideas o pensamiento que se hacen presentes cuando esta emoción aparece, puesto que puede indicarse al consultante que reconozca, acepte y piense en la ira que presenta pero que desvincule a las personas o situaciones que la provocaron, para ello, lograr la disminución de las ideas distintas que generan malestar a largo plazo y así evita una ira más intensa o que se prolongue a tiempos inadecuados, también es importante destacar que este tratamiento lo puedan ejecutar profesionales en área clínica o psicopedagógica cuando se presenten casos de ira, especialmente en adolescentes.

## VI. CONCLUSIONES

En base a la recopilación y documentación de distintas fuentes literarias, se concluye que:

- Diversos autores e investigaciones realizadas permiten analizar y describir que las técnicas de relajación muscular progresiva tienen una relación positiva con la ira, ya que estas pueden ser un tratamiento psicoterapéutico eficaz y beneficioso para la desactivación física y mental ante la sintomatología que provoca la ira en adolescentes de 13 a 17 años.
- Con base a la documentación, permitió concluir que los rasgo de ira que cada adolescente presenta, son determinados en gran parte por la codificación biológica ya que la personalidad y especialmente el temperamento se ven implicados en las formas de reacción ante la ira, así también, los estilos de crianza y patrones familiares pueden ser influyentes en los mencionados rasgos para que los sujetos en dicha etapa del desarrollo tengan tendencias de rección ante dicha emoción.
- A pesar que el programa o protocolo inicial de las técnicas de relajación muscular progresiva ha tenido a lo largo del tiempo, distintos autores y profesionales en la salud mental contemplan la base realizada por Edmund Jacobson para su práctica, asimismo, se pudo identificar procesos de ejecución similares que las personas preparadas en dichas técnicas utilizan en sus tratamientos terapéuticos ante distintas problemáticas que causan malestar físico, cognitivo y emocional.
- Los adolescentes de 13 a 17 años pueden presentar diversos niveles de ira o formas de expresión de la misma, aunque el género femenino presenta una tendencia a vivirla en mayores niveles, según estudio previos; no es un factor único, puesto que en la experimentación de dicha emoción se ven implicados otros eventos como la personalidad de cada sujeto, factores ambientales o

enfermedades presentes en los individuos que hacen que la ira sea vivida como una sensación hostil, desagradable o totalmente desproporcionada, intolerante e intensa.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, A. (2010). *Alto al estrés en el trabajo*. Ciudad de México, México: Ediciones mexicanos unidos, S.A.
- Aguilar, L. (2020). *Componentes y facetas de ira habituales en los adolescentes de 16 a 19 años con VIH*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Antigua Guatemala. Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2020/05/42/Aguilar-Lucia.pdf>
- Antoni, M. y Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, España: Herder, S.L.
- Arcos, I., Castro, A., Mataran, G., Gutiérrez, A., Ramos, E. y Moreno, C. (2011). Efectos de un programa de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación progresiva sobre el estado de ansiedad, calidad del sueño, depresión y calidad de vida en pacientes con fibromialgia. *Medicina científica*, Vol. 137, núm. 9, octubre. pp. 398-401. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775310010444>
- Avalos, J. (2018). *Ira estado, rasgo en adolescentes asociado a los estilos de socialización parental*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperada de: <http://rersosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Avalos-Jennifer.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Barraca, J. (2014). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid, España. Síntesis. S.A.
- Bourne, E. y Garano, L. (2012). *Hacer frente a la ansiedad, diez formas prácticas*. San José, California, Estados Unidos: Amat, S.L.
- Cascardo, E. y Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias*. Buenos aires, Argentina: Ediciones B Argentina, S.A.

- Castell, M. (2014). *TCC con mindfulness Integrado*. Australia: Desclée De Brouwer, S.A.
- Céspedes, A. (2013). *Educación de las emociones*. Santiago, Chile: Ediciones B, Chile, S. A.
- Charaf, M. (2012). *Relajación creativa: técnicas y experiencias* (2da. ed.). Madrid, España: Meubook, S.L.
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Nueva York, Estados Unidos: Desclée De Brouwer, S.A.
- Conangla, M., Bisquerra, R. y Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A. Consell de Cent.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología* (2da. ed.). Bogotá, Colombia: Ecoe ediciones.
- Cota, H. (2019). *Control emocional e ira*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Cota-Helen.pdf>
- Egozcue, M. (2014). *Primeros auxilios psicológicos*. Ciudad de México, México: Ediciones Culturales. Paidós, S.A. de. C.V.
- De Prado, D. (2011). *La relajación creativa integral, principios y técnicas*. (2da. Ed.). Santiago de Compostela, España: Meubouck, S.L.
- Fazzari, J. (2012). *Los doce sentimientos principales*. Bilbao, España: Ediciones Mensajero, S.A.U.
- García, J. y Noguera, V. (2013). *Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad*. Málaga, España: Servicio Andaluz de salud.



Greenberg, L. (2014). *Emociones: una guía interna*. Henao, Bélgica: Desclée de BrouWwer, S.A.

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. Ed.). Ciudad de México, México: McGraw-hill/interamericana, S.A. de C.V.

Jodar, M., Redolar, D., Blázquez, J., Periañez, J. y Viejo, R. (2013). *Neuropsicología*. Barcelona, España: UOC.

Kosovsky, R. y Kendall, P. (2010). *Tratamiento cognitivo-conductual para trastornos de ansiedad en niños*. Buenos aires, Argentina: Librería Akadia.

López, L. (2016). Las emociones como formas de implicación en el mundo, el caso de la ira. *Estudios De Filosofía*, Vol. 1, núm. 53, enero-junio, pp. 81-101. Recuperado de: [https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudios\\_de\\_filosofia/article/view/26694](https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudios_de_filosofia/article/view/26694)

Lucas, J. (2014). *Modo creativo: educación emocional del adulto*. San Juan, Argentina: de Educación Emocional.

Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración cognitiva y control de ira* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>

Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo, tratamiento cognitivo-conductual*. Ciudad de México, México: El Manual Moderno, S.A. de C.V (PDF)

Mestre, J., Gutiérrez, J., Guerrero, C. y Guil, R. (2017). *Gestión de emociones en el día a día*. Madrid, España: Ediciones Pirámide. Grupo Anaya, S.A.

Mestre, J. y Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones*. Madrid, España: Ediciones Pirámide. Grupo Anaya, S. A.

Miranda, N. (2018). *Ira y juicio moral*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperado de:  
<http://recursosbiblo.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Miranda-Nuvia.pdf>

Moreno, P. y Martín, J. (2010). *Dominar las crisis de ansiedad*. (9na. ed.). Bilbao, España: desclée de Brouwer, S.A.

Moyano, M., Pucha, E. y Vázquez, M. (2019). Eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson frente a reestructuración cognitiva de Beck en pacientes que presentan ansiedad en Centeravid. *Repositorio institucional*, de la colección de Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Recuperado de:  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8838/1/14468.pdf>

Muntané, M. (2012). *La mate porque era mía, psicobiología de la ira, de la violencia, la agresividad y la sexualidad*. Madrid, España: Ediciones Diaz de Santos.

Najarro, G. (2013). *Eficacia de un programa de relajación muscular progresiva para reducir la ansiedad antes de una competencia de natación* (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central de Guatemala. Recuperada de:  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Najarro-Gabriel.pdf>

Niño, V. (2011), *Metodología de investigación*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Nomen, L. (2016). *50 técnicas psicoterapéuticas*. Madrid, España: Ediciones Pirámide. Grupo Anaya, S.A.

- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa*. (4ta. Ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U- transversal.
- Oliva, F., Callejaz, N. y Hernández, M. (2011). La ira en el desempeño deportivo del judoka. *Revista latinoamericana de Medicina Conductual*, vol. 1, núm. 2, pp. 41-48. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283021986005.pdf>
- Ortigosa, J., Mendez, F. y Riquelme, A. (2014). *Procedimientos terapeuticos en niños y adolescentes*. Madrid, España: Ediciones piramide. grupo Anaya, S.A.
- Peraibo, A. (2011). *Educación sin ira, un manual de autocontrol emocional para padres e hijos*. Madrid, España: La Esfera de los Libros, S.L.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI, entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, España: Ediciones Morata, S.L.
- Pérez, M. y Uceda, I. (2016). *La ira*. Madrid, España: Grupo 5.
- Resnik, P. (2017). *Mi cabeza no para*. Buenos Aires, Argentina. Penguin Random House, grupo editorial S.A.
- Rodas, S. (2018). *Técnicas de relajación muscular progresiva y estrés laboral*. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Rojo, J. (2017). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Madrid, España: Ediciones pirámide, grupo Anaya, S.A. (PDF)

- Ruiz, M., Días, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Madrid, España: Desclée De Brouwer, S.A.
- Sales, I. (2019). *La cara positiva de las emociones negativas*. Madrid, España: Profit I., S.L
- Sánchez, A. (2018). *El poder positivo de las emociones negativas*. Madrid, España: Ediciones Urano, S.A.U.
- Schwarz, A. (2017). *Relajación progresiva de Jacobson*. Madrid, España: Editorial Hispano Europea.
- Serra, J. (2013). *El rostro de las emociones*. Barcelona, España: RBA Libros, S.A.
- Soriano, J. (2012). Terapias de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería global*, vol. 11, núm. 26, marzo- abril, pp, 39-53. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412012000200004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000200004)
- Stamateas, B. (2012). *Emociones toxicas*. Madrid. España: Ediciones B, S. A.
- Vides, O. (2012). *Técnicas de relajación para afrontar la ansiedad en adolescentes del centro educativo bilingüe la vid*. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/10616/1/T13%20%282141%29.pdf>