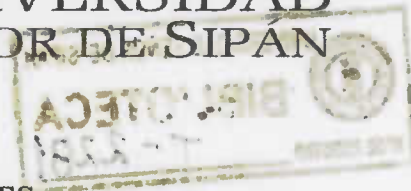


USS



UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE RELAJACION PARA
DISMINUIR EL ESTRES EN LOS ADULTOS MAYORES, MÓRROPE
2012.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

AUTOR

Bach. PEDRO PABLO RAMIREZ CAMPOS

ASESORADO POR

WALTER IVAN ABANTO VELEZ

PIMENTEL – PERÚ

2012

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal Aplicar la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir el estrés de los Adultos Mayores Mórrope-2012. La población en estudio estuvo conformada por 84 adultos mayores. La recolección de datos se realizó mediante es test de estrés de Mazza Molinero, el cual goza de confiabilidad y validez. La base cognitiva conductual fue la técnica de Jacobson. Las conclusiones más importantes fueron: Existe efectos altamente significativos en el estrés ($p < 0,01$).

Palabras Claves: Aplicación de Técnica de Relajación para disminuir el estrés

0-2015/05-055 del 20/3/15 / colección: 6/31