

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



**TALLERES INTERACTIVOS “UN, DOS, TRES” PARA
DISMINUIR EL ESTRÉS EN NIÑOS DE QUINTO GRADO DE
PRIMARIA - CHICLAYO**

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

AUTOR

ANGIE LISBETH PATIÑO BENITES

ASESOR

OSMER AGUSTÍN CAMPOS UGAZ

<https://orcid.org/0000-0002-3876-6605>

Chiclayo, 2021

Índice

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
I. INTRODUCCIÓN	5
II. MARCO TEÓRICO	9
Antecedentes de la investigación	9
Bases teóricas y científicas	11
Definición de términos	16
III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	18
IV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	24
V. PRESUPUESTO	26
VI. COLABORADORES	27
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
VIII. ANEXOS	33

RESUMEN

El estrés cada día cobra más importancia en la sociedad que vivimos puesto que, no solo está en los adultos por el contrario los niños también lo presentan en su vida diaria y aún más en esta coyuntura de SARS-CoV-2. El presente estudio se realizará con el objetivo de diseñar talleres interactivos “Un, dos, tres” para disminuir el estrés en niños de quinto grado de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo. La investigación pertenece al enfoque cuantitativo, diseño transversal, de tipo de estudio descriptivo siendo de un nivel de alcance propositiva, no experimental. El diagnóstico se realizará a una muestra de 35 estudiantes de la sección A, con edades comprendidas entre 10 y 11 años, pertenecientes a ambos sexos, a los cuales se les aplicará una adaptación del inventario de estrés cotidiano infantil (IECI). Los resultados esperados en este proyecto son que los educandos manifiesten cambios considerables en cuanto al nivel de estrés en el que se encontraban observándose un cambio favorable en el rendimiento escolar puesto que se observaran notables mejoras, desarrollo de las habilidades, superándose limitaciones originadas por estresores que se encuentran en el ámbito familia, educativo, salud entre otros. En definitiva, la investigación presenta alto impacto educativo, al apropiarse de estrategias para la educación en el manejo de estrés desde la formación en el nivel primaria, las mismas que ayudaran al estudiante a contar con la capacidad de adaptabilidad para desarrollarse y tener una interacción social favorable en cualquier etapa de su vida.

Palabras clave: Desarrollo de las habilidades, estresores, interacción social, estrategias para la educación.

ABSTRACT

Stress is becoming more important every day in the society we live in since, not only is it in adults, on the contrary, children also present it in their daily life and even more in this situation of SARS-CoV-2. The present study will be carried out with the objective of designing interactive workshops "One, two, three" to reduce stress in fifth grade children of a national educational institution in Chiclayo. The research belongs to the quantitative approach, cross-sectional design, of a descriptive study type, being of a propositional level, not experimental. The diagnosis will be made with a sample of 35 students from section A, aged between 10 and 11 years, belonging to both sexes, to which an adaptation of the Child Daily Stress Inventory (IECI) will be applied. The expected results in this project are that the students show considerable changes in terms of the level of stress in which they were observing a favorable change in school performance since notable improvements were observed, development of skills, overcoming limitations caused by stress that They are found in the family, education, health, among others. In short, the research has a high educational impact, by appropriating strategies for education in stress management from training at the primary level, the same that will help the student to have the ability to adapt to develop and have social interaction favorable at any stage of his life.

Keywords: Skills development, stressors, social interaction, educational strategies.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia mundial COVID-19 ha puesto a muchas familias en una situación única en la que tienen que permanecer en casa por temporadas de tiempo muy largos, provocando cambios en nuestra vida cotidiana. El contexto mencionado puede causar inquietud, irritabilidad, estrés entre progenitores e hijos (Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales, 2020). Además, la interrupción repentina de las actividades diarias de las familias, la falta de actividades sociales, físicas y los temores relacionados con el COVID-19 son principalmente propensos al estrés y a la ansiedad de los niños, sumándose el ámbito educativo, es decir la adaptación de los estudiantes a la enseñanza de modalidad virtual lo cual es un nuevo reto que tienen que asumir formando parte de los problemas psicológicos. Por tanto, cuando nos enfrentamos a escenarios de inseguridad, inexperiencia, cambio o crisis, la incertidumbre y el estrés son contestaciones ante esta coyuntura de la pandemia de SARS-CoV-2 por ende, es comprensible que las personas y aún más los niños experimenten estos sentimientos.

Desde una mirada internacional, la UNESCO (2020), expresa que se estima el cierre de las instituciones educativas a próximamente 1 380 millones de estudiantes no tienen aprendizaje presencial siendo así que la necesidad de aislamiento perjudica a un sinnúmero de niños a nivel mundial. Cabe precisar que la situación antes mencionada con lleva a que los educandos afronten circunstancias totalmente nuevas y asuman nuevos retos ocasionando en ellos un estrés cotidiano.

En tal sentido, se tiene que, en la actualidad, muchos estudiantes muestran una serie de dificultades en lo que refiere a su aprendizaje. En efecto, se observan diversos problemas como de atención, poca participación, falta de escucha activa, entre otros. Por esto, la escuela debe prestar ayuda ante las situaciones mencionadas es decir a disminuir el estrés que presentan los estudiantes, según la OMS nos hace énfasis que el estrés es la respuesta de activación emocional, fisiológica, orgánico y conductual ante estímulos y situaciones académicas.

En el contexto internacional, España se ha podido evidenciar un vínculo estrecho del desenvolvimiento escolar, las estrategias o destrezas en el aprendizaje, motivación, dedicación en el que hacer educativo y el estrés en niños, planteando estrategias y un diseño de intervención psicoeducativas para poseer habilidades de resistencia para

prevenir y disminuir lo antes mencionado líneas arriba (Valiente-Barroso et al., 2020, p. 373). España en el 2014, nos da a conocer una gama de casos de estrés infantil en población escolarizada, revisándose así teorías sobre causas y consecuencias de lo abordado, brindándose también pautas preventivas para ser aplicadas en las instituciones educativas. España en el 2012, ha desarrollado un autoinforme llamado Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), en niños, en donde se expone diversos resultados alcanzados, así como de su prevención y tratamiento promoviendo estrategias de afrontamiento eficaces (Trianes Torres et al., 2012, p. 1).

En el contexto latinoamericano, México identificó estilos de resistencia que fueron empleados por estudiantes de diez a trece años de edad ante sucesos estresantes (Hernández & Gutiérrez, 2012, p. 695). En Colombia se estudia los modelos cognitivos del estrés, dando a conocer una discusión entre ellos. (Berrío et al., 2011)

En cuanto a lo nacional, tenemos tres investigaciones, primero se realizó un estudio en el nivel universitario de los efectos virtuales de la educación en la pandemia del SARS-CoV-2 realizado por la PUCP en los cuales arrojó que la causa principal fue el estrés (Cueva & Terrones, 2020). En educación primaria el estrés cotidiano se ve en la parte infantil optimizando sobre todo en los estilos de aprendizajes causando así un desnivel en la vida del menor (Gomez & Noriega, 2017). Por último, en el nivel inicial el estrés fue dado porque los niños tenían que hacer deberes escolares en abundancia producto de las clases virtuales (Mamani Ruelas, 2017).

El gobierno peruano, a raíz de la epidemia mundial COVID-19, el día quince de marzo declaró estado de emergencia nacional y confinamiento social ineludible. Se cerraron las instituciones educativas de todo el país por tanto se ordenó que niños como jóvenes estudiantes, así como la demás población en general permanecieran confinados en sus domicilios, hasta finalizar el estado de emergencia nacional. (Gobierno del Perú, 2020)

Por tanto, en un corto plazo se reorganizó el sistema educativo para que 6 millones aproximadamente de educandos pudieran continuar estudiando, pero esta vez en la modalidad a distancia es decir desde sus hogares, surgiendo así la estrategia Aprendo en Casa dada por el ministerio de educación del Perú. La educación presencial fue reemplazada por la enseñanza a distancia siendo así que el gobierno peruano lo estableció en la Resolución Ministerial N° 160-2020- MINEDU el 19 de abril (Ministerio de

Educación, 2020). En consecuencia, a esto tenemos estudios en donde recalcan que por el confinamiento los niños atraviesan por altos niveles de estrés presentando las siguientes características, tensión para conciliar el sueño, pesadillas, poca motivación, quieren estar solos, cambio continuo de emociones (Vásquez, 2020). Así mismo dada la coyuntura la probabilidad de que la salud mental se vea afectada es mayor, se cree que, en la actualidad entre el treinta y cuarenta por ciento de niños y jóvenes peruanos “pueden presentar algún problema de salud mental” como causa del confinamiento social (Efe, 2021).

En el ámbito local, en una institución educativa de zona urbana en quinto grado de primaria se ha evidenciado un alto porcentaje de estrés durante las clases no presenciales llevadas a cabo mediante la estrategia Aprendo en Casa, siendo así que los estudiantes mostraban notables deficiencias en las competencias que debería lograr. Además de observar el escaso manejo de estrategias frente al grupo de estudiantes para disminuir el estrés. En esta línea también se observa que los educandos presentan poco interés para aprender y baja motivación para realizar las actividades planteadas por el docente.

Frente a la problemática de estrés en los estudiantes, la investigación propone diseñar talleres interactivos “Un, dos, tres” para disminuir el estrés. En este contexto se formula el problema investigativo con el enunciado ¿cómo disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo- 2021?

Algunas reflexiones previas en torno a las posibles causas del problema se perfilan, la intempestiva adopción de la estrategia aprendo en casa, la cual es un nuevo reto para los estudiantes por la modalidad y exigencias planteadas, la poca empatía del docente hacia el educando, la acumulación de tareas, el poco apoyo familiar, las temáticas desconocidas por el estudiante generan problemas de atención, poca participación, falta de escucha activa, poca expresividad e interés, irritabilidad, dolor de cabeza constante, cambios radicales en su desempeño escolar, cambios de humor, así como la falta de autocontrol. En relación a lo anterior, deviene como consecuencia el estrés constante en los estudiantes en las diversas áreas curriculares, situación que dificulta la formación del educando.

En línea con lo anterior, se plantea como propósito, diseñar talleres interactivos para disminuir el estrés en niños de 10 y 11 años que pertenecen a instituciones educativas

estatales. Para lograr el objetivo en el presente estudio se abordan como elementos específicos, uno medir el nivel actual del estrés en el grupo seleccionado y dos establecer las características de los talleres interactivos “un, dos, tres” los cuales se orientan a disminuir estados de estrés escolar identificados.

En esta investigación se busca disminuir el estrés en el que están sometidos los estudiantes constantemente por el nuevo reto que han asumido y al enfrentarse a una realidad totalmente distinta a la que estaban acostumbrados causando en ellos diversos comportamientos no favorables a su formación de educandos, por lo que se cree conveniente desarrollar un programa de talleres interactivos “uno, dos, tres” , siendo de importancia puesto que brinda estrategias favorables para que el estudiante pueda sobrellevar situaciones de estrés durante el confinamiento y la aplicación de la estrategia aprendo en casa. Por tanto, el proyecto aporta información relevante e innovadora en la forma de tratar el estrés en estudiantes.

Siendo así, resultan pertinentes los criterios sugeridos por Bernal (2010), existiendo clara justificación metodológica y teórica. Teórica por que buscar acrecentar la comprensión en relación a los talleres y fundamento, metodológico, al plantearse el tratamiento de disminución del estrés a través de los talleres interactivos “Uno, dos, tres”.

Finalmente, las acciones a desarrollar tendrán alcance a un promedio de 35 estudiantes quienes serán los beneficiarios directos de esta investigación, lo cual les ayudará a disminuir el estrés a través de estrategias, también el director, los docentes y padres de familia los beneficiarios indirectos.

II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Todo ser humano se encuentra inmerso en un contexto en el cual influyen diversos estímulos y situaciones a las cuales debe reaccionar, por ende, cuenta con un bagaje de mecanismos biológicos y psicológicos que les permite responder ante lo mencionado líneas arriba. Siendo así que este proceso de adaptación genera diversos problemas tanto en la salud física como en el ámbito psicológico, la salud mental, la cual es la más afectada generándose así el estrés, lo cual provoca que el organismo del individuo se sienta amenazado, generándose una acción – consecuencia. Lo antes mencionado se suscita también en los educandos causando así un alto porcentaje de estrés, esta situación nos alerta, a buscar soluciones, partiendo desde nuestra realidad, las cuales sean dinámicas e innovadoras.

El presente estudio busca disminuir el estrés en los estudiantes, mediante talleres interactivos “unos, dos, tres” en los cuales se hará uso de diversas estrategias, es por esto que tras una investigación realizada se decidió tomar en cuenta los siguientes antecedentes internacionales:

En Medellín, Colombia 2018, se publica un artículo en el cual se analiza el estrés escolar infantil entre 8 y 12 años, en donde se trata de comprender la realidad que atraviesan los niños así mismo, nos indica que existen factores que causan este problema como el ámbito familiar y el educativo provocando situaciones traumáticas en donde se puede identificar variables estresores, además hace mención que en este contexto se puede tomar acciones preventivas (Palacio, Tobón, Toro, & Vicuña, 2018). En ese sentido, los resultados ponen de manifiesto que los escenarios denominados a manera de estresantes se vinculan con las interacciones las cuales se originan en el proceso áulico dentro de la escuela y la familia.

En la universidad Isabel, España 2019, se presentó una investigación sobre el estrés y aprendizaje en alumnos del nivel primario entre 10 y 12 años, en donde se analiza la relación que tienen los factores mencionados con el rendimiento escolar, además hace mención sobre la ansiedad, interés, motivación intrínseca los cuales se relacionan con el rendimiento académico (Valiente-Barroso et al., 2020). Donde la conclusión más resaltante es que el estrés infantil más alto en los ámbitos analizados se vincula con el

desenvolvimiento escolar bajo siendo así que los educandos que tienen menos nivel de estrés son los que más rinden. La aportación de esta investigación se considera resaltante por que servirá como consecuencia de la causa abordada como problema.

En Madrid, España 2019, en el estudio realizado estrés en niños y niveles de funcionalidad según el rendimiento escolar, en el cual se estudia las relaciones entre las variables mencionadas, así mismo participaron 649 estudiantes los cuales fueron distribuidos en 3 grupos (bajo-medio-alto) de estrés. Donde la conclusión más resaltante es que se plantean estrategias para afrontar y manejar situaciones estresantes con la finalidad de mejorar en el rendimiento escolar, disminuyendo así el estrés (Suárez-Riveiro et al., 2019). Los resultados afirman que existe un bagaje de variables que afecta tanto en lo personal como su desempeño académico del educando presentándose así ciertas características que permiten identificar dicha situación.

La voz (2019) en Argentina, nos dice que los educandos viven los sucesos de manera semejante a como los padres, comentando así que al inicio del año escolar los padres viven esta nueva etapa con ansiedad lo que genera estrés a nivel familiar suscitando angustia y estrés innecesario en los discentes. Por ende, se solicita que los padres enfrenten esta situación con tranquilidad generando en sus hijos una situación de asimilación favorable y de disfrute.

Por último, en los antecedentes nacionales, se ha considerado la investigación realizada en Trujillo en el año 2017, en la cual se establece un vínculo entre los niveles de estrés con los estilos de aprendizaje de los educandos. Cabe resaltar que se hace uso de test psicológicos lo cual busca disminuir los niveles de estrés. Los resultados ponen de manifiesto que el 61% del total de educandos presenta algún tipo de estrés lo cual se ve reflejado de manera relevante en su aprendizaje significativo, a través de diversos factores; familiar, poca autoestima, interés y nivel de estrés por el aprendizaje (Gomez & Noriega, 2017). Esta investigación me ayudará a comprender la situación en la que los estudiantes peruanos se encuentran respecto al estrés.

Mamani Ruelas (2017) llevo a cabo una indagación sobre del estrés infantil y tareas escolares en el nivel inicial, Juliaca- Puno, con el objetivo de relaciones dichas variables, en una muestra de 80 niños siendo que el 41% presenta estrés medio, 38% nivel alto siendo así que un 55% son sobre manifestaciones psicológicas, presentando además conductas no favorables en relación a la situación escolar siendo esto un 65%. Se llegó a

la conclusión que existe una relación positiva moderada entendiéndose así que la primera variable es dependiente en un 29.1% a la segunda, tareas escolares, siendo así que el exceso de tareas confusas y habituales genera estrés en los discentes. Esta investigación me ayudará a relacionar una de las causas con el estrés.

Bases teóricas y científicas

En las bases teóricas de la investigación se ha partido desde el constructivismo, con la teoría de Vygotsky, basándose en el aprendizaje y el apropiamiento de conocimientos producto de una interconexión con la sociedad, según la teoría mencionada el progreso cognitivo y el crecimiento de los seres humanos se haya estrechamente vinculado con el proceso de socialización. Es así que surge los talleres como parte de esta teoría los cuales implican una socialización para llevarse a cabo en donde el educando podrá imitar diversas estrategias abordadas por el docente o por los participantes, así mismo se tendrá en consideración instrumentos y caracteres que relacionen el proceso de vinculación social y el crecimiento del individuo. Esta teoría manifiesta el grado de importancia de la relación del individuo con la sociedad siendo así que los esquemas de pensamiento responden a una construcción social.

La teoría sociocultural es el proceso en donde los seres humanos adquieren destrezas y conocimientos para descifrar su contexto y poder solucionar conflictos delimitados, en donde Vygotsky percibe que el aprendizaje y el conocimiento son producto de la relación social y, por ende, de la cultura.

Los procesos psicológicos se originan en la vida social, en una constante articulación del individuo y las diversas actividades. Dichos procesos surgen como algo intrínsecamente social de la cual surgen dos vertientes: la primera que hace referencia a lo natural lo que es entendida como un proceso del propio crecimiento y la segunda como cultural, siendo así que se producen los procesos de apropiación y el dominio de los instrumentos que la cultura ofrece (Vygotsky, 1995). Todo lo antes mencionado se da, porque en el crecimiento cultural del niño, está presente el ámbito social y luego el individual, es decir mientras una actividad externa se reconstruye otra a la par comienza a suceder interiormente. Es por ello que se puede decir que es fundamental la interacción con las demás personas para la construcción por parte de los niños en sus estructuras

cognoscitivas en donde se hacen participes agente de socialización, en este caso de los talleres, la docente, su familia y sus mismos compañeros.

Ahora bien, a la investigación aportará para comprender que lo social, no solo es docente-estudiante, sino también comunidad; así mismo tener en consideración la ZDP para facilitar el aprendizaje por intermedio de la mediación tanto de docentes como pares; buscar que el aprendizaje sea construido por la misma experiencia al encontrarse motivado por las estrategias a utilizar en los talleres interactivos los cuales le permitirá disminuir y manejar el estrés en cuanto al aspecto académico, familiar u otro; para general situaciones favorables ante la salud física y mental del estudiante y pueda estar predispuesto a seguir aprendiendo y no rechazar a los aprendizajes. Esto contribuirá a generar un clima escolar de confianza, disposición del estudiante; para disminuir el estrés y afrontar situaciones retantes mediante las estrategias brindadas dejando de lado situaciones que afecten la integración de los niños, por lo que se planteará actividades y estrategias de acuerdo a la necesidad, edad, interés que ayude a los educandos.

Por otro lado, se ha trabajado a base de la teoría de afrontamiento, estrés y procesos cognitivos de Lazarus nos dice que el estrés psicológico es una correlación entre el ser humano y su contexto, siendo muchas veces agravado por este, poniendo en peligro su bienestar. Es así que considera una relación fundamental individuo- entorno. Esta teoría nos habla de una variedad de respuestas físicas como psicológicas ante factores estresante, pero estas reacciones solo pueden considerarse cuando es de manera continua (Lazarus, 1922). Es así que las diversas reacciones como la ansiedad, aburrimiento, desgano, sueño, poca motivación, falta de escucha activa, de los niños ante el estrés solo se deben considerar si son de manera continua. También nos hace mención en cuanto al estrés como un proceso de transacción entre un determinado momento que puede ser interno o externo, pero para que se de dicha situación debe existir un desnivel, es decir debe presentarse una alteración en lo habitual del ser humano. Por lo que se tomará esta investigación por que abarca la realidad investigativa la cual se busca mejorar, así mismo ayudara a identificar cuáles son los factores que generan el estrés, el desnivel interno o externo que se ha generado, para que mediante los talleres interactivos los niños utilicen estrategias para manejar dichas situaciones, desarrollando así la capacidad de adaptación.

Antes de iniciar cada uno de los puntos de la investigación, se debe conocer sobre el estrés, fue acuñado en 1936 por el canadiense Hans Seyle para designar toda respuesta no especifica que realice el organismo ante cualquier reacción físico o psíquico que cause

una acción. Este término no detallado se manifiesta en siglo catorce como problemas, conflictos como lo describió Lumsden en 1981. El término estrés según un diccionario nos dice que suscitó en la física y la biología para detectar la presión en objetos, posteriormente se aplicó para identificar los estados de demanda, presión en cada persona (Ander, 2019).

Cassaretto 2003, indica que el estrés es conceptualizado como una reacción de una progresión extrema o poco frecuente en donde el individuo se esfuerza por prosperar ante la circunstancia suscitada, en la cual salen airoso los individuos que tienen activa la capacidad de adaptación, en cambio en la persona que no la presente genera diversas reacciones.

El estrés es una respuesta fisiológica originada por el involucramiento en situaciones o contextos aversas, en ocasiones genera reacciones en el organismo tanto en el aspecto emocional, motor, conductual, y cognitivo, tomando en cuenta la angustia y ansiedad como respuestas al estrés, siendo esta última la más frecuente en esas situaciones.

La taxonomía del estrés se divide en dos, *distrés* y *eustres*, surgiendo el primero cuando el individuo no maneja la situación vivenciada afectándose la integridad de la persona, en cambio el *eustres* es todo lo opuesto ya que el sujeto moviliza la conducta permitiendo lograr una adaptabilidad (Gallego et al., 2018).

Infancia: Estresores.

Es importante tener en cuenta las situaciones en que se originan y cuáles son los diversos estresores que producen en el infante estrés (Baena, 2007).

Usualmente los estresores en la niñez se han relacionado a sucesos relevantes como la separación o pérdida de los padres, nacimiento de un hermano, etc. Sin embargo, los estresores mencionados anteriormente no solo surgen en contextos extraordinarios sino también ante situaciones comunes o cotidianas que perjudican la integridad evolutiva del infante (González y García, 1995). También, el estrés que se presenta cotidianamente puede causar un impacto negativo en el crecimiento integral del niño a diferencia de los que se dan en situaciones extraordinarios. El estrés cotidiano se conceptualice como situaciones que se suscitan diariamente las cuales son de manera predominante alterando en un nivel el bienestar del infantil (Trianes et al. 2012).

En la misma línea encontramos los estresores respecto el ámbito de origen:

En la comunidad escolar, los estresores cotidianos se clasifican en tres aspectos; salud, escuela y familia (Baena, 2007).

En salud, la cuestión de estrés se presenta como dolor o enfermedad identificándose como estresores que afectan al niño y su familia. En situaciones de enfermedades crónicas y en algunos casos las enfermedades comunes estimulan al estrés.

La escuela es un principal causante de estrés en los estudiantes, tanto en lo académico como en lo social, presentándose un bagaje de variables que actúan como productoras de estrés son el concebir la competencia académica de forma negativa, perturba de manera directa la autoimagen del educando perjudicando a la vez el aprendizaje; el bajo rendimiento y las problemas de aprendizaje originan sucesos desbordantes e estresantes como exceso de evaluaciones, comparación entre pares, baja calificaciones, abundancia de tareas; relación tensa que existe entre profesor y alumno, la comunicación lineal, exceso de manejo de la conducta de los estudiantes, constante competitividad entre pares generando síntomas y conductas retadoras producto del estrés; problemas en la interacciones sociales, dificultad en las relaciones con sus pares, los apodosos, la violencia y la poca valoración entre ellos y el clima escolar también se consideran como estímulo estresantes. Además de lo mencionado líneas arriba, el proceso de avance de los niveles educativos, ciclos, etapas pueden proporcionar una fuente de estrés causando así un cambio radical en el rendimiento académico a esto se le suma el exceso de actividades conocidas como tareas.

La familia es el principal agente de protección del infantil siendo también la que cubre las necesidades, ya que es el primer lugar en donde el niño se desarrolla (Rivera, 2013). Sin embargo, determinadas situaciones importantes o comunes surgen en el ámbito familiar los cuales son asumidos por los hijos como generadores de estrés los cuales son; salud mental y/o física, conflictos familiares, dificultades económicas.

La salud física y/o mental de los progenitores puede verse afectada por enfermedades crónicas, formando un factor de riesgo hacia sus hijos (Baena, 2017) destaca que todo ello genera un malestar sintomatológico depresivo, bajos niveles de rendimiento escolar y problemas de conductas forman parte de los elementos que ponen en peligro a los niños. Así mismo los problemas de los padres y los estilos de crianza; sobre protección, son también potencializadores de estrés. (Del Barrio,2010).

Los conflictos familiares, diversas situaciones de agresividad en la familia trae consigo el divorcio de los progenitores, cabe mencionar a que la pérdida de uno de ellos también influye, incluso las peleas entre los hermanos, la integración de un miembro de familia genera un estímulo estresante (Baena, 2007).

Las dificultades en el ámbito económico potencia a que las familias presenten problemas psicológicos dificultando la interacción de los progenitores con sus hijos (Baena, 2007).

En cuanto al estrés en la infancia encontramos diversas conceptualizaciones como las que se presentaran a continuación.

Trianes (2002) conceptualiza el estrés en niños como la predisposición de contestaciones tanto físicas como mentales generadas en contextos que no puede el niño manejar o adaptarse. Gonzalez (2014) nos dice que estas respuestas del niño, se puede evidenciar en; expresiones psíquicas en donde se observa la desmotivación, tensión, ansiedad, desconcentración los cuales anticipan del estrés. (Lazarus, 2000). También están presente las físicas como dolores o la adquisición de alguna enfermedad a causa del estrés.

Según (Barraza, 2006) la coacción en la escuela es un proceso de naturaleza cambiante o netamente mental, dándose de la siguiente forma; cuando el educando está abrumado en entornos escolares, sometido a la evaluación, el alumno lo considera como estresante; causando un suceso áspero que se evidencia en diversas reacciones lo cual motiva al estudiante a adaptarse para restablecer la armonía.

El estrés infantil trae consigo consecuencias hacia los individuos que la presentan.

El estudio de los estresores presume una variable importante en el crecimiento de los niños a causa del elevado nivel de estrés cotidiano puede perturbar tanto aspecto físico como mental (Berrío y Mazo, 2011). También Naranjo (2009), indica a cerca del enfrentamiento inapropiado del estrés llegando a estimular la presencia de sintomatologías y trastornos psicossomáticos, dado que el estado de las emociones puede causar un daño de manera directa o indirecta a los órganos vitales del organismo del ser humano.

En esa misma línea se puede decir que las variaciones son; de sueño, la constante pérdida de peso o causar lo contrario, malestar general, complicaciones digestivas (Martínez- Otero, 2012), dureza en los músculos, fatiga, tartamudez, decadencia en

cuanto a la fluidez verbal, irritabilidad, actitudes negativas, rechazo hacia los aprendizajes, poca atención, funciones ejecutivas; disminución de la capacidad de razonar, emisión de juicios, aumento en los errores, entre otros.

En cuanto al programa educativo Fernández (1959) lo conceptualiza como el bagaje de experiencias que está a merced de las personas con el fin de brindar una asistencia para desarrollar conocimientos o habilidades pertinentes en donde participa una determinada colectividad de individuos. La Clasificación Internacional Normalizada de la Educación considera de la misma manera, viéndolo como diligencias planificadas con el objetivo de alcanzar una meta por lo que al término del programa se hace entrega de un reconocimiento formal (UNESCO, 2006).

Por ende, se planificarán las actividades del programa Talleres Interactivos “Un, dos, tres” con el fin de alcanzar las metas y objetivos planeados, por lo cual al término del taller se entregará un diploma a todos los miembros que participaron.

Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), este instrumento se utilizará para diagnosticar la situación actual de los niños de quinto grado de primaria. El IECI se aplicó por primera vez en España, área de psicología clínica, educativa y salud general y bienestar, el cual tiene como finalidad medir el nivel de estrés en niños entre seis y doce años. Se trata de un inventario el cual consta de veinte dos ítems en donde se relatan sucesos, acontecimientos o conflictos que puede a ver vivido el niño, por lo cual las respuestas son netamente dicotómicas. Así mismo hay presencia de tres dimensiones; problemas de salud y psico máticos, estrés en la escuela y en el ámbito familiar, siendo que cada uno consta de criterios, el primero tiene ocho, el segundo siete y por último el tercero siete (Trianes et al. 2011).

Definición de términos

Manrique Villavicencio (2004) considera el aprendizaje autónomo como capacidad que posee el individuo a fin de guiar, fiscalizar, ajustar y calificar su forma de adquirir aprendizajes, de manera sensata e intencionadamente realizando el uso de estrategias con el fin de llevar a cabo el propósito esperado. Es decir, es la capacidad que tiene cada persona de aprender por sí mismo sin necesidad de tener un acompañamiento.

En cuanto a los factores familiares, McCombs et al. (1988) nos dice que es interacción significativa entre las relaciones de los progenitores y sus hijos. Es así que este puede influir de manera positiva o negativa en el individuo

La motivación se considera como el grupo de aspectos materiales y psicológicos con los cuales un individuo siente satisfacción a sus necesidades, provocando lograr un favorable resultado en las metas de una compañía” (Robbins S., 1999:123).

Rachman (1984), refiere que la ansiedad posee un carácter irracional, a consecuencia de sucesos en donde no existe peligro real. Es decir, es una reacción producida por sistema nervioso autónomo.

Según Darwin (1859/1985), la adaptación es un proceso en donde la operación llamada selección natural, ayuda a la supervivencia de unas especies sobre otras. Se puede decir que implica una interacción entre el individuo y el medio.

Según Robert Sapolsky (2004) un estresor es cualquier unidad del contexto en donde vivimos el cual aleja al individuo del balance que tiene en su vida cotidiana. Es por ello que un estresor puede ser tanto externo como interno el cual es producto de una circunstancia vivida.

Duque y Capafons, (2013) consideran que las reacciones psicológicas están conformadas por una sucesión de emociones que se desligan como consecuencia de un acontecimiento complejo en la vida cotidiana del individuo en donde están presentes la ira, miedo, soledad, depresión y/o ansiedad, generando a su vez un cambio en su organismo. Así mismo se puede decir que es provocada por un factor estresador que vive el individuo.

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación pertenece al enfoque cuantitativo, diseño transversal, de tipo de estudio descriptivo siendo de un nivel de alcance propositiva, no experimental (Estela, 2020; Fernández, 2016). En el cual se aplicará un instrumento en un tiempo único y actual para recoger datos de una muestra, a partir de los hallazgos surja una propuesta la cual disminuirá los niveles de estrés escolar, direccionado hacia un óptimo aprendizaje escolar, siendo la población todos los niños de quinto grado de primaria de una institución educativa de Chiclayo.

El presente estudio se fundamenta en el enfoque cuantitativo dado que se medirá el nivel de estrés que presentan los estudiantes (Fernández, 2016). Es de método no experimental porque no se manipulará ninguna variable, siendo los datos el progreso originario de los sucesos (Estela, 2020). Es de diseño transversal porque se aplicará un inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) en un solo momento en la muestra. Con características de tipo descriptivo, puesto que se toma como referencia a la situación diagnóstica por medio del instrumento aplicado, posee el alcance de una investigación propositiva, ya que se plantea un aporte y dar una posible solución para disminuir los niveles de estrés escolar (Estela, 2020).

El diseño de la presente investigación muestra el siguiente diagrama (Bernal, 2016):

$$M + D + P$$

Donde:

M: Muestra del estudio (Estudiantes del quinto grado de una Institución Educativa pública de Chiclayo)

D: Prueba diagnóstica (lista de cotejo e inventario de estrés cotidiano infantil (IECI))

P: Propuesta (Talleres Interactivos “Uno, dos, tres” para disminuir el estrés)

La investigación se llevará a cabo considerando como población a los estudiantes del quinto grado de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo, conformada por tres grupos de secciones A, B y C el cual conformará un total de 96 alumnos.

El tipo de muestreo será no probabilístico, el aula para el estudio fue directamente asignada por la dirección de la institución educativa (Hernández et al., 2010). La muestra estará conformada por 35 estudiantes de la sección A, con edades comprendidas entre 10 y 11 años, pertenecientes a ambos sexos.

Tabla 1

Población

Quinto grado- Primaria			
Grupos	Estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
A	17	18	35
B	14	19	33
C	18	10	28

Según Arias-Gómez et al, (2016), los criterios de selección que se consideran son la accesibilidad, homogeneidad y representatividad de los evaluados. Cabe mencionar que, estando la población conformada por individuos menores de edad, será conveniente regular la aprobación de participación por parte de sus progenitores dando el consentimiento informado. Siendo así que la muestra cumple con los criterios mínimos y suficientes lo que permitirá la realización del proyecto de forma coherente.

En cuanto a las variables, la primera que es la dependiente, es el estrés y la independiente es talleres interactivos. Por ende, la propuesta planteará de manera proyectiva la aplicación de talleres interactivos “Un, dos, tres” a desarrollarse en 12 momentos, con un total de veinte tres horas parcialmente fragmentadas en una hora y media, las cuales serán dos semanales, por ende, su prolongación será de mes y medio. Los contenidos del taller se enfocan en el manejo de diversas estrategias, actitudes, aptitudes y habilidades asertivas en relación a su comportamiento, al ámbito escolar y familiar. Todo lo antes mencionado buscará disminuir el estrés en los niños de quinto grado de primaria.

De esta manera, el estudio parte por la construcción metodológica y análisis de cada variable de estudio, materializada en la tabla de operacionalización siguiente.

Tabla 2

Operacionalización de variable

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA VALORATIVA
VD: Estrés	Problemas de salud	(Rojas,2008) En esta investigación el término será entendido como todo aquello que requiere, o puede requerir, una acción por parte del agente de salud.	Presenta alguna enfermedad física o mental. Con frecuencia presenta algún malestar.	Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)	Muy Alto (81-100) Alto (61-80) Medio (41-60) Bajo (21-40) Muy Bajo (1-20)
	Ámbito escolar	(Tourinán, J. M., 2016) En esta investigación el término será entendido como un espacio organizado y estructurado el cual facilita el acceso al conocimiento y aprendizaje, en donde se involucran los agentes educativos.	Relación con los agentes educativos. Relación positiva o negativa con los que hacen de estudio.		
	Ámbito familiar	(Cámara Estrella, Á., & López González, J., 2014) En esta investigación el término será entendido como el grupo que está constituido por aquellas personas de consanguinidad, afinidad, adopción.	Relación con los miembros de la familia. Situación económica actual.		
VI: Talleres interactivos	Estrategia: manejo	(González y Tourón, 1992) En esta investigación el término será entendido como una serie de estrategias de apoyo en donde se hace de diversos recursos que ayudan a una resolución de un determinado momento.	Uso de estrategias. Manifiesta su pensamiento y personalidad.	Lista de cotejo	Muy Alto (81-100) Alto (61-80) Medio (41-60) Bajo (21-40) Muy Bajo (1-20)

Habilidad asertiva	<p>(Rich y Schroeder,1976) En esta investigación el término será entendido como la manera de expresar nuestras aspiraciones de manera amable, positiva, directa y adecuada, con la finalidad de decir lo que queremos sin transgredir a los demás.</p>	<p>Autocontrol en las relaciones sociales.</p> <p>Consideración con sus pares.</p>
---------------------------	--	--

En la investigación se aplicará un instrumento, inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), para medir el nivel actual de estrés que presentan los estudiantes, que según Trianes et al. (2011), es una herramienta que tiene propiedades psicométricas el cual consta de 22 ítems con respuestas dicotómicas, los cuales desarrollan hechos, sucesos, problemas que se suscitan en la vida diaria lo cual puede causar un impacto negativo en los infantes. Cabe mencionar que el IECI abarca aspectos del estrés infantil los cuales son; problemas de salud, ámbito escolar y familiar, de los cuales las respuestas deber sumarse para obtener una puntuación, siendo esta procesada mediante Excel para sistematizar los resultados. Del mismo modo este instrumento descrito puede ser modificado en algunos ítems de acuerdo a las necesidades que se vallan suscitando.

Respecto a los procedimientos que se vienen llevando a cabo en la presente investigación, se ha iniciado, con la selección del tema teniendo en cuenta la localización del problema a través de la observación y análisis. Luego se realizó las coordinaciones con las autoridades institucionales para saber con certeza sí pueden participar del presente proyecto. Posteriormente, se ha realizado una revisión exhaustiva de diversas fuentes bibliográficas para poder construir los objetivos, justificación, delimitación y marco teórico. Así mismo, se ha definido la metodología y la población indicada que participará de los talleres interactivos. Por último, se ha seleccionado el instrumento para el pre y post test, teniendo en cuenta los objetivos de la investigación.

Por lo que concierne al proceso y análisis de los datos, obtenidos que aun faltaría, se utilizará el programa estadístico Microsoft Excel 365, hoja de cálculo, para que así se pueda agilizar la elaboración de gráficos y tablas, de forma ecuánime y clara, de los resultados obtenidos.

En la misma línea, en la tabla matriz de consistencia, se reafirman los elementos metodológicos presentes en este proyecto de investigación los cuales dan sustento al presente estudio.

Tabla 3

Matriz de consistencia

F. PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES-DIMENSIONES
¿Cómo disminuir el estrés en niños de 5to de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo-2021?	O.G: Diseñar talleres para disminuir el estrés en niños de 5to de primaria de una institución educativa nacional Chiclayo-2021 O.E.1: Medir el nivel actual del estrés en niños de 5to de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo-2021 O.E.2: Establecer las características de los talleres “un, dos, tres, cero estrés” para disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo-2021	Se diseñan talleres, entonces es probable disminuir el estrés en niños de 5to de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo-2021	VD: Estrés Problemas de salud Ámbito escolar Ámbito familiar VI: Talleres interactivos Estrategia: manejo Habilidad Asertiva
TIPO DE INVESTIGACIÓN-DISEÑO	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	TECNICAS E INSTRUMENTOS	
Enfoque Cuantitativo. Método no experimental Tipo de estudio descriptivo de alcance propositiva.	La población será los estudiantes de quinto grado de primaria de una Institución educativa pública. El tipo muestreo será no probabilístico, la muestra estará conformada por 35 estudiantes de la sección A, con edades comprendidas entre 10 y 11 años, pertenecientes a ambos sexos.	T: Evaluación I.1: Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) I.2: Lista de cotejo	

Las consideraciones éticas de este proyecto serán la integridad científica y la conducta responsable. En la primera consideración se tendrá en cuenta los valores y principios. En los valores encontramos la honestidad, objetividad y transparencia (Santi, 2013).

En lo que respecta a los principios en todo momento se respetará tanto a la persona, se mantendrá la justicia y se velará por la beneficencia (Santi, 2013), siendo así que se solicitará el consentimiento informado de los estudiantes hacia los progenitores.

En la misma línea, conducta responsable se informará el propósito de la investigación a cada uno de los involucrados, los resultados serán expuestos de manera anónima asegurando así el anonimato de la identidad de la institución educativa como de los involucrados, a su vez estos serán totalmente veraces (Ñaupas et al., 2014).

Con todo lo expuesto se pretende llegar a la conclusión que mediante este proyecto de investigación se logre que los educandos del quinto grado de primaria de una institución educativa publica manifiesten cambios considerables en cuanto al nivel de estrés en el que se encontraban. Siendo así, que el rendimiento escolar será uno de los tantos beneficios que se obtendrán, ya que en este se observaran notables mejoras, también superaran limitaciones que presentaban a causa de los estresores que se encuentran en el ámbito familia, educativo, salud entre otros.

IV. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 4

N°	ACTIVIDAD	2021												2022				
		MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL		
FASE PLANIFICACIÓN																		
1	Revisión bibliográfica																	
2	Elaboración del proyecto																	
3	Presentación del proyecto																	
4	Sustentación del proyecto																	
FASE EJECUCIÓN																		
5	Revisión del Instrumento																	
6	Procesos de Validez y confiabilidad del instrumento																	
7	Aplicación del instrumento																	
8	Procesamiento y análisis de datos																	

Cronograma de actividades

V. PRESUPUESTO

En este acápite se las características de los aspectos a tener en cuenta en el presupuesto que será utilizado en la investigación, teniendo en cuenta en un primera y segunda table el rubro de materiales y servicios.

El estudio a realizarse será autofinanciado, siendo así que los materiales y servicios serán subvencionados de los propios ahorros.

Tabla5

RUBRO	ÍTEMS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Materiales	Papel bond A4	Medio ciento	1	5.00	5.00
	Tinta de impresora	Unidad	2	33.00	66.00
	Útiles de escritorio	Unidad	3	4.00	12.00
Servicios	Internet	Meses	14	20.00	280.00
	Luz	Meses	10	10.00	100.00
	Teléfono	Meses	5	10.00	50.00
TOTAL					513.00

Financiamiento

Tabla 6

Tabla resumen

RUBRO	COSTO
Materiales	83.00
Servicios	430.00
TOTAL	513.00

VI. COLABORADORES

El presente proyecto de investigación se realizará con asistencia de los dos magistrales de la asignatura. Así mismo como de los participantes del proyecto; institución educativa, estudiantes; y otros como la familia que valen como soporte emocional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander, E. (12 de noviembre de 2019). Diccionario de Psicología. Córdoba, Brujas, Argentina.
- Baena, F.J. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia (tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Madrid: https://www.researchgate.net/profile/Arturo_Barraza/publication/22845.
- Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado em 15 de abril de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Caballo, V. E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de psicología*, 4(13), 51-62.
- Cassaretto, M. C. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Monterrey: *Revista de psicología de la pucp*. 21, 2. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstresYAfrontamientoEnEstudiantesDePsicolog>.
- Camargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. Madrid:<http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Cely-Aranda, J. C., Duque Aristizabal, C. P., & Capafons, A. (2013). Pediatric Psycho-Oncology. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 9(2), 289-304.
- Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales. (2020, 11 febrero). *El COVID-19 y su salud*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 588. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Chejfec, G. (1999). Robbins Pathologic Basis of Disease.

- Del Barrio, V. (2010). El estrés en el niño. *Revista Crítica*, (968), 36-41. Recuperado de http://revistacritica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrpados-por-el-estr--s-jul-ago-210--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-pddf
- Efe, A. (2021, 8 marzo). *Perú ante otro año sin colegios: estrés, aislamiento y exclusión*. *Gestión*. <https://gestion.pe/peru/peru-ante-otro-ano-sin-colegios-estres-aislamiento-y-exclusion-noticia/#:~:text=Vargas%20se%20C3%B1al%C3%B3%20que%20%E2%80%9Cclas%20posibilidades,mental%E2%80%9D%20como%20consecuencia%20de%20aislamiento>
- Estela, R. (2020). *Investigación propositiva*. Instituto de Educación superior Pedagógico Público Indoamérica.
- Fantin, Marina Beatriz, & García, Horacio Daniel. (2011). Factores familiares, su influencia en el consumo de sustancias adictivas. *Ajayú Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 9(2), 193-214. Recuperado en 01 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612011000200001&lng=es&tlng=es.
- Fernández, P. T. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Atenas*, 2(34), 1-15
- Fernández Huerta, J. (1959). Programa escolar. *Revista de educación- estudios*, XXVI (102). Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/revista-deeducacion/dam/jcr:88aa5bc2-5f8b-4e3c-b0eb-62feb1565fa3/1959re102estudios02-pdf.pdf>
- Gallego-Zuluaga, Y., Gil-Carmona, S y Sepúlveda-Zapata, M., (2018). *revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento (post grado)*. División de postgrados en salud pública gerencia de seguridad y salud en el trabajo, Medellín. Recuperado de: <http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4229/1/REVISI%C3%93N%20TEORICA%20DE%20EUISTR%C3%89S%20Y%20DISTR%C3%89S%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%C3%93N%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf>
- Guevara Melo, Eliana Patricia, & Tovar Paredes, Sonia, & Jaramillo Concha, Roberto (2013). Factores familiares y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*,

(40),122-140[fecha de Consulta 30 de abril de 2021]. ISSN: 0124-5821.
 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194229200009>

Gobierno del Perú. (2020, 15 marzo). *Decreto supremo N.º 044-2020-PCM*. DIARIO EL PERUANO. <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/460472-044-2020-pcm>

Gomez Asunción, E.L., & Noriega Sanchez, S.N., (2017). Estrés cotidiano infantil y estilos de aprendizaje en estudiantes de 6to grado de educación primaria de la Institución Educativa N.º 81007- MODELO-TRUJILLO (Bachiller). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/9073>

González, M. C. y Tourón, J. (1992). Autoconcepto y rendimiento académico. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Pamplona: EUNSA.

Hernández Altamirano, S. V., & Gutiérrez Lara, M. (2012). Estilos de Afrontamiento ante Eventos Estresantes en la Infancia. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 687–698. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2012.2.182>

LAVOZ, R. (11 de marzo de 2019). Chau, estrés: Cómo encarar el nuevo ciclo escolar. CE Noticias Financieras Retrieved from.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y, emoción, manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lumsden, D.P. (1981). Is the concept of "stress" of any use, anymore? En D. Randall (Eds.), *Contributions to primary prevention in mental health: working papers*. Toronto: Toronto National Office of the Canadian Mental Health Association.

Mamani Ruelas, B. N. (2017). Estrés infantil y tareas escolares en niños de cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial “Santiago de Ríos” N.º 761 Juliaca – Puno. 2017 (Bachiller). Universidad Cesar Vallejo.

Manrique Villavicencio, L. (2004, 23 marzo). Aprendizaje autónomo y competencias [Comentario sobre el artículo “Aprendizaje autónomo y competencias”]. *Primer Congreso Virtual Latinoamericano Educación a Distancia*. <https://files.pucp.education/departamento/educacion/2020/02/21174038/lileya-manrique-el-aprendizaje-autonomo-en-la-educacion-a-distancia.pdf>

Ministerio de Educación. (2020, abril). *Resolución Ministerial 160- 2020 MINEDU* (N.º 160). MINEDU. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574993/RVM_N__088-2020-MINEDU.pdf

- Mendoza, Y. D. S. (2017). Aprendizaje autónomo y competencias. *Dominio de las Ciencias*, 3(1), 241-253.
- Muzio, A. R. D. R. N. *Biología Del Comportamiento-090*.
- Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VzOjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=informe+de+investigacion+cuantitativa&ots=RWFqbK74YV&sig=wRLOX7ZOp_30bbMnIP-GmzfgJxQ#v=onepage&q=informe%20de%20investigacion%20cuantitativa&f=false
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Dialnet*, 12.
- Rojas Ochoa, Francisco. (2008). Problemas de salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34(2) Recuperado en 16 de mayo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662008000200001&lng=es&tlng=es.
- Santi, M. (2013). *Ética de la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de http://dspace5.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/1638/uba_ffyl_t_2013_se_santi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Suárez-Riveiro, J. M., Martínez-Vicente, M. y Valiente-Barroso, C. (2019). Rendimiento académico según distintos niveles de funcionalidad ejecutiva y de estrés infantil percibido. *Psicología Educativa*, 26, 77-86. <https://doi.org/10.5093/psed2019a17>
- Trianes, V. (2011). Evaluación del cuestionario IECI. Consejo General de la Psicología. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2014/IECI.pdf>
- Trianes, V. (2012). evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 33(1), 1-30-35. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>
- Trianes, V. (2002). *Niños con estrés como evitarlo, como tratarlo*. Málaga: Alfaomega grupo editor, S.A. de C.V.

- Touriñán, J. M., (2016). *Pedagogía general. Principios de educación y principios de intervención pedagógica*
- UNESCO. (2006). *Clasificación Internacional Normalizada de la Educación*. Recuperado de <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/international-standardclassification-of-education-1997-sp.pdf>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 365–374. <https://doi.org/10.5209/rced.63480>
- Vásquez, P. C. (2020, 18 agosto). *Escolares sienten frustración por no contar con tablet y conectividad para acceder a educación a distancia*. RCR Peru. <https://www.rcrperu.com/escolares-sienten-frustracion-por-no-contar-con-tablet-y-conectividad-para-acceder-a-educacion-a-distancia/>
- Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>

VIII. ANEXOS

Anexo N° 01: REPORTE DE SIMILITUD

Primera entrega

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

tesis.usat.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

A. Patricia Aguilera-Hermida, Angélica Quiroga-Garza, Sanjuana Gómez-Mendoza, Carmen Amalia Del Río Villanueva et al.
 "Comparison of students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19 in the USA, Mexico, Peru, and Turkey",
 Education and Information Technologies, 2021

Publicación

1%

5

revistas.ucm.es

Fuente de Internet

1%

Anexo N°02: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)

Propósito: Conocer el nivel de estrés que estaría afectando a los estudiantes de quinto grado de primaria.

Instrucciones: Lee atentamente cada afirmación sobre cosas o situaciones que puede haberte sucedido. Para esto marca con una X, SI o NO de acuerdo a tu vivencia.

DIMENSIÓN DE HABILIDADES ASERTIVAS

ÍTEM	SI (1)	NO (2)
Participo en diversas actividades aparte de la escuela.		
En la escuela tus compañeros te hacen sentir mal.		
Te intranquiliza el aspecto físico.		
Tienes cambios de alimentación.		
Te cansas rápidamente al realizar actividades.		
Te malestares físicos.		
Resumen del puntaje de la dimensión		
Puntaje parcial de la dimensión		
Puntaje total de la dimensión		

NOTA: índice de la dimensión = (puntuación total/12) x 100

DIMENSIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD

ÍTEM	SI (1)	NO (2)
Las clases y actividades escolares te parecen difíciles.		
Usualmente tienes calificaciones bajas o malas.		
Tus papas te llevan siempre al médico.		
Resumen del puntaje de la dimensión		
Puntaje parcial de la dimensión		
Puntaje total de la dimensión		

NOTA: índice de la dimensión = (puntuación total/6) x 100

DIMENSIÓN DE ÁMBITO ESCOLAR

ÍTEM	SI (1)	NO (2)
Las clases y actividades escolares te parecen difíciles.		
Usualmente tienes calificaciones bajas o malas.		
Tienes problemas para concentrarte y prestar atención a tus actividades escolares.		

Sientes que los docentes son muy exigentes.		
Te sientes nervioso cuando un docente te pregunta algo		
Los docentes te exigen a cumplir la tarea.		
Resumen del puntaje de la dimensión		
Puntaje parcial de la dimensión		
Puntaje total de la dimensión		

NOTA: índice de la dimensión = (puntuación total/12) x 100

DIMENSIÓN ÁMBITO FAMILIAR

ÍTEM	SI (1)	NO (2)
En tu casa, peleas con tus hermanos casi siempre.		
Tus papás te gritan y castigan.		
Existen problemas por falta de dinero en tu hogar.		
Realizas demasiado quehacer en el hogar.		
Veas pocas veces a tus papás en casa.		
Visitas muy poco a otros familiares que no sean tus padre ni hermanos.		
Sueles pasar tiempo solo en casa.		
Eres capaz de dormir solo.		
Resumen del puntaje de la dimensión		
Puntaje parcial de la dimensión		
Puntaje total de la dimensión		

NOTA: índice de la dimensión = (puntuación total/14) x 100

PUNTAJE

A. PUNTAJE TOTAL DIMENSIÓN DE HABILIDADES ASERTIVAS	
B. PUNTAJE TOTAL DIMENSIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD	
C. PUNTAJE TOTAL DIMENSIÓN DE ÁMBITO ESCOLAR	
D. PUNTAJE TOTAL DIMENSIÓN ÁMBITO FAMILIAR	
PROMEDIO	

ESCALA DE VALORACIÓN

ESCALA	NIVEL DE CUMPLIMIENTO	RANGO
A) MUY ALTO	Cumple óptimamente con lo previsto en el indicador.	81-100
B) ALTO	Cumple satisfactoriamente con los requerimientos del indicador.	61-80

C) MEDIO	Cumple parcialmente con los requerimientos del indicador.	41-60
D)BAJO	Cumple con casi ninguno de los requerimientos del indicador.	21-40
E) MUY BAJO	No cumple con los requerimientos del indicador.	1-20

Anexo N°03: MODELO TEÓRICO

TALLERES INTERACTIVOS "UN, DOS, TRES" PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN NIÑOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA- CHICLAYO

