

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN PRIMARIA



**PLAN DE ESTRATEGIAS PARA CONTRIBUIR A LA
DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL
SEXTO GRADO DE PRIMARIA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTOR

NANCY MARLENY VILLAR VERASTEGUI

ASESOR

SILVIA GEORGINA AGUINAGA DOIG
<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

Chiclayo, 2019

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
I. INTRODUCCIÓN	5
II. JUSTIFICACIÓN.....	8
III. OBJETIVOS	8
3.1. Objetivo General.....	8
3.2. Objetivos Específicos:.....	8
IV. MARCO TEÓRICO	9
4.1. Antecedentes.....	9
4.2. Bases teóricas científicas:.....	9
4.3. Bases conceptuales.....	12
V. HIPÓTESIS, METODOLOGÍA Y RESULTADOS ESPERADOS.....	13
5.1. Hipótesis.....	13
5.2. Metodología.....	13
5.3. Operacionalización de las variables:.....	13
5.4. Técnicas e Instrumentos:.....	16
5.5. Matriz de consistencia.....	17
5.6. Consideraciones éticas.....	18
5.7. Resultados esperados.....	18
VI. CRONOGRAMA	19
VII. PRESUPUESTO	20
VIII. COLABORADORES	21
IX. FINANCIAMIENTO:.....	21
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
XI. ANEXOS	23
ANEXO 01: Índice de Similitud de Turnitin.....	23
ANEXO 02: Cargo (Secretaría de Facultad USAT).....	24
ANEXO 03: Carta de Aceptación 2019 – I.E N° 10823 “José Leonardo Ortiz”.....	25

RESUMEN

En la sociedad no solo se observa un incremento del estrés en personas adultas por motivos de exceso de trabajo o problemas familiares, ahora también es observado dentro de las aulas de clase, especialmente en los grados mayores como sexto grado, tocando solo el nivel primario; las causas son muchas y dentro de ellas destacan la presión familiar y escolar. Ante esto el presente proyecto busca desarrollar y aplicar un plan de estrategias que tengan cada una de ellas el objetivo principal de disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes de sexto grado. Cuya metodología será perseguir un paradigma positivista, con diseño experimental de categoría cuasiexperimental de alcance explicativo; aplicados a 53 estudiantes de sexto grado de una institución urbano marginal de la ciudad de Chiclayo. Los resultados esperados en este proyecto son lograr la disminución del nivel de estrés en los estudiantes de sexto grado, la cual va a repercutir a tener mejores condiciones de aprendizaje en las aulas y así garantizar un aprendizaje significativo y aplicado a la vida cotidiana de cada estudiante y su familia.

Palabras claves: Estrés- escuela- familia - aprendizaje

ABSTRACT

In society, not only is an increase in stress observed in adults due to overwork or family problems, it is now also observed in classrooms, especially in higher grades such as sixth grade, touching only the primary level; the causes are many and among them, family and school pressure stand out. Given this, this project seeks to develop and apply a plan of strategies that each have the main objective of reducing the level of school stress in sixth grade students. Whose methodology will be to pursue a positivist paradigm, with an experimental design of a quasi-experimental category of explanatory scope; applied to 53 sixth grade students from a marginal urban institution in the city of Chiclayo. The expected results in this project are to achieve a reduction in the level of stress in sixth grade students, which will have an impact on having better learning conditions in the classrooms and thus guarantee a meaningful and applied learning to the daily life of each student and his family.

Keywords: Stress - school - family - learning

I. INTRODUCCIÓN

El estrés escolar es un problema de escala mundial, que actualmente no solo está afectando a los adultos, jóvenes, sino también a los niños menores de catorce años. Estudios recientes sobre las enfermedades mentales reflejan que algunas de las causas serían la misma presión que ejerce la escuela en el estudiante, las tareas para casa, las estrategias docentes empleadas no son las adecuadas para el estilo de aprendizaje de cada niño, la falta de motivación por el aprender de parte de los estudiantes; por otra parte la influencia familiar, sumado a otros factores muy subjetivos de cada estudiante, que también va a depender del contexto y los medios de comunicación que se brinden ahí. Siguiendo en la misma línea, dicho problema se observa a nivel mundial, tal y cual lo menciona la Organización Mundial de la Salud en una reciente investigación, que la mayoría de los niños sufren estrés antes de los 14 años y que dependen mucho del contexto familiar y del educativo. Desde este punto se puede analizar que existen factores más destacados que otros, las cuales son múltiples y variados, por lo que es necesario analizar muy bien el contexto del problema en la cual se evidenció, para que de esta manera se logre la disminución del estrés escolar.

En el marco internacional, según estudios en México, muestran que los niños que tienen estrés a una corta edad, tarde o temprano repercute en la adultez, incluso se ve reflejado en la forma de afrontar un problema en la vida diaria, en la manera de relacionarse en la sociedad; las causas del estrés según estos estudios se debe a la muestra de violencia familiar que sufren cada niño, a los malos tratos que reciben y más aún la presión escolar. Desde este punto nos damos cuenta que las personas son una suma de las experiencias vividas en su niñez, y que tarde o temprano se va a reflejar en su conducta diaria, que no solo va afectar al rendimiento escolar, sino en la socialización con sus pares. Otro estudio en Colombia, según (León & Becerra, 2019) refleja que el rendimiento académico depende mucho del contexto, de la edad del niño y de su mismo desarrollo cognitivo; entonces, desde este punto de vista se analiza que algunos factores externos influyen sí o sí en el proceso escolar de los estudiantes, asimismo estos estudios permiten identificar cuáles de los factores son los más comunes en causar estrés en los escolares, para que se pueda detectar y dar una solución a este problema de escala mundial.

Por otro lado en Singapur, Abbugau (2019) en una publicación hecha en la revista Agence France-Presse se realizó un estudio sobre la alerta del estrés escolar en dicho país, la cual demuestra que efectivamente la presión de la misma escuela hace que muchos estudiantes se frustren y se sobrecarguen con la idea de los exámenes o parciales de cada unidad, es por

esto que en este país han tenido en cuenta una posible solución, la cual consiste en anular los exámenes y modificar algunos cambios curriculares, para que de esta manera se permita al estudiante disfrutar de su familia y llevar con tranquilidad la escuela, el objetivo de este planteamiento es que los estudiantes de educación primaria especialmente, no se estresen, sino al contrario deben de disfrutar aprendiendo, sin embargo algunos padres de familia no lo ven de esta manera, porque aún tienen la idea de que si sus hijos van a casa libres de tareas escolares, ellos han ido a perder el tiempo, por lo tanto esta idea se debe desterrar, por lo que también el ministerio de educación de dicho país se ha propuesto conversar con los progenitores de los estudiantes.

Siguiendo estos estudios internacionales, conlleva a pensar desde un enfoque objetivo que en la gran mayoría de escuelas se ejerce mucha presión escolar, por lo que esta sería una de las principales causas de este problema de salud escolar mundial. Además esto permite afianzar la propuesta a desarrollar para disminuir el problema, la cual consiste en un plan de estrategias que conlleven al involucramiento de comunidad educativa, padres de familia y la misma sociedad.

En el marco nacional, antecedentes en Perú, muestran que más de un millón de niños entre las edades de cuatro a cinco años, sufren estrés escolar; por lo que surge la pregunta, si a esta edad sufren estrés, entonces ¿qué puede ocurrir a los diez, once o doce años?; pues en estas edades son la raíz de los problemas psicológicos, ya que se viene acumulando desde la niñez. En Piura, en el año 2016 exactamente, se realizó una investigación en un colegio nacional primario sobre el estrés y las consecuencias en el rendimiento escolar más aun siendo en la salud; el estudio se realizó con niños de tercer y cuarto grado, la cual arrojó que las causas principales, son la presión en la misma escuela y el factor familiar, esta última causa es la más común en casi todo el mundo, ya que dentro de la familia es donde empieza el desarrollo integral del niño.

Desde este estudio se enfatiza tanto a la familia como a la escuela como factores principales de provocar estrés en los niños; entonces se destaca otro factor muy importante que es el de la familia, la cual implica problemas entre padres, discusiones de todo aspecto y hasta incluso la separación de los padres afecta al proceso escolar de los niños.

En el plano local se observó que en una institución educativa primaria de sexto grado, se manifestó de manera notoria la falta y desinterés de aprender en los niños, a groso modo fueron interrogados el motivo, y solo atinaron a responder que estaban estresados de tanta

exigencia y mucha presión en las escuelas y también por parte de sus padres, al mismo tiempo, algunos de ellos tenían problemas en casa, como maltrato familiar y algunos tipos de acoso. En coherencia con la problemática descrita se formula el problema: ¿Cómo contribuir a la disminución del estrés escolar en los estudiantes de sexto de Primaria?, frente a esta situación se busca disminuir el estrés escolar a través de un plan de estrategias que además favorecerá en lograr un óptimo aprendizaje en los niños; mencionado este propósito se plantea la siguiente hipótesis, si se aplica el plan de estrategias, entonces se logrará disminuir el estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria.

El proyecto de investigación busca tener un impacto social y familiar, porque va a permitir canalizar un equilibrio mental entre sociedad y familia, la cual va a permitir un óptimo aprendizaje en la escuela, por lo tanto el niño va a aprender mejor y lo aplicará en su vida cotidiana.

En relación al contenido, el presente proyecto de investigación está fundamentado y analizado teniendo en cuenta algunas bases teóricas científicas, teniendo en cuenta cada variable; antecedentes y bases conceptuales actualizadas que permitirán el desarrollo de la investigación. Asimismo estas respaldan la hipótesis planteada y dan pie para desarrollar y aplicar esta investigación con la finalidad de contribuir a la mejora de la sociedad, en este caso estudiantil. Finalmente se adjunta el cronograma previsto del proyecto, un tentativo presupuesto, los colaboradores y quien financiará este trabajo de investigación.

II. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de investigación busca disminuir el estrés escolar a través de un plan de estrategias que estén orientadas a trabajar en equipo, junto a todos los integrantes de la comunidad educativa y la familia de los estudiantes; la cual es un factor influyente directo en el aprendizaje de los estudiantes. El plan de estrategias está enfocado a un conjunto de talleres vivenciales, en las cuales estudiantes, docentes y padres de familia, buscan minimizar el estrés con juegos, dinámicas y charlas de productividad escolar, claro todo esto dependiendo mucho del nivel de estrés arrojado en la prueba de medición que se aplicará en el inicio de la investigación.

Desde esta perspectiva el presente proyecto tendría un gran impacto a nivel personal, práctico y social, porque va a contribuir a que tanto estudiantes, profesores y padres de familia apliquen las técnicas enseñadas en los talleres vivenciales; de esta manera se tendrá una mejora en la salud mental y física, de igual manera se logrará que el aprendizaje sea más significativo y se obtenga mejores resultados en su rendimiento académico.

Por otro lado ayudará a que se sigan desarrollando nuevas investigaciones de este problema de escala mundial, que está marcando no solo la etapa adulta, sino ahora también de la niñez y que afecta en la escuela.

Finalmente este proyecto ayudará a crear otros instrumentos de análisis sobre el nivel de estrés, entonces permitirá favorecer al ámbito de la salud y de la educación, donde constantemente se busca solución a diversas enfermedades mentales que tienen consecuencia en el rendimiento escolar de los niños.

III. OBJETIVOS:

3.1. Objetivo General:

Aplicar un plan de estrategias para contribuir a la disminución del estrés escolar en los estudiantes de sexto de primaria

3.2. Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de estrés escolar, antes de la aplicación del plan de estrategias.
- Determinar las características del plan de estrategias, para desarrollar la disminución del estrés escolar.
- Medir el nivel de estrés escolar en dichos estudiantes, después de la aplicación del programa de estrategias.

IV. MARCO TEÓRICO

4.1. Antecedentes:

El estrés es uno de los problemas psicológicos que más afecta la salud mental, es una fuerte reacción fisiológica y psicológica que se percibe como una amenaza al organismo, por lo que genera una acción- reacción. Según Maturana & Vargas, El estrés escolar (2015), existen estresores que van a determinar las actitudes del individuo, además va a ir directamente a una reacción química en nuestro cerebro, por ejemplo va al hipocampo, a la amígdala y luego a la corteza prefrontal, dichos estresores se activan de inmediato y para volver a la calma va a depender de la homeostasis. Esta “respuesta al estrés” se nota en la acelerada activación del sistema nervioso simpático, que guía a liberar noradrenalina y adrenalina de las glándulas suprarrenales. (Maturana & Vargas, 2015, pág. 37)

Un artículo reciente en Medellín Colombia, nos muestra algunos estudios sobre el estrés infantil en niños de 8 a 12 años de edad, la cual nos indica que los factores principales de este problema es el aspecto familiar, es decir que los problemas de la familia afectan de manera directa en el rendimiento de los niños, además menciona que estos factores no son los únicos, sino que interviene el factor educativo, incluso menciona que estos factores estresores pueden ser prevenidos a tiempo. (Palacio, Tobón, Toro, & Vicuña, 2018). El aporte se considera valioso porque servirá en la determinación de la propuesta observando una de las principales causas del problema.

Por otro lado en la revista La voz (2019), nos muestra que la misma preocupación de los padres hacia el inicio de clases hace que el niño se estrese y le tome un poco de pánico a la escuela. Por lo que recomienda que los padres deben de estar tranquilos y no mostrar ese estrés por el inicio escolar, sino que se debe de contagiar de alegría y tranquilidad.

4.2. Bases teóricas científicas:

De la primera variable el plan de estrategias es una serie de pasos que se sigue para alcanzar una meta; desde este enfoque empresarial, se conlleva al ámbito educativo, y se comprende que para iniciar un plan de estrategias se requiere de una serie de diseños, objetivos que apunten al bienestar estudiantil en general, es decir en todas sus dimensiones. Además un plan de estrategias canaliza mucho el orden y secuencia a seguir en este caso para lograr disminuir el estrés escolar.

De la segunda variable se desprende algunas bases científicas como por ejemplo que generalmente los niños sufren estrés en la escuela debido a la competencia entre ellos, el de presentar sus trabajos al día, el de responder a las demandas académicas en clase y hasta en casa. Dentro de los síntomas relacionados al estrés, comportamientos ansiosos, conducta desesperada, sudoración, gritos, etc. Dentro del estrés según (Maturana y Vargas, 2015), existen tres etapas como la reacción de alarma, que corresponde a la sensación de “estar agobiado por mil cosas”, esta es una etapa de cambios en el estado del escolar, cambios en las actividades, las cuales en un inicio cubren y aumentan la responsabilidad en el estudiante; la segunda fase es la de resistir, es decir que el estudiante ha logrado un equilibrio y adaptación a la sobrecarga prolongada en el tiempo; y la última y tercera fase es la del agotamiento, aquí ocurre el desgaste total de la adaptación del estudiante y es también cuando ocurre la falta de control de las emociones, de algunas conductas y es reflejado en el estado físico del estudiante, mediante los síntomas mencionadas en líneas anteriores.

Entonces en cada etapa, el niño sufre distintas reacciones, dependiendo del tipo de estresor que ha originado el estrés, así por ejemplo si un niño de 5^a grado no quiere salir al recreo, porque piensa que es una pérdida de tiempo, cree que mejor es aprovechar esos minutos y estudiar, hacer tareas, etc., en vez de salir a jugar, a socializar con sus amigos, pares; lo que está haciendo es sobre esforzándose, y esto por el factor de; su casa, la mamá el día anterior le gritó porque sacó un 15 en matemática y generalmente él siempre lleva las mejores calificaciones; entonces lo que pasa con el niño es que se altere, se nerviose y tenga en algunas ocasiones dolores de cabeza.

Como nos menciona Montenegro, (1993, p. 11) “El niño necesita de un prolongado tiempo de vida y experiencia para estructurar su yo y consecuentemente el caudal de conductas motoras indispensable para desenvolverse óptimamente en su vida cotidiana, por esa razón muestra una particular sensibilidad hacia el mundo y en su movimiento nos muestra una participación total de su ser”. Por lo tanto si queremos evitar que nuestros niños sufran de este tipo de estrés, es necesario que busquemos su bienestar, mediante juegos o actividades que sean de su agrado, de lo contrario sufrirán las consecuencias.

Las consecuencias del estrés escolar, siempre van a estar enfocados en los factores que originó dicho estrés, en otras palabras las consecuencias va a depender del tipo de causas que promulgó “un estrés escolar”.

“En la mayoría, los niños con trastornos mal encausados en su tratamiento sienten con mucha presión la tarea escolar y, como si esto fuera poco, casi siempre hay clases de apoyo extraescolar, tarea extra y la mayoría de las veces es un familiar (mamá, papá, etc.), que presiona “haciéndolo practicar” (Narvarte, 2005, p. 330). Por ejemplo, si un niño que le exigen demasiado en casa, que le piden que lleve buenas calificaciones, es más que solo lleve de 19 en adelante, pues este niño, va a sentir una frustración tremenda al momento de no llevar dicha calificación, y se va a esforzar, va a dar de más, se va a sobre exigir ante una tarea o encomienda escolar, la cual no está mal el exigirse, sino en sobrepasarse; entonces una de las consecuencias puede ser que sus padres se sientan tristes, o quizá sea castigado, que esto es lo peor.

Los estudiantes que están luchando con algún tipo de problema en la escuela o en la sociedad, puede que genere algún rechazo a la escuela, porque ellos creen que estar en la escuela es sinónimo de aislamiento total de la familia, además muchos de ellos tienen preocupaciones por ser muy intimidados en su misma escuela o en el camino, por esto también se genera frustración y pues ahí se desencadena el estrés escolar.

Los niños entre las edades de 10 a 12 años, son estudiantes que se encuentran en la etapa de la pubertad, donde no solo les afecta la carga escolar, sino también los cambios físicos que están pasando. Por otra parte se hallan los cambios psicológicos, donde puede que el estrés sea aún mayor. Algunas características de los niños con estrés escolar dentro de estas edades son, la agresividad, el enojo, los impulsos, los gritos y dolores de cabeza; cabe mencionar que estos son algunas de las muchas dificultades que padece un niño dentro de esta etapa, que además tiene mucho estrés escolar.

Ahora si nos enfocamos en el aspecto fisiológico, generalmente son niños que no les gusta mucho socializar con niños del sexo opuesto, y si lo hacen son pocos o se sienten avergonzados, pero si nos enfocamos en los chicos que tienen estrés, nos damos cuenta según algunas investigaciones en Psicología del niño, que ellos se preocupan más por cómo los ven los demás, si es que son admirados o son desapercibidos, y esto se suma a su edad, a las exigencias del colegio, a las de casa (ámbito académico); pues se le hace tan complicado que lo que hace es desesperarse, pero esto empeora si es que en casa no hay paseos, no hay actividad física, es decir no hay desestrés.

Los niños de edades de 10 a 12 años tienden a estresarse tanto como los adultos, sin embargo tienen distinta forma de manifestarse, pero nos enfocaremos en las manifestaciones que

muestran los niños en aula; como por ejemplo, llorando, a través del enojo, o quizá el problema sea más grave y lo demuestre con un poco de desgano, falta de motivación, sueño en aula, poca participación en clase; entonces es aquí donde el papel docente entra a tallar, y lo que se recomienda hacer es que conversen con los niños, se tomen un tiempo con ellos, ya sea en el recreo, entrada o a la salida; luego a partir de ahí buscar estrategias para lograr mejorar o reducir los problemas que se han encontrado en cada niño; pero no debe dejarse de lado a los padres y también se debe realizar charlas informativas, donde ellos también participen el desarrollo de sus hijos.

Conjugando ambas variables se entiende que lo que se quiere es aplicar un plan de estrategias multifuncionales que apunte a lograr disminuir el estrés escolar, y para esto se necesita de un orden, secuencia, plantearse objetivos y seguir paso a paso para lograr el bienestar estudiantil, para que de esta manera el aprendizaje sea lo más significativo posible y no se vea más al estudio o a la escuela como una carga o un peso, sino todo al contrario, sea la manera más bonita de aprender con amor y dedicación.

4.3. Bases conceptuales:

El plan de estrategias es definida como un proceso o secuencia diseñada para lograr objetivos a corto, mediano y largo plazo que logrará una mejora en los resultados escolares, en este caso. (Contreras, E., 2013). Desde este concepto podemos decir que el plan de estrategias busca diseñar, ejecutar y mejorar a un cierto periodo de tiempo los resultados, entonces llevándolo a este proyecto, nos ayudará a planear estrategias que permitan disminuir el estrés escolar, específicamente en edades de 11 a 12 años, es decir niños de sexto grado de primaria.

El término estrés se originó en la física y la biología para detectar la presión en objetos, luego se aplicó para identificar los estados de demanda, presión en cada persona. (Ander, E., 2019)

Dicho problema se ha definido en términos de sobre estimulación o acontecimientos estimulantes muy intensos, por esto se ha identificado como las reacciones que originan un alto grado de activación en el sujeto, pero también se ha considerado un desequilibrio mental entre las exigencias de los estímulos y reacciones del mismo estudiante. En otras palabras el estrés es ese descontrol de su conducta y actúa por impulsos, como lo menciona (Berrio García & Mazo, 2011) “el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”.

Siguiendo las líneas de la investigación, el problema del estrés se suele interpretar como un gran conjunto de experiencias, dentro de las cuales figura el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la presión escolar, entre otras sensaciones. Ante todo esto se busca disminuir el problema con un plan de estrategias que tiene como objetivo principal unificar fuerzas entre la comunidad educativa y la misma familia. Martínez y Díaz (2018)

V. HIPÓTESIS, METODOLOGÍA Y RESULTADOS ESPERADOS

5.1. Hipótesis

La hipótesis planteada en este proyecto de investigación es que si se aplica el plan de estrategias, entonces se logrará disminuir el estrés escolar en los niños de sexto de primaria de una institución urbana marginal de Chiclayo.

5.2. Metodología

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, paradigma positivista, con diseño experimental de categoría cuasi-experimental de alcance explicativo, en la cual se desarrollará un Plan de Estrategias que promuevan la disminución del estrés escolar, orientado hacia un óptimo aprendizaje escolar, la población son todos los niños de sexto de primaria en una Institución Educativa Urbano Marginal de Chiclayo.

En tanto, se creyó conveniente trabajar con el diseño cuasi-experimental, por lo que tenemos el test y post test, conformado por un grupo experimental y control.

El diseño de la siguiente investigación tiene el siguiente diagrama:

GE	O1	X	O2
GC	O3	[]	O4

Donde:

GE: Grupo Experimental

O1: Pre prueba al grupo experimental

X: Estímulo

O2: Pos prueba al GE

GC: Grupo control

O3: Pre prueba al grupo control

[]: Ausencia estímulo

O4: Pos prueba al grupo control

SECTOR	GRUPO	SEXO		SUBTOTAL
		H	M	
A	Experimental	13	14	27
B	Control	11	15	26
TOTAL				53

Fuente: Sexto grado de Primaria de una escuela Urbano Marginal de Chiclayo - 2019

La población para este estudio serán divididos en dos grupos, el grupo experimental y el de control, los de experimental en total son 27 estudiantes, los del grupo control son 26, siendo así un total de 53 estudiantes.

5.3. Operacionalización de las variables:

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS	ESCALA Y VALORES	RANGOS
V1: Plan de Estrategias	Plan	Es un proceso en la cual se sistematizan objetivos a cumplir a corto, mediano y largo plazo en el ámbito educativo, con el fin de mejorar los resultados. (Contreras, E.,2013)	- Orden			Escala de Likert	1-2 (Nivel alto) 3-4 (Nivel bajo)
	Estrategia		- Utilidad				
	Metodología		- Sostenibilidad - Desarrollo de talleres - Activa				
V2: Estrés escolar	Estresores	El estrés escolar puede ser definido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan en el ámbito educativo y que afectan directamente al rendimiento escolar. (Martínez O., 2014)	- Padres		Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)		
	Organismo		- Maestros - Sociedad (Medios de comunicación, medios de transporte, compañeros) - Aspectos físicos - Aspectos emocionales				

5.4. Técnicas e Instrumentos:

Las técnicas e instrumentos para este proyecto de investigación serán la lista de cotejo, un inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), que según (Martínez Otero, 2014) es un instrumento que posee buenas propiedades psicométricas y está integrado por 22 ítems dicotómicos (sí/no) que describen diversos hechos, problemas y contrariedades que acontecen en la vida diaria y que pueden tener impacto negativo en los niños de 6 a 12 años de edad. El IECI cubre tres relevantes ámbitos propios del estrés infantil: Problemas de salud, ámbito escolar, ámbito familiar, y finalmente sumar la puntuación en todos los ámbitos. Además del Excel para sistematizar los datos del instrumento de medición del estrés escolar.

5.5. Matriz de consistencia:

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLE	POBLACIÓN/ MUESTRA
¿Cómo contribuir a la disminución del estrés escolar en los estudiantes de sexto de Primaria?	<p>OG: Aplicar un plan de Estrategias para contribuir a la disminución del estrés escolar en estudiantes de sexto de Primaria</p> <p>OE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de estrés escolar en los niños de sexto de primaria. - Determinar las características del plan de estrategias, para desarrollar la disminución del estrés escolar. - Medir el nivel de estrés escolar en los niños de sexto de primaria, después de la aplicación del plan de estrategias 	Si se aplica el plan de estrategias entonces disminuirá el estrés escolar en niños de sexto de grado de primaria.	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método: Experimental</p> <p>Diseño: Cuasi-Experimental</p>	<p>VI: Plan de Estrategias</p> <p>VD: Estrés Escolar</p>	<p>Población: 53 niños de sexto de primaria de una institución educativa urbano marginal</p>

5.6. Consideraciones éticas:

Dentro de este punto el proyecto de investigación se basó en algunos principios éticos, como el consentimiento informado para aplicar dicho plan de estrategias con el fin de reducir el nivel de estrés infantil en los estudiantes de sexto de primaria, cuyos datos serán anónimos con el fin de resguardar y respetar la dignidad de las personas que forman parte de esta investigación, además los datos obtenidos mediante los instrumentos empleados responden a la realidad evidenciada en la población correspondiente, incluso se debe mencionar que los resultados serán para ayuda correspondiente de la Institución Educativa, si esta así lo desea.

5.7. Resultados esperados

De aplicarse el plan de estrategias se espera que los niños de sexto grado de primaria participantes en la investigación demuestran cambios notables del nivel de estrés en el que se encontraban. De esta manera, el rendimiento académico tendrá mejoras, específicamente por la superación de debilidades, respecto el clima del aula, exigencia de los padres para los estudios, conflictos familiares, sobre carga de tareas escolares, interrelaciones entre agentes educativos, entre otros.

VII. PRESUPUESTO

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
Materiales	Papel bond	millar	1	20	20
	Papel de color	millar	1	25	25
	Folder manila	unidad	53	0.5	26.5
	Fotochets	unidad	53	1	53
	Cartulinas de colores	unidad	10	1	10
Equipos y herramientas	Lápices	unidad	26	0.5	13
	Tijeras	unidad	5	1	5
Servicios	Internet	meses	12	20	240
	Movilidad	meses	6	30	180
	Refrigerio	meses	6	20	120
TOTAL					692.5

VIII. COLABORADORES

Este proyecto se realizará con ayuda de los dos docentes de la asignatura, con ayuda de algunos compañeros y otros como la propia familia que sirve como ayuda motivacional.

IX. FINANCIAMIENTO:

Todo este proyecto de investigación será financiado por la tesista, cuyos materiales, servicios, equipos y otros serán otorgados de ahorros propios y trabajo en vacaciones.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbugau, M. (03 de Julio de 2019). Campeón en educación, singapur enciende alertas sobre estrés escolar. *AFP International Text Wire in Spanish*, págs. 1-3.
- Ander, E. (12 de Noviembre de 2019). Diccionario de Psicología. Córdoba, Brujas, Argentina.
- Berrio García, N., & Mazo, Z. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología - Universidad de Antioquía*, 11-18.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la carrera de Psicología del centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Contreras, E. (2013). Concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Redalyc*, 152- 181.
- LAVOZ, R. (11 de Marzo de 2019). Chau, estrés: Cómo encarar el nuevo ciclo escolar. *CE Noticias Financieras Retrieved from*.
- León, P., & Becerra, G. (2019). Funciones ejecutivas en escolares de 7 a 14 años de edad con bajo rendimiento académico de una institución educativa. *Encuentros, Barranquilla*, 11-23.
- Martínez Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *INFAD (Revista de psicología)*, 295-305.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 34-41.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 34-41.
- OMS. (22 de Octubre de 2019). *La mitad de las enfermedades mentales se presentan antes de cumplir 14 años*. Obtenido de La mitad de las enfermedades mentales se presentan antes de cumplir 14 años:
<https://search.proquest.com/central/docview/2304068592/9BF7F431AC8345A8PQ/12?accountid=37610>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Dialnet*, 12.

XI. ANEXOS:**ANEXO 01: Índice de Similitud de Turnitin****TESIS FINAL**

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

12%FUENTES DE
INTERNET**2%**

PUBLICACIONES

13%TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ANEXO 02: Cargo (Secretaría de Facultad USAT)



Chiclayo, 21 de noviembre de 2019

Carta N° 239 - 2019 - IISAT - EEDU

Lic.
Ricardo Francisco Chero Silva
Director de la I.E N° 10823 "José Leonardo Ortiz"
Jr. Incanato - Cuadra 14, Urrunaga- J.L.O.
Chiclayo.-

Estimado Lic. Ricardo Francisco Chero Silva:

Reciba un cordial saludo a nombre de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo. Al mismo tiempo hacemos de su conocimiento que en la Escuela de Educación, se viene realizando la aplicación de trabajos de investigación con fines de titulación.

Por tal motivo, solicito su permiso para que la estudiante VILLAR VERÁSTEGUI, NANCY MARLENY perteneciente a la carrera profesional de Educación Primaria realice la aplicación del proyecto de investigación denominado: Plan de estrategias para contribuir a la disminución del estrés escolar en estudiantes de sexto de primaria de una institución urbano-marginal de Chiclayo. El docente a cargo de la asignatura es el Mgtr. Osmer Agustín Campos Ugaz; los resultados de esta investigación se le alcanzarán para los fines que estime conveniente y permitirá a nuestra estudiante cumplir con los objetivos de la investigación.

Seguros de contar con vuestra aceptación, agradezco por anticipado su gentil atención a la presente, aprovechando la oportunidad para expresarle mi especial consideración, deseándole éxitos en su gestión.

Atentamente,



ESCUELA DE EDUCACIÓN


Dra. Lydia Mercedes Morante Becerra
Directora de la Escuela de Educación



ANEXO 03: Carta de Aceptación 2019 – I.E N^a 10823 “José Leonardo Ortiz”

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA
“JOSÉ LEONARDO ORTIZ”
 EDUCACIÓN SECUNDARIA
 I.E. N° 10823 “JOSÉ LEONARDO ORTIZ”
 EDUCACIÓN PRIMARIA


 MINISTERIO DE EDUCACIÓN
 REPÚBLICA DEL PERÚ

Creado por R.M. N° 10154 del 12 - 06 - 1961 / R.D.Z. N° 343 del 05-05-1980 / R.D.R.S. N° 2161 - 2010-G.R-LAMB/D.R.E.

FE
E
S
T
D
I
O
Y
T
R
A
B
A
J
O

CARTA DE ACEPTACIÓN 2019 – I.E. N°10823 “JOSÉ LEONARDO ORTIZ”
DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Señora
 Dra. Lydia M. Morante Becerra
 Directora de la Escuela de Educación
 UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
 Chiclayo

Asunto: Aceptación de Aplicación de Proyecto de Investigación
 Referencia: Carta de Aceptación 2019 - I.E. N°10823 “JOSÉ LEONARDO ORTIZ”

De mi consideración:

Por medio del presente, expreso mi saludo cordial y a la vez en relación con el documento de la referencia, comunico a usted la aceptación de la estudiante **NANCY MARLENY VILLAR VERÁSTEGUI**, con código N°161BV65086 del VIII ciclo de la carrera profesional Educación Primaria, para que aplique su proyecto de investigación, denominado “Plan de estrategias para contribuir a la disminución del estrés escolar en estudiantes de sexto de primaria de una institución urbano-marginal de Chiclayo”, en mi representada.

Finalmente he de expresarle que la dirección de la Institución Educativa donde aplicará su proyecto de investigación del estudiante aceptado es en la - I.E. N°10823 “JOSÉ LEONARDO ORTIZ”, ubicado en Jr. Incanato – Cuadra 14, Urrunaga- J.L.O.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,




Dr. Ricardo Francisco Chero Silva
 Director de la I.E. N° 10823
 José Leonardo Ortiz

Más de
50 Años
 servicio de la
 Comunidad
 Leonardina

INCANATO CDD