

Efecto de un Programa de Manejo de Ira en Estudiantes de la UCV, Chimbote – 2012

Alberto Rubén Ruiz Ysla *

Universidad César Vallejo

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar los efectos de la aplicación del programa de Manejo de la Ira en estudiantes de Psicología de la Universidad César Vallejo, Chimbote 2012. Es un estudio explicativo con un diseño cuasiexperimental. La muestra fue 30 estudiantes divididos en un grupo control y un grupo experimental, elegidos de forma no probabilística por conveniencia. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Expresión de la Ira (STAXI-2) y el Programa de Manejo de la Ira de Sender, Valdez, Riesco, Martin. Se encontró diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control luego de la aplicación del programa. En la escala Estado ($t=2,821$; $gl=14$; $p=0,014$), en Rasgo ($t=2,930$; $gl=14$; $p=0,011$) y en Expresión ($t=2,078$; $gl=14$; $p=0,057$); mostrando diferencias significativas entre ambos grupos.

Palabras Clave: Manejo de la Ira, Programa de Intervención, Ira, TREC.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the effects of the implementation of the Anger Management in Psychology students from Universidad César Vallejo, Chimbote 2012. It's an explanatory study with quasi-experimental design. The sample was 30 students divided into a control group and an experimental group, be a non-probability convenience. The instruments used were the Expression Inventory of Anger (STAXI-2) and the Anger Management Sender, Valdez, Riesco, Martin. Significant differences were found between the experimental and control groups after the implementation of the program. In the scale state ($t = 2.821$, $df = 14$, $p = 0.014$) in Trait ($t = 2.930$, $df = 14$, $p = 0.011$) and Expression ($t = 2.078$, $df = 14$, $p = 0.057$); showing significant differences between groups.

Keywords: Anger Management, Intervention Program, Anger, TREC.

En la ciudad de Chimbote y Nuevo Chimbote, existen diversos tipos de problemáticas psicosociales, que a lo largo del tiempo no se han ido tomando en cuenta para su prevención, sino que por el contrario se han descuidado hasta llegar al punto actual en que la delincuencia, la prostitución, la venta de drogas y demás problemáticas estén en la boca de todos tratando de detener el avance progresivo de estos males en nuestra sociedad.

Durante el año pasado nuestra ciudad fue catalogada como una de las más peligrosas por los diversos incidentes que hubo por motivos de los procesos electorales, cuyos resultados generaron una ola de protestas violentas, acusaciones llenas de ira, ataques delictivos y demás acontecimientos propios de una ciudad como la nuestra. (Villanueva, 2011)

Hasta el mes de mayo de este año se han registrado 529 denuncias de violencia familiar sólo en el distrito de Nuevo Chimbote, es decir si se considerara a toda la provincia, el número muy probablemente se duplicaría. Siguiendo con esa tendencia, se podría sobrepasar el número de denuncias del año 2011 en dicho distrito, donde los registros de denuncias sólo por violencia familiar sobrepasaron la considerable suma de 1200. (Pacheco, 2011)

Por otra parte dentro de los datos que se tienen y más atención han recibido, han sido los constantes asaltos, secuestros y asesinatos que han teñido las calles de sangre, han llenado de malas noticias los canales de televisión y han sometido a la población a una angustiosa preocupación y desconfianza en su propia ciudad. (Comisaría de Mujeres, 2012).

Se sabe que la violencia no apareció de forma imprevista, sino que por mucho tiempo ha sido ignorada mientras ha dormido y crecido sutilmente entre los ciudadanos; y no es sólo eso, sino que cada ciudadano con sus respuestas violentas contribuye en cierta forma a la generación de este problema social. Por lo que en cierto modo todos, como parte de la sociedad, formamos también parte del problema, ya sea que contribuyamos con la violencia o seamos indiferentes a ella, también tenemos responsabilidad. (UNESCO, 1999)

Los jóvenes universitarios no están ajenos a esta problemática, pues aunque se considera que al recibir formación profesional ésta ayuda a mejorar el comportamiento humano, se ha encontrado que el aprendizaje de cómo manejar las emociones tiene una mayor influencia del entorno familiar, y no del académico. Por ello que en diversas investigaciones en países cercanos al nuestro, con realidades sociales

semejantes, se ha encontrado hasta una incidencia del 21% de conductas violentas en estudiantes universitarios, incluso sin considerar el abuso de drogas e intentos de suicidio, que también son parte de la realidad problemática de muchos universitarios. (Fernández, Rodríguez, Hernández y Ramírez, 2006) Por esto que se considera importante en esta investigación ver los efectos que tiene la aplicación de un Programa de Manejo de Ira desde un enfoque cognitivo conductual en personas que a diario muestran un inadecuado manejo en la expresión de la ira. Existe pues la necesidad de la adaptación de algunos de los múltiples programas psicológicos de intervención para el manejo de la ira. Anticiparnos a las consecuencias dañinas y perjudiciales para la juventud, y establecer estrategias de intervención primaria en lo que es la promoción de la salud mental y prevención de problemas psicosociales.

MATERIALES Y MÉTODO:

La presente investigación tiene un tipo de estudio explicativo; su diseño es cuasiexperimental, es decir, son manipulaciones deliberadas de al menos una variable independiente para ver su efecto y relación con alguna variable dependiente.

Las variables son: Programa de Manejo de la Ira y Ira-Enojo. Los indicadores son las dimensiones que mide el Inventario de Expresión de Ira (STAXI-2) son: Estado de Ira (sentimiento, expresión física, expresión verbal), Rasgo de Ira (temperamento de ira, reacción de ira) y Expresión de Ira (expresión externa, expresión interna, control externo, control interno)

La población investigada comprende a los 423 estudiantes de I a X ciclo matriculados en la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo en la ciudad de Chimbote durante el periodo 2012.

La muestra para esta investigación fue de 30 estudiantes separados en un grupo de control de 15 estudiantes y un grupo experimental de también 15 estudiantes. La selección de la muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, es decir, la elección de los elementos no dependía de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el proceso no es mecánico ni se usan fórmulas, sino que la muestra seleccionada obedece a los criterios de la investigación. (Hernández, Fernández 2006)

Las técnicas utilizadas son la evaluación psicométrica previa a la

aplicación del programa de manejo de la ira y una evaluación psicométrica después de la aplicación del programa con la misma prueba STAXI-2. Así mismo, diversas mediciones en algunas sesiones del programa de manejo de la ira para evaluar el avance de los participantes y los puntos necesarios de mejorar en la aplicación del mismo.

Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Expresión de la

Ira (STAXI-2) y el Programa de Manejo de la Ira de Sender, Valdez, Riesco, Martin (adaptado).

RESULTADOS

A continuación se presentan las tablas de cada uno de los análisis realizados como parte de los resultados obtenidos en esta investigación:

Análisis comparativo de Expresión de Ira antes de la aplicación del programa

Tabla 1

Comparación de medias de la Escala ESTADO antes de la aplicación del programa

	N	Media	t	gl	p
Experimental	15	25,6	-0,449	28	0,657
Control	15	27,3			

La tabla, la Prueba T para muestras independientes, permite apreciar que no existen diferencia significativas entre el grupo control y el grupo experimental que presentan los estudiantes en la escala Estado antes de la aplicación del programa de manejo de la ira respecto a su expresión de la ira ($t = -0,449$; $gl = 28$; $p > 0,05$)

Análisis del Escala RASGO del STAXI-2

Tabla 2

Comparación de la Escala RASGO antes de la aplicación del programa en los grupos control y experimental.

	N	Media	t	gl	p
Experimental	10	23,7	0,085	28	0,933
Control	10	23,5			

La Tabla 2, la Prueba T para muestras independientes, permite apreciar que no existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental que

presentan los estudiantes en la escala Rasgo antes de la aplicación del programa de manejo de la ira respecto a su expresión de la ira ($t = 0,085$; $gl = 28$; $p > 0,05$)

Análisis del Escala EXPRESIÓN del STAXI-2

Tabla 3

Comparación de la Escala EXPRESIÓN antes de la aplicación del programa en los grupos control y experimental.

	N	Media	t	gl	p
Experimental	24	32,1	-0,615	28	0,544
Control	24	34,2			

La Tabla 3, la Prueba T para muestras independientes, permite apreciar que no existen diferencias significativas entre el grupo control

y el grupo experimental que presentan los estudiantes en la escala Rasgo antes de la aplicación del programa de manejo de la ira

respecto a su expresión de la ira ($t = 0,085$; $gl = 28$; $p > 0,05$)

Análisis comparativo de los resultados de la evaluación pre y post programa del grupo experimental

Tabla 4

Comparación de los resultados antes y después de la aplicación del programa en el grupo experimental.

Escala		N	Media	DS	t	gl	p
Estado	Pre		25,6				
	Post	15	19,4	8,512	2,821	14	0,014
Rasgo	Pre		23,7				
	Post	10	19,8	5,111	2,930	14	0,011
Expresión	Pre		32,1				
	Post	24	25,4	12,425	2,078	14	0,057

Se aprecia en la Tabla 4 que al comparar el grupo experimental en las dos condiciones antes y después de la aplicación del programa en la escala Estado, se observa que existen diferencias significativas ($t = 2,821$; $gl = 14$, $p < 0.05$), observándose una disminución significativa en el estado de ira en el post test (media antes= 25,6; media después 19,4).

En la escala Rasgo, se observa que existen diferencias significativas ($t = 2,930$; $gl = 14$, $p < 0.05$), observándose una disminución significativa en el rasgo de ira en el post test (media antes= 23,7; media después 19,8).

Finalmente en la escala Expresión, se observa que no existen diferencias significativas ($t = 2,078$; $gl = 14$, $p > 0.05$), observándose un resultado similar

en la Expresión de la Ira en el post test (media antes= 32,1; media después 25,4).

Análisis comparativo de los resultados de la evaluación pre y post programa del grupo control

Tabla 5

Comparación de los resultados antes y después de la aplicación del programa en el grupo control.

Escala		N	Media	DS	t	gl	p
Estado	Pre		27,3				
	Post	15		10,376	1,244	14	0,234
Rasgo	Pre		23,5				
	Post	10		2,356	-0,767	14	0,456
Expresión	Pre		34,2				
	Post	24		11,855	0,523	14	0,609

Se aprecia en la Tabla 5 que al comparar el grupo control en las dos condiciones antes y después de la aplicación del programa en la escala Estado, se observa que no existen diferencias significativas ($t = 1,244$; $gl = 14$, $p > 0.05$), observándose ninguna variación significativa en el estado de ira en el post test (media antes= 27,3; media después 23,5).

En la escala Rasgo, se observa que tampoco existen diferencias

significativas ($t = -0,767$; $gl = 14$, $p > 0.05$), observándose ninguna diferencia significativa en el rasgo de ira en el post test (media antes= 23,5; media después 23,9).

Finalmente en la escala Expresión, se observa que no existen diferencias significativas para un nivel de significación del 5% ($t = 0,523$; $gl = 14$, $p > 0.05$), observándose un resultado similar en la Expresión de la Ira en el post

test (media antes= 34,2; media después 32,6).

Análisis comparativo con los resultados de la evaluación posterior a la aplicación del programa a los grupos control y experimental.

Análisis del criterio Estado del STAXI-2

Tabla 6

Comparación de medias de la Escala ESTADO del STAXI-2 de las evaluaciones a los grupos control y experimental posterior al programa.

	N	Media	t	gl	p
Experimental	15	19,4	-2,348	18,622	0,030
Control	15	23,9			

La Tabla 6, en la Prueba T para muestras independientes apreciamos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de control

que presentan los estudiantes después de la aplicación del programa de manejo de la ira respecto al Estado de la Ira ($t = -2,348$; $gl = 18,622$, $p < 0,05$).

Análisis del criterio Rasgo del STAXI-2

Tabla 7

Comparación de medias de la Escala RASGO del STAXI-2 de las evaluaciones a los grupos control y experimental posterior al programa.

	N	Media	t	gl	p
Experimental	10	19,8	-2,077	28	0,047
Control	10	23,9			

La Tabla 7, en la Prueba T para muestras independientes

apreciamos que existen diferencias significativas entre el grupo

experimental y el grupo de control que presentan los estudiantes después de la aplicación del

programa de manejo de la ira respecto al Rasgo de la Ira ($t = -2,077$; $gl = 28$, $p < 0,05$).

Análisis del criterio Expresión del STAXI-2

Tabla 8

Comparación de medias de la Escala EXPRESIÓN del STAXI-2 de las evaluaciones a los grupos control y experimental posterior al programa.

	N	Media	t	gl	p
Experimental	24	25,4	-2,612	25,711	0,015
Control	24	32,6			

La Tabla 8, en la Prueba T para muestras independientes apreciamos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de control que

presentan los estudiantes después de la aplicación del programa de manejo de la ira respecto a la Expresión de la Ira ($t = -2,612$; $gl = 25,711$, $p < 0,05$)

DISCUSIÓN

Los programas para el manejo de la ira son relativamente nuevos en nuestro medio, por lo que comprobar y difundir la efectividad de alguno de ellos es de vital importancia, a fin de ofrecer nuevas herramientas de trabajo para los profesionales encargados de la conducta humana y contribuir también con aquellas personas que a diario se confrontan con su propia emoción de la ira.

Obtener control de las emociones, en especial de la ira, se ha vuelto un punto importante y necesario en nuestro contexto, pues cada vez se exige más a las personas que tengan tolerancia a la frustración y sepan trabajar bajo presión, que sepan mantener la calma cuando las cosas se complican, y todo esto sin dejar de lado el constante estrés al que están expuestos por las mismas actividades diarias propias de la ciudad, que procura mantenerse a la velocidad que avanza el mundo entero.

Es probablemente ésta la razón por la que un buen porcentaje de estudiantes presenta un nivel de expresión de ira elevado en por lo menos una de las escalas evaluadas por el Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) y que algunos incluso mantengan sentimientos de ira por tiempos prolongados, es decir, que muestren hostilidad, generando un impacto negativo para su propio bienestar físico y psicológico (Biaggio, Supple y Curtís, 1981; citado por Fernández-Abascal y Palermo, 1991).

Según lo hallado por Castrillón y Vieco en el 2002, y los resultados obtenidos en esta investigación, respecto a la

existencia de una mayor presencia de violencia física en los varones, mientras que las mujeres utilizan más la agresión verbal o indirecta, considero que gran parte de esto se debe a que en la mayoría de los casos, las mujeres reprimen más sus respuestas de ira, por mantener la idea de lo que es socialmente esperado o aceptable en la conducta de un hombre y lo que es socialmente esperado o aceptable en la conducta de una mujer. Por lo tanto, cuando se abrió las puertas a que pudieran ser sinceras con sus pensamientos que despertaban su ira, fue grande el avance que se pudo hacer en la mejora de su calidad de vida.

Sugimoto en el 2008 encontró en su estudio que la población joven, tanto de hombres como de mujeres, tenía dificultades en su convivencia, lo cual también se vio manifiesto durante el desarrollo de esta investigación, pues varios de los participantes mencionaron tener dificultades en su interacción con compañeros de clase y en especial con sus familiares más cercanos.

En esta investigación también se pudo comprobar la efectividad del enfoque de intervención de la Terapia Racional Emotiva al hacer conscientes a los participantes de los pensamientos previos a su respuesta emocional y cómo es que la modificación de ellos puede ser útil para el manejo de dicha emoción, como también lo comprobó Murillo en el 2008.

Así mismo es importante establecer que la Terapia Racional Emotiva integra distintos componentes de un proceso de aprendizaje emocional, de percepción,

comprensión y manejo, permitiendo que la intervención realizada afecte los pensamientos, las emociones, y el comportamiento. Esto permite que separar los problemas emociones de los problemas prácticos y así afrontarlos con mayor eficiencia. (Ellis, 2000)

Finalmente, en cuanto a la efectividad del programa se obtuvieron diferencias significativas entre los resultados del pre-test y el post-test del grupo experimental, así mismo como diferencias significativas entre el grupo control y experimental después de la aplicación del programa. Esto muy probablemente podría indicarnos la efectividad del programa con el que se intervino a la población elegida para esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis y los doce curadores: estudio de su correspondencia*. Congreso SEDIBAC.
- Alvira, F. (2009). *Manual para la elaboración y evaluación de Programas de Prevención del Abuso de Drogas*. Madrid: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.
- Boeree, G. (2002). *Teorías de la Personalidad: Albert Ellis*. (R. Gautier, Ed.) Recuperado el 23 de Junio de 2012, de Psicología Online: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/ellis.htm>
- Borcherdt, B. (1989). *Think straight, feel great*. Sarasota, FL.
- Castrillón, D., & Vieco, F. (2002). Actitudes Justificadas del Comportamiento Agresivo y Violento en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Medellín, Colombia. *Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública*, 20 (2), 51-66.
- Comisaría de Mujeres, C. (28 de Mayo de 2012). Violencia familiar en Nuevo Chimbote registra 529 denuncias en lo que va del año. (RSD, Entrevistador)
- Córdova, C., Cuyubamba, M., Escalante, C., Fernández, M., & Huamachuco, S. (2009). *Enfermedades Cardiovasculares: Visión Psicológica*. Lima: Universidad Sagrado Corazón - UNIFE.
- Elizalde, Bulnes, Ecurra, & Dávila. (1997). Actitudes hacia la Violencia en Jóvenes Universitarios. *Revista de Psicología - UNMSM*, 1 (1).
- Ellis, A., & Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Desclée De Brouwer, Biblioteca de Psicología.
- Fernández, Rodríguez, Hernández, & Ramírez. (2006). Conductas agresivas, consumo de drogas e intentos de suicidio en jóvenes universitarios. *Dialnet*, 24 (1), 63-69.

- Fernández-Abascal, E. (1994). Corren tiempos de ira. *Boletín de la SEAS - Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*.
- Fernández-Abascal, E., & Palermo, F. (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Hoshmand, L., & Austin, G. (1985). Criteria in lay self-judgment of anger control. En *Journal of Research in Personality* (págs. 89-94).
- Lorenz, K. (1971). *Sobre la Agresión: El Pretendido Mal*. México: Siglo XXI Editores.
- Moscoso, M. (1998). Estrés, Salud y Emociones: Estudio de la Ansiedad, Colera y Hostilidad. *Revista de Psicología - UNMSM*, III (3).
- Murillo Aguilar, O. (2008). El Enojo en Madres y Padres de Hijas Adolescentes: Propuesta de orientación desde la TREC y la Inteligencia Emocional. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1-30.
- Pacheco, J. (17 de Noviembre de 2011). Áncash: Nuevo Chimbote registra alto índice de violencia familiar. (RPP, Entrevistador)
- Painuly, Sharan, & Mattoo. (2005). Relación de la ira y los ataques de ira con la depresión. *RET - Revista de Toxicomanías*, 11-18.
- Reilly, P. M., & Shopshire, M. S. (2006). *Programa para el manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental: Un manual de psicoterapia cognitiva-conductual*. Rockville : Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental.
- Rodríguez, L. (2011). *Manejo de la ira en un grupo de niños de segundo grado de un colegio de Lima*. Recuperado el 10 de Julio de 2012, de Pontificia Universidad Católica del Perú: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/646>
- Sender, Valdez, Riesco, & Martin. (1993). *El patrón A de conducta y su modificación terapéutica*. Barcelona: Martinez Roca.
- Spielberger, C. (2001). *Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs, & Worden. (1985). *State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Nueva York: Hemisphere/McGraw-Hill.
- Sugimoto, P. N. (Mayo de 2008). Aportes para la Gestión Institucional de Servicios Gerontológico. *Conflictos en la Convivencia en residentes adultos*

*mayores autoválidos
institucionalizados en un Hogar
Municipal de la C.A.B.A. Buenos
Aires, Argentina.*

UNESCO. (1999). *Declaración y
Programa de Acción sobre una
Cultura dela Paz*. Naciones
Unidas.

Villanueva, R. (14 de Noviembre de 2011).
Áncash es la segunda región con
mayores conflictos sociales. (RPP,
Entrevistador)