

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**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR

ANGIE LISBETH PATIÑO BENITES

ASESOR

SILVIA GEORGINA AGUINAGA DOIG

<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

Chiclayo, 2022

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

PRESENTADA POR
ANGIE LISBETH PATIÑO BENITES

A la Facultad de Humanidades de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

APROBADA POR:

Juana Amelia Uchofen Iturregui

PRESIDENTE

Laura Elena Grande Ocaña

SECRETARIO

Silvia Georgina Aguinaga Doig

VOCAL

Dedicatoria

A Dios por permitirme cumplir una de mis metas trazadas profesionalmente. A mis padres, mi papá Segundo que desde el cielo me provee de valentía y coraje para lograr mis anhelos, mi madre Carina pues sin ella no hubiera sido posible lograrlo. A mi padrino Esteban por su confianza y apoyo incondicional. Y a todas las personas que en el camino de mi vida han demostrado el amor y aprecio hacia mi persona sin vacilar.

Agradecimientos

Agradezco, a Pronabec por la oportunidad de desarrollarme profesionalmente. A mi casa de estudios USAT, por albergarme todo este tiempo y proveerme de las herramientas necesarias para mi desarrollo. A mi asesora, Mgtr. Silvia Georgina Aguinaga Doig, por su confianza, paciencia, dedicación durante este proceso.

Índice

Resumen	5
Abstract	6
Introducción.....	7
Revisión de literatura.....	11
Materiales y métodos.....	17
Resultados y discusión.....	28
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Referencias.....	37
Anexos	42

Resumen

El incremento del estrés en la población está presente también dentro de las aulas de clase y compromete notoriamente los aprendizajes escolares. El estudio de corte cuantitativo a nivel descriptivo propositivo, tuvo como fin diseñar talleres interactivos para disminuir el estrés en niños de 10 y 11 años. Tras seleccionar la muestra de forma no probabilística, predominando el criterio accesibilidad, fueron evaluados 30 estudiantes del nivel primario. Se utilizó un cuestionario de 19 ítems, válido (99%) y confiable (94%). Entre los principales resultados, se halló al 80% afectado con problemas de salud en los niveles medio y alto. Con relación al ámbito escolar, el 100% se ubicaron en los niveles más altos de estrés, llamando la atención que más del 60% bordean rangos preocupantes. Por último, adquirido por rutinas del ámbito familiar, los hallazgos son similares; el 100% alcanzan categorías medio y alto. Entretanto, se propusieron con carácter proyectivo, los talleres interactivos con estrategias para incluir en la planificación curricular docente: ejercicios de relajación, técnicas de pintura, auto identificación de las emociones, organización de rutinas saludables, meditación conjunta; resaltando como las bondades del aporte, la integración de niños, maestros y miembros de la familia en interacciones beneficiosas para todos. Finalmente se concluye que, los programas en atención temprana de las necesidades sociales y emocionales de los educandos, deberían ser incorporados en el currículo, dado el constante cambio de las formas de la educación a la luz de los aspectos coyunturales que afectan estos procesos.

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

Abstract

The increase in stress in the population is also present in the classroom and notoriously compromises school learning. The purpose of the quantitative study at a descriptive descriptive level was to design interactive workshops to reduce stress in children of 10 and 11 years of age. After selecting the sample in a non-probabilistic way, prevailing the accessibility criterion, 30 primary school students were evaluated. A questionnaire of 19 items, valid (99%) and reliable (94%) was acquired. Among the main results, 80% affected were found to have health problems at the medium and high levels. In relation to the school environment, 100% were located in the highest levels of stress, calling attention to the fact that more than 60% border on worrying ranges. Finally, acquired by routines in the family environment, the findings are similar; 100% reach the medium and high categories. Meanwhile, interactive workshops with strategies to be included in the teaching curriculum planning were proposed as a project: relaxation exercises, painting techniques, self-identification of emotions, organization of healthy routines, joint meditation; highlighting how the benefits of the contribution, the integration of children, teachers and family members in benefits for all. Finally, it is concluded that programs in early attention to the social and emotional needs of students cannot be incorporated into the curriculum, given the constant change in the forms of education in light of the conjunctural aspects that arise from these processes.

Keywords: Skills development, stressors, social interaction, strategies for education.

Introducción

La pandemia mundial COVID-19 provocó cambios en la vida cotidiana y a partir de ella se instalaron mecanismos inusuales y de incertidumbre, con diversos efectos para el sistema mismo de vida y la esperanza de recobrar la normalidad en algún momento. En este contexto, los actores en el ámbito educativo, específicamente los niños y sus padres, sobrellevan de manera inquieta y con signos de irritabilidad los procesos educativos en la modalidad remota (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). En efecto, la interrupción repentina de las actividades diarias de las familias, la falta de interacciones sociales, deporte y; los temores relacionados con la presencia del virus, constituyen escenarios de inseguridad, inexperiencia, cambio o crisis; entonces el estrés, suele ser una respuesta orgánica presente. Sin duda, a esto se suma, el desafío que significa aprender bajo el acompañamiento de un adulto-familiar o de manera autónoma, valiéndose de los recursos tecnológicos y un dispositivo que comparte con otros miembros en su hogar.

Desde una mirada internacional, la UNESCO, expresa que se estima el cierre de las instituciones educativas, es decir a próximamente 1 380 millones de estudiantes los cuales conforman el 91.3% de la población infantil, por ende, no reciben una enseñanza 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 los cuales serán asumidos de acorde a su situación económica, social por efecto el trabajo debe ser de manera conjunta entre los agentes educativos y la familia para que los educandos no se vean perjudicados en el ámbito cognitivo y emocional logrando así un aprendizaje significativo.

En el contexto internacional, el estudio español de Bernedo et al. (2022), afirma que el estrés presenciado en las familias en tiempos de pandemia se debe a diversos aspectos como el sociodemográfico y la perspectiva que se tenga de la situación. En España se ha podido analizar la relación del desenvolvimiento escolar, las estrategias o destrezas en el aprendizaje, motivación, dedicación en el quehacer educativo y el estrés en niños de 10 y 12 años, evidenciándose un estrecho vínculo entre lo antes mencionado. Entonces plantearon estrategias y un diseño de intervención psicoeducativa orientado a la consecución de habilidades de resistencia y con ello prevenir y disminuir el estrés, además de capacitar a los docentes para dar respuesta a lo que se suscita (Suárez-Rivero et al., 2020).

De otro lado, se confirma que la mayoría de las investigaciones sobre el estrés infantil provienen del país europeo, donde hacia el 2012, ya se había desarrollado un autoinforme

llamado Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI). Desde entonces, ha servido para exponer diversos resultados en distintos contextos; promoviendo de esta manera, su prevención y tratamiento a través de estrategias de afrontamiento eficaces (Trianes Torres et al., 2012). Sin embargo, dada la orientación hacia el ámbito de la salud para el uso de este tipo de herramientas, se presenta como un vacío de conocimiento en el sistema educativo, las experiencias que puedan abordar contribuciones con estrategias pedagógicas, a pesar de que el mencionado inventario, posee dimensiones con perspectiva clínica y también las que son útiles a los profesionales en educación.

En concordancia con lo anterior, en el 2019 otro trabajo español, analizó las variables que influyen en el aprendizaje y cómo estas perjudican el rendimiento escolar, saliendo a relucir como aspectos influyentes en el estrés cotidiano, la metodología de enseñanza y motivación en las escuelas, generando así un rendimiento de niveles bajos (Martínez et al., 2019). Estudios como este, aportaron diagnósticos importantes que darían pie a futuras investigaciones con propuestas. Siendo así, impera la necesidad de priorizar la intervención mediante estrategias pedagógicas para el afrontamiento del estrés, el cual puede estar presente dentro o fuera de las aulas.

En el contexto latinoamericano, Chile afirma que la pandemia (COVID-19) ha agudizado los problemas económicos en los hogares, el maltrato físico y psicológico lo cual ha conllevado a una excesiva presencia de la ansiedad y el estrés entre los miembros del hogar, lo cual es sumamente preocupante en los niños ya que ellos se han visto expuestos ante esas situaciones sin saber cómo manejar lo vivenciado (Berman et al., 2021). Por ello es importante el apoyo que puedan recibir tanto los miembros del hogar como los niños de modo que se garantice el desarrollo en ambientes seguros y sean adultos del mañana capaces de asumir situaciones retadoras. En Argentina, Cacchiarelli et al. (2021) asevera que en el contexto que hoy se vive, los adultos y niños se han visto afectados en la salud mental y social, existiendo un alto porcentaje de síntomas emocionales, de ansiedad, depresión generándose una situación adversa. Así mismo consideran necesario un apoyo externo basado en estrategias que generen la capacidad de resiliencia. Anteriormente, en México se identificaron estilos de resistencia y fueron empleados por estudiantes de diez a trece años de edad ante sucesos estresantes (Hernández & Gutiérrez, 2012). Asimismo, en Colombia se estudiaron los modelos cognitivos del estrés, dando a conocer una discusión entre ellos (Berrío et al., 2012). En definitiva, contribuciones a nivel no experimental, o análisis del estado actual sobre cuestiones que afectan a los escolares, desprovistos aún de planteamientos claros para el abordaje en la práctica.

En cuanto al contexto nacional, destacan tres investigaciones. Una realizada en el nivel universitario acerca 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 (Lovón & Cisneros, 2020). Otra, en educación primaria, concluyendo que el estrés cotidiano impacta en los estilos de aprendizajes causando así, un desnivel en la vida del menor (Gomez & Noriega, 2017). Por último, un estudio en el nivel inicial encuentra que los evaluados presentaban signos de estrés infantil debido a las abundantes tareas escolares (Mamani Ruelas, 2017).

Las investigaciones mencionadas son indicios de la inquietud que a raíz de la epidemia mundial COVID-19 fue creciendo. El día quince de marzo de 2020 se 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).

Tras el confinamiento y la instalación de la educación remota (Decreto supremo N° 160, 2020), algunos estudios refieren que los niños atraviesan altos niveles de estrés presentando características como tensión para conciliar el sueño, pesadillas, poca motivación, quieren estar solos, existe cambio continuo de emociones (Vásquez, 2020). Por su parte, Samon (2021) alerta sobre la probabilidad de que, entre el 30% y 40% de niños y jóvenes peruanos, podrían presentar algún problema de salud mental a causa del confinamiento social.

La situación no es ajena a la institución educativa María Reich, donde se evidenciaba una serie de dificultades para el aprendizaje como problemas de atención, poca participación, falta de escucha activa, cambios de humor repentino, poca expresividad e interés, irritabilidad, dolor de cabeza constante; los educandos además, presentan poco interés para aprender, baja motivación para realizar las actividades planteadas, afectando esto, el logro de competencias previstas; entre otros, se ha originado incluso, la deserción escolar.

Frente a las inquietudes, surgió el enunciado ¿cómo disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo- 2021?

Algunas reflexiones en torno a las causas del problema analizado, se relacionarían con la intempestiva adopción de la estrategia aprendo en casa, la que constituyó un reto para los estudiantes por la modalidad y exigencias planteadas, poca empatía del docente hacia el educando, acumulación de tareas, escaso apoyo familiar, temáticas desconocidas, inestables y deficientes recursos tecnológicos, especialmente la conectividad. En relación con lo anterior, deviene como consecuencia el estrés constante en los estudiantes en las diversas áreas curriculares, situación que dificulta la formación del educando.

De esta manera se tomó como ruta metodológica de un estudio cuantitativo, el diseñar talleres interactivos para disminuir el estrés en niños de 10 y 11 años. Para lograr el objetivo, se abordaron como elementos específicos; uno, medir el nivel actual del estrés en la muestra y dos, establecer las características de los talleres interactivos “un, dos, tres” orientados a ser la solución al problema.

Finalmente, el estudio se justifica con alta implicancia práctica, al brindar estrategias pertinentes y realizables, sin demanda de costos para invertir porque hace uso de los recursos humanos y en el escenario áulico de los procesos para aprender, sea en modalidad virtual o semi presencial. Del mismo modo, resulta un aporte teórico metodológico, porque organiza formas didácticas y versátiles, consensuando lo pedagógico y aspectos del campo psicológico que dan soporte a la formación holística del educando en circunstancias difíciles, demandantes de nuevas propuestas educativas con enfoque de atención para todos y de calidad, tal lo promulga el objetivo de desarrollo sostenible 4 (UNESCO, 2021). Por último, el estudio posee alta relevancia social, porque al atender a la población escolar y a sus familias, la educación se convierte en un pilar importante que hace extensivo el efecto de la formación del talento humano y liderazgo generando acciones educativas para el progreso de las comunidades (USAT, 2019).

Revisión de literatura

Tras un análisis minucioso de la literatura, el estudio 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 et al., 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. Esta investigación aporta de manera significativa dado que se relaciona con los posibles estresores aportando a la variable dependiente.

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. Sin duda los datos mencionados confirman las posibles causas de estrés dentro del hogar familiar.

En la Universidad Isabel, España se presentó una investigación sobre el estrés y aprendizaje en alumnos del nivel primario entre 09 y 12 años, en donde se analiza la relación que tienen los factores mencionados con el rendimiento y motivación escolar, además hace mención sobre la ansiedad, interés, motivación intrínseca los cuales se relacionan con el rendimiento académico. 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. Así mismo se solicita una intervención ante dichas situaciones mediante estrategias que regulen los sucesos dentro y fuera del ámbito educativo con la finalidad de mejorar en el rendimiento escolar. La aportación de esta investigación se considera resaltante por que servirá como consecuencia de la causa abordada como problema (Suárez-Riveiro et al., 2020).

En la Universidad de Valladolid, España se identificaron las posibles situaciones que generan estrés y se analizó las diversas estrategias de afrontamiento del estrés en el nivel superior, afirmándose que el estrés es producto de la excesiva carga estudiantil, la organización y el tiempo entre el estudio y el trabajo, para mitigar dicho problema los estudiantes

universitarios seleccionan una estrategia para afrontar la situación. Concluyendo de esa manera que lo analizado e identificado servirá para un planteamiento de un programa para el afrontamiento de estrés académico. Esta investigación aporta a este proyecto en la estructuración de los talleres a considerar (Valdivieso et al., 2020).

En Málaga, España afirma que las familias son un eje fundamental en el desarrollo del infante por lo que se realizó una investigación en donde se tenía como fin determinar la influencia del confinamiento por la pandemia mundial en el estrés y la convivencia familiar, por ende, los resultados muestran que los problemas sociodemográficos están estrechamente vinculados con los factores estresantes sumándose a ello la perspectiva y adaptación de la situación vivenciada. Esta investigación es de suma importancia ya que sirve para la planificación de los talleres y las variables a considerar (Bernedo et al., 2022).

Ros-Morrente et al. (2022), en España realizaron el programa de educación emocional Happy Sport aplicada en deportistas del nivel primario, el cual fue utilizado para resolver conflictos en donde se recalca que a través de ello se ha generado una buena gestión emocional en los estudiantes ayudando a tener un mejor bienestar consigo mismo y con sus pares. Una de las conclusiones más resaltante es que mediante el uso del software ya antes mencionado, ayudo a los educandos en el aspecto emocional. Dicho programa abarca solo el aspecto psicológico lo cual nos indica que en el planteamiento de los talleres se debe considerar dicho ámbito sumándole a ello lo cognitivo, para un desarrollo integral de la persona contribuyendo así a generar un aprendizaje significativo. Este artículo confirma la importancia de la creación de programas o software para ayudar a mitigar ciertos problemas presentados en el ámbito educativo, contribuyendo al planteamiento de los talleres de esta investigación.

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 suma los argumentos en el análisis contextual del problema, comprendiendo 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 con 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. En definitiva, la contribución es teórica y relaciona la variable en cuestión con sus posibles causas.

En el departamento de Amazonas Vigo & Chávez (2019), busca determinar los niveles de estrés académico en el ámbito universitario mediante la aplicación de una encuesta en donde tiene en cuenta tres variables; síntomas, estresores y estrategias para mitigar el estrés. Los resultados ponen de manifiesto que más del 40% de los estudiantes no hacen uso de estrategias y que más del 35% presentan estresores en un nivel medio. De manera contundente, la expresión de esta problemática confirma la necesidad de atender a temprana edad aspectos de la salud mental en estudiantes, desde el ámbito educativo y bajo cualquier contexto, evidenciando que, incluso antes de la situación pandémica de los países, el estrés solía estar presente.

En la Universidad Nacional Madre de Dios, Estrada et al. (2021), llevaron a cabo una investigación sobre el estrés académico en universitarios teniendo como principal objetivo determinar lo antes mencionado. Uno de los principales hallazgos es que los estudiantes presentan altos niveles de estrés, concluyéndose así que es necesario la implementación de estrategias psicoeducativas que ayuden a disminuir la presencia de estrés académico con el fin de lograr una mejora educativa y personal. Finalmente, el trabajo alude a la necesidad de fomentar programas orientados al crecimiento y desarrollo personal, formación que impactaría en la mejora de los procesos educativos y del sistema mismo en general.

En resumen, los trabajos citados constituyen referentes para ser comparados con los resultados de investigación, así como dan el soporte de conocimiento sobre factores influyentes en las situaciones del estrés. Sin duda expresan también algunos vacíos que motivan la contribución, en vista de la escasa existencia de programas educativos dedicados a la atención temprana de esta sintomatología que perjudica el desempeño físico, emocional y académico en menores de once años.

Bases teóricas y científicas

Para fundamentar el trabajo, se ha partido desde la teoría sociocultural de Vygostky. Esta teoría afirma que el progreso cognitivo y el crecimiento de los seres humanos se haya estrechamente vinculado con el proceso de socialización, en donde no solo existe una interacción con otras personas, sino también con las creencias culturales en donde se desarrolla el individuo (Ruiz et al., 2022). Es así como se vinculan a esta teoría, los criterios para el diseño de talleres, donde prevalece la socialización, y la imitación como estrategia para la apropiación de conductas de afrontamiento que brinda el docente o los participantes de manera individual o colectiva teniendo en cuenta caracteres e instrumentos de la vinculación social y el crecimiento del individuo respondiendo a una construcción social. Por otra parte, Escallón et al. (2019), afirma que la cooperación sistemática es más eficiente que el trabajo individualizado, ya que se llevaría a cabo una articulación del individuo y las diversas actividades, involucrándose dos vertientes. La primera, que hace referencia a lo natural, comprendida como un proceso del propio crecimiento, y la segunda como cultural, siendo así que se materializan los procesos de apropiación y el dominio de los instrumentos que la cultura ofrece construyendo el concepto que necesita. Todo lo antes mencionado se da, porque existe un crecimiento exponencial en el niño, implicando la combinación de lo social y lo individual; es decir mientras una actividad externa se reconstruye otra a la par comienza a suceder interiormente. En conclusión, se puede afirmar que la participación activa de los docentes, familiares y compañeros en el desarrollo de los talleres propuestos, produciendo ricas interacciones, las que consolidan estructuras cognoscitivas de forma paulatina y efectiva en favor de la integralidad.

En la misma línea la denominada “Zona de Desarrollo Próximo” (ZDP) se conceptualiza según Vygostky (1995) como el espacio en donde se logra el aprendizaje. Por ende, es de suma importancia considerar ZDP el cual facilitará el aprendizaje por intermedio de la mediación de docentes como pares, buscando que el aprendizaje sea generado desde la misma experiencia haciendo partícipe a las estrategias en este caso de los talleres, las cuales le ayudarán a mitigar el estrés y pueda estar predispuesto a seguir aprendiendo.

Por otro lado, se ha trabajado a base de la teoría de afrontamiento, estrés y procesos cognitivos de Lazarus. Ferreira y Calderón (2022) afirman que el estrés es un desbalance en la persona afectando de manera interna y externa en donde se ve involucrado el contexto, dándose un desbalance en la realidad habitual del ser humano, siendo este el que pone en peligro el bienestar del individuo, considerándose así 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, 2000). Es así como 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. Así mismo se puede afirmar que la teoría mencionada contribuye a la variable dependiente.

Por consiguiente, la teoría de Lazarus nos da a conocer al afrontamiento como una respuesta a diversos sucesos dañables hacia el individuo, estas contestaciones deben ser planificadas mediante estrategias las cuales deben brindar apoyo emocional y físico (Ferreira & Calderón, 2022). Por ende, se considera dicha teoría porque contribuye a la variable independiente ya que abarca la realidad investigativa y permite estructurar las estrategias de afrontamiento, no sin antes identificar cuáles son los factores que generan el estrés, el desnivel interno o externo que se suscita, para que mediante los talleres interactivos los niños utilicen estrategias para manejar dichas situaciones, desarrollando así la capacidad de adaptación.

Conjugando las teorías mencionadas líneas arriba se desglosa que lo que se quiere realizar es el diseño de un programa de estrategias, el cual se direcciona a disminuir el estrés escolar, y para ello se necesita conocer acerca de las variables para poder plantear objetivos claros, contextualizados y precisos con la finalidad de que el aprendizaje sea más significativo.

Ahora bien, cabe reflexionar las ventajas que proporciona a los docentes el considerar al conectivismo como la teoría integradora explicando las nuevas formas que poseen los individuos para aprender. Marcillo & Nacevilla (2021), afirma que la teoría del conectivismo es un proceso de creación de una red colectiva y didáctica descartando la actividad individual. Así mismo se considera a los individuos que forman parte del entorno como enlaces para generar nuevo conocimiento. Sin duda, la interrelación existente entre lo que el estudiante conoce con lo que va a aprender y las formas cómo llevará a la práctica en determinados contextos, sirven al estudiante de primaria como base para que sea capaz de seleccionar, apropiarse, adaptar o crear sus propias estrategias, las que funcionen mejor en cualquiera de los escenarios de la vida.

Definición de términos

Fernández (1959), conceptualiza al programa como el bagaje de experiencias que está a disposición de las personas con el fin de brindar una asistencia para desarrollar conocimientos o habilidades pertinentes en donde participa una determinada colectividad de individuos. Por otro lado, la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación define de manera similar, como diligencias planificadas con el objetivo de alcanzar una finalidad por lo que al término del programa se hace entrega de un reconocimiento formal (UNESCO, 2006). En conclusión,

se afirma que el programa es una secuencia de actividades planificadas que tienen un objetivo específico hacia lo que quiere lograrse en donde existe un trabajo en conjunto o individualizado.

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). Así mismo Cassaretto et al. (2003), indica que el estrés es 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. Por tanto, 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.

Sapolsky (2004) afirma que 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 lo que un estresor puede ser tanto externo como interno el cual es producto de una circunstancia vivida. Por ende, se puede afirmar que el estresor es cualquier situación que perjudica al individuo de manera física y/o emocional impidiendo el desarrollo integral de la persona.

Problemas de salud según Rojas (2008) lo define como una lista de enfermedades en donde están involucrados diversos determinantes, como las biológicas. Por ende el término será entendido como todo aquello que requiere, o puede requerir, una acción por parte del agente de salud.

Touriñán (2016) afirma que el ámbito escolar es el lugar en donde existe el proceso de enseñanza-aprendizaje y se realizan los procesos formativos. En conclusión, es como un espacio organizado y estructurado el cual facilita el acceso al conocimiento y aprendizaje, en donde se involucran los agentes educativos.

Ámbito familiar según Mendoza et al. (2019), afirma que es una red de apoyo en donde los individuos se desarrollan de forma integral desarrollando conocimientos y valores. Por lo que se puede afirmar que es un el grupo que está constituido por aquellas personas de consanguinidad, afinidad, adopción, las cuales contribuyen al desarrollo del individuo.

Materiales y métodos

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. 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).

Cabe resaltar que, para efectos del estudio, se asume como diseño el de Bernal (2016), en razón de utilizarse descriptores que se alinean cercanamente con los objetivos de la investigación.

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 llevó 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 91 alumnos.

El tipo de muestreo será no probabilístico, el aula para el estudio fue directamente asignada por la dirección de la institución educativa (Hernández Sampieri et al., 2012). La muestra estará conformada por 30 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	15	15	30
B	14	19	33
C	18	10	28

Según Arias-Gómez et al. (2016), los criterios de selección que se consideraron son la accesibilidad, homogeneidad y representatividad de los evaluados. Cabe mencionar que, estando la población conformada por individuos menores de edad, fue 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, 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 13 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 con 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 variables.

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA VALORATIVA	RANGO
<p>VD: Estrés (Martínez O., 2014) El estrés en la escuela se puede definir como la contestación del organismo frente a los estresores que se presentan en el aspecto educativo los cuales perturban el rendimiento académico.</p>	<p>Problemas de salud</p>	<p>(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.</p>	<p>Para efectos de estudio el estrés se comprende en tres dimensiones problemas de salud, ámbito escolar y familiar considero en el instrumento de estrés cotidiano infantil, el cual consta de dos indicadores por dimensión, los cuales comprenden al menos dos ítems</p>	<p>Presenta alguna enfermedad física o mental. Con frecuencia presenta algún malestar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sientes dolores de cabeza, náuseas u otros malestares, durante la clase remota? 2. ¿Te cansas rápidamente al realizar actividades? 3. ¿Sufres de ardor de vistas o dolor de cabeza al terminar la clase virtual? 	<p>Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)</p>	<p>Muy Alto Alto Medio Bajo Muy Bajo</p>	<p>(81-100) (61-80) (41-60) (21-40) (1-20)</p>

	para su medición en una escala valorativa que emplea muy alto, alto, medio, bajo y muy bajo con valores centesimales.		
Ámbito escolar	(Tourrián, 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 haces de estudio.	<p>4. ¿Participas en diversas actividades aparte de la escuela?</p> <p>5. ¿En las clases virtuales tus compañeros te hacen sentir mal?</p> <p>6. ¿Las clases y actividades escolares te parecen difíciles?</p> <p>7. ¿Usualmente tienes calificaciones bajas o malas?</p> <p>8. ¿Tienes problemas para concentrarte y/o prestar atención a tus actividades escolares?</p> <p>9. ¿Sientes que los docentes son muy</p>

Ámbito familiar

(Cámara, E. 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.

- exigentes en la virtualidad?
10. ¿Te sientes nervioso cuándo un docente te pregunta algo?
11. En tu casa, ¿Peleas con tus hermanos?
12. ¿Tus papás te gritan o castigan mucho?
13. ¿Existen problemas por falta de dinero en tu hogar?
14. ¿Realizas demasiados quehaceres en tu hogar (lavas los platos, cocinas, planchas, barres, etc.)?
15. ¿Estás con tus papás en casa?
16. ¿Te comunicas con otros familiares que no sean tus padres ni hermanos?
17. ¿Sueles pasar tiempo en casa solo o sola?
18. ¿Te has sentido triste por el contagio o fallecimiento a causa de Covid-19 de

VARIABLE 2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	PROPÓSITO	NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES	EVALUACIÓN
VI: Talleres interactivos	Según la RAE (2019) un programa es una serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto. Por otro lado, Martínez et al. (2017), menciona que una estrategia es una serie de actividades que tiene orden dentro de operaciones que son necesarias para llevar a cabo dentro de un proyecto.	Estrategia: manejo	<p>Identificar las señales que nos brinda nuestro cuerpo ante una situación de estrés.</p> <p>Identificar acciones que ayuden a disminuir el estrés escolar involucrando a los estresores.</p> <p>Proporcionar estrategias para lograr una buena convivencia escolar, familiar y personal</p>	<p>alguna persona conocida o cercana?</p> <p>19. ¿Durante el día, sueles tener espacios de recreación?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La familia, mi lugar seguro y confiable. 2. La influencia e importancia de la familia en nuestro segundo hogar. 3. Prestamos atención a lo que nos dice nuestro cuerpo. 4. Estrategia de enseñanza-aprendizaje basada en la lúdica. 5. Convivencia escolar sana. 6. Identifico y controlo mis emociones para manejar el estrés. 7. Me organizo para no estresarme 8. Estrategias para una convivencia familiar sana 9. Estrategias para manejar el estrés 10. Compartimos momentos con mis dos hogares 	Lista de cotejo

Habilidad asertiva	Promover el uso de estrategias por parte de la comunidad educativa	11. Pensamientos positivos para aprender
		12. Enseñando con amor todo es mejor.
		13. Nos entendemos conversando.

Fuente: Elaboración propia

Para el recojo de información en esta investigación, se empleó un instrumento, inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), para medir el nivel actual de estrés que presentan los estudiantes, que según Trianes et al. (2012), es una herramienta que tiene propiedades psicométricas el cual consta de 19 ítems con respuestas basadas en nunca a veces y siempre, 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 ha sido modificado en algunos ítems de acuerdo con las necesidades que se han ido suscitando, el tiempo de aplicación fue de aproximadamente 30 minutos, al aplicar este instrumento se logró obtener datos importantes para la investigación y posteriormente propuesta. Respecto a los procedimientos que se vienen llevando a cabo en esta investigación, se ha tenido en cuenta las fases del proceso de la investigación cuantitativa, en donde se realizaron algunos procesos básicos, en la elaboración del instrumento Inventario de estrés cotidiano infantil.

Seguidamente, para la validación se recurrió a ocho expertos encargados de valorar la claridad, coherencia y relevancia del instrumento. Donde se obtuvo una puntuación que al realizar el índice promedio V Aiken el resultado final fue de 99% lo cual se interpreta, que está aprobada para su aplicación y que, según el rango, el instrumento presenta una validez interna muy alta. Se procedió a la ejecución de la prueba piloto aplicado a 30 niños del quinto grado de primaria, donde se muestran valores superiores a 94%; lo cual se interpreta como alto. El método utilizado fue Alfa de Cronbach.

En lo que refiere a la aplicación con la muestra del estudio empezó con la elaboración formal de la solicitud para la aplicación del instrumento en la Institución educativa seleccionada, donde por medio de este documento dirección académica de la universidad se dirige hacia la autoridad de la Institución educativa donde se realizó la investigación con el fin de pedir el permiso necesario. Así mismo se elaboró el consentimiento y asentimiento informado, el cual es el documento que se presentó tanto a los padres de familia como a los estudiantes, el cual fue firmado por ellos, para que el tesista pueda hacer uso de los datos recogidos en dicha aplicación del instrumento, respetando el tratamiento de esta información, por lo cual se vela por el anonimato y la veracidad.

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.*

TESIS: TALLERES INTERACTIVOS “UN, DOS, TRES” PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN NIÑOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA – CHICLAYO				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	
¿Cómo disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo-2021?	O.G: Diseñar talleres para disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional Chiclayo-2021 O.E.1: Medir el nivel actual de estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional Chiclayo-2021 O.E.2: Establecer las características de los talleres interactivos “Un, dos, tres” para disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional Chiclayo-2021	Se diseñan talleres, entonces es probable disminuir el estrés en niños de quinto de primaria de una institución educativa nacional Chiclayo-2021.	VD: estrés Problemas de salud Ámbito familiar Ámbito escolar VI: talleres interactivos Estrategia: manejo Habilidad asertiva	
MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS		
Método: descriptiva con propuesta de enfoque cuantitativo y alcance propositiva. Nivel: no experimental M+D+P	Población de estudio: Población total de 91 estudiantes quinto grado de primaria Muestra=30 Muestreo: No probabilístico de tipo no intencionado.	T: Evaluación I.1: Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) I.2: Lista de cotejo		

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a consideraciones éticas, en el estudio orienta los procedimientos hacia la integridad científica y la conducta responsable. De acuerdo con Santi (2013), es fundamental tener en cuenta ciertos valores y principios. Respecto de lo primero, se practica la honestidad, objetividad y transparencia. En relación con lo segundo, se respetó tanto a la persona, manteniendo la justicia. También se veló en todo el proceso porque sean favorecidos los participantes con los beneficios mismos que la investigación promueve. Uno de los protocolos desarrollados minuciosamente son los relativos a la obtención del consentimiento y asentimiento informado, en vista de contar con una población de menores de edad. En ese sentido, los estudiantes y sus progenitores conocían sobre su participación en el estudio, aspecto ético imprescindible.

En esa línea, se actuó bajo el criterio de conducta responsable, informándose el propósito de la investigación. Los resultados fueron expuestos de manera anónima asegurando la protección de la identidad y datos, tanto de los niños, niñas, como de la institución educativa (Ñaupas et al., 2014). Cabe precisar, se evitó la video-audio-grabación y documentación de este tipo.

Resultados y discusión

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes de forma clara y sencilla (Ardito, 2019), relacionados a los objetivos de la investigación, en primer lugar, se analiza el nivel actual del estrés en los evaluados mediante la presentación de datos recogidos a través del inventario estrés cotidiano infantil y posteriormente, se describen las características de los talleres interactivos. Por último, el acápite, esgrime el acercamiento con la teoría y trabajos empíricos relacionados a la temática, a fin de plantear la discusión del estudio.

Nivel actual de estrés en niños de quinto año de primaria

La información recogida fue organizada en una tabla estadística para una adecuada interpretación, cuya estructura contiene tres dimensiones (problemas de salud, ámbito escolar, ámbito familiar), lo cual permitirá evidenciar la efectividad del presente estudio.

Tabla 1

Resultados de aplicación del instrumento.

Valoración cualitativa	Rango	Problemas de salud		Ámbito escolar		Ámbito familiar	
		F	%	F	%	f	%
MUY ALTO	81-100	4	13%	3	10%	0	0%
ALTO	61-80	14	47%	16	53%	20	67%
MEDIO	41-60	10	33%	11	37%	10	33%
BAJO	21-40	2	7%	0	0%	0	0%
MUY BAJO	1-20	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL		30	100%	30	100%	30	100%

Nota de tabla: *Media aritmética: 36.- Mediana:36.- Moda:38.- Coeficiente de variabilidad 12.09.- Puntaje máximo:45.- Puntaje mínimo 26*

Fuente: *Aplicación de adaptación del inventario de estrés cotidiano infantil.*

Fecha: *Octubre, 2021*

En el análisis de estos datos, es oportuno recalcar, que más del 90% se ubican en los niveles de muy alto, alto y medio, con puntajes que equivalen a 36 puntos, valor de las categorías mencionadas líneas arriba, siendo el grupo homogéneo con un coeficiente de variabilidad de 12.09%. El puntaje que se repite con mayor frecuencia es 38 siendo este superior a la media y mediana, encontrando a la vez, que el puntaje mínimo es 25, siendo así 45 el máximo.

Tras la aplicación del cuestionario Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, respecto a la primera dimensión analizada, las más altas frecuencias se ubican en los niveles medio y alto,

significando que la mayoría (80%) de los niños, presentan problemas de salud como ardor en la vista, dolor de cabeza, náuseas, cansancio y/o sueño después de realizadas las actividades escolares remotas; hallazgo preocupante que probablemente esté siendo desapercibido tanto por los docentes como por los padres de familia. Cabe enfatizar que solo dos niños alcanzan el nivel bajo y ninguno se encuentra en muy bajo nivel de estrés; resultado que confirma la necesidad de actuar de forma urgente en atención de los escolares involucrados.

En referencia a la segunda dimensión y las ocurrencias específicas en el ámbito escolar, todos los niños y niñas encuestados, se ubicaron en los niveles medio, alto y muy alto de estrés (100%), llamando la atención que más del 60% bordean niveles preocupantes. Entre las manifestaciones detectadas se tiene, que las clases virtuales y actividades remotas les parecen difíciles, expresan que presentan dificultades para comprender las consignas, se sienten nerviosos cuando les solicitan comunicar sus opiniones durante el uso de video conferencia o WhatsApp, no se pueden concentrar, las calificaciones han bajado, sienten que los docentes son muy exigentes en la modalidad virtual y sus participaciones son escasas. En resumen, las clases remotas les resultan más complicadas que las de modalidad presencial. Por lo que se precisa, según los resultados del ámbito escolar que esté tiene altos niveles de estrés en los educandos.

Por último, en la dimensión para analizar el estrés en el ámbito familiar, los hallazgos son similares (el 100% se encuentra en el nivel medio y alto), pudiéndose notar que los efectos de la pandemia cobran estragos severos en la tranquilidad y armonía familiar, dadas las ocurrencias por la presencia del virus mismo, afectando aspectos emocionales influidos, además, por el padecer económico de las familias durante la crisis sanitaria. En ese sentido, las peleas y conflictos al interior son el común denominador, situaciones motivadas por la forzada convivencia y asumir roles con tareas domésticas, compartiendo tiempos escolares con actividades del hogar, en apoyo a los adultos quienes suelen salir a trabajar. A su vez, la carga emocional de ellos, reflejada en discursos impositivos, de exigencia, llenos de ansiedad que en ocasiones se acompaña del castigo. Asimismo, los menores de edad suelen pasar tiempos en casa solos, ya que los padres salen a trabajar, y no suelen tener espacios de recreación familiar o con sus pares. Cabe señalar que los resultados demuestran que este ámbito se ha visto afectado por la situación hoy en día vivida y por la presencia de estrés, la cual no se sabe manejar por la falta de conocimiento de estrategias para afrontarla.

De esta manera tras los hallazgos más importantes del estudio como es que el 80% de los estudiantes se ubican en los niveles medio y alto respecto a los problemas de salud, asimismo el 100% se ubicaron en los niveles medio, alto y muy alto de estrés respecto al ámbito escolar y por último en el ámbito familiar los hallazgos son similares, el 100% se encuentra en

el nivel medio y alto, pudiéndose notar que los efectos de la pandemia cobran estragos severos en la tranquilidad y armonía familiar.

Ahora bien, con los hallazgos mostrados se confirmó la necesidad identificada apriorísticamente, resumiéndose en que los efectos de la pandemia cobraron estragos severos en la tranquilidad y armonía familiar, impactando en el logro de aprendizajes. En concordancia con esta información, el estudio de Palacio et al., (2018), determinaron que existe una relación entre el estrés, la familia y escuela lo cual provoca situaciones traumáticas en el educando poniéndose de manifiesto estas como estresores originando en el proceso áulico serias deficiencias. Por su parte Gomez y Noriega (2017), corrobora que existen un vínculo entre los niveles de estrés con los estilos de aprendizaje de los educandos, viéndose reflejado el tipo de estrés con la manera relevante de su aprendizaje significativo. Los autores concluyeron que el 61% de los evaluados presentan algún nivel de estrés lo cual se ve reflejado de manera relevante en el aprendizaje, a través de diversos factores; familiar, poca autoestima, interés y nivel de estrés por aprendizaje. Del mismo modo Valiente-Barroso et al. (2020), presenta una investigación en donde el estrés infantil se vincula directamente con el desenvolviendo escolar bajo, siendo así que los educandos con menos nivel de estrés son aquellos de mejor rendimiento a diferencia de quienes se ubican niveles altos, presentan evidentes dificultades en su aprendizaje en general.

De lo manifestado, se deduce entonces, que los niños se encuentran inmersos en un contexto en el cual influyen diversos estímulos como familia, escuela y salud (Baena, 2007) 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 en los educandos causando así un alto porcentaje de estrés, generándose una situación de alerta, a buscar soluciones, partiendo desde nuestra realidad, las cuales sean dinámicas e innovadoras, ya que todo ello afecta en el proceso de aprendizaje y en las interrelaciones con los demás, dándose así que a más alto sea el nivel de estrés mayores serán las reacciones del organismo físico y mental generando diversas consecuencias (Berrío y Mazo, 2011).

De acuerdo con lo anterior, Lazarus (2000) argumento 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 como se considera una relación fundamental individuo- entorno.

Esta teoría nos habla de una variedad de respuestas físicas como psicológicas ante factores estresante. Es así como el estrés se considera 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.

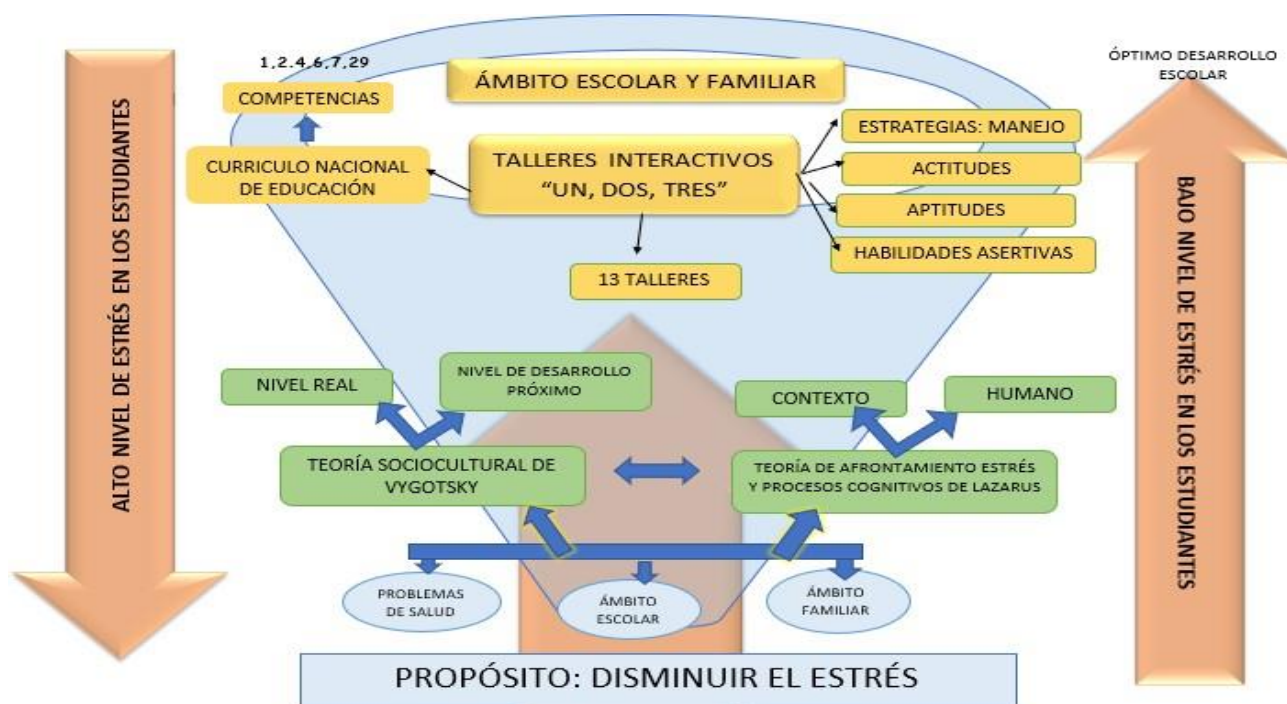
En conclusión, el niño que presenta estrés de cualquier nivel se debe por su contexto en donde existen estresores como problemas de salud, el ámbito familiar y educativo los cuales muchas veces pasan desapercibidos por los padres y docentes, lo cual genera que el educando no aprenda de manera significativa y logre un óptimo desarrollo de las competencias establecidas de acorde a su ciclo de estudios.

Características de los talleres interactivos

Este resultado demanda una profunda integración de la teoría científica con la práctica pedagógica que se alimentó precisamente de la información recopilada con el inventario, de tal modo que se contribuya con la solución a la problemática.

Figura 2

La propuesta académica



Fuente: Elaboración propia.

La propuesta académica fue diseñada, organizada para ser empleada, adaptada y diversificada en la modalidad virtual como en la semi presencialidad de las clases escolares. Tiene como fin la disminución del estrés en los educandos. De hecho, la caracterización de los

talleres obtuvo una validez de 99%, bajo el criterio de tres expertos, quienes afirman la viabilidad del contenido, estrategias, dinámicas, recursos; mecanismos que fueron modelados en base los criterios curriculares del MINEDU (2017), sobre todo, acorde a las necesidades observadas.

De forma específica, la contribución consta de 13 talleres alineados a la necesidad, donde más del 80% de los estudiantes del quinto grado de primaria de una institución educativa nacional de Chiclayo, se encuentran entre los niveles muy alto, alto y medio de estrés, es decir 8 de cada 10 estudiantes se encuentran estresados, lo cual está ampliamente vinculado con las tres dimensiones (problemas de salud, ámbito familiar y escolar). Así mismo se ha considerado en la ejecución del programa tener en cuenta dos talleres por semana, aproximadamente por un mes y medio, estipulando una duración de 90 minutos cada taller, contando con la capacidad de adaptabilidad, es decir las actividades programadas pueden ser ejecutadas en la modalidad virtual o semi presencial.

Entonces, en base a que el estudio determinó las características del programa de Talleres Interactivos Un, dos, tres, se asevera que este cuenta con criterios mínimos correspondiente al rigor científico. De acuerdo con López (2011), es indispensable en la etapa pregrado la evaluación del diseño de programas, estableciendo su validez para garantizar claridad, consistencia teórica, calidad técnica, metodología, extensión, evaluabilidad.

El programa diseñado tiene como principales participantes al alumno, la familia, los docentes, a los cuales se les vincula de manera directa en el desarrollo de las actividades, a su vez se tiene en cuenta el contexto, la cultura en donde se desarrollan y los posibles estresores que se generan en ella. Por lo tanto, no solo se considera como actor importante al educando sino también a su contexto. Lo anterior en razón de las bases del constructivismo, con la teoría de Vygotsky, promoviendo en el aprendizaje y el apropiamiento de conocimientos producto de una interconexión con la sociedad, el progreso cognitivo y el crecimiento de los seres humanos, estrechamente vinculado con el proceso de socialización (Ruiz et al., 2022). Resulta fundamental entonces, la interacción con las demás personas para la construcción de estructuras cognoscitivas en niños, siendo ellos participantes activos y parte protagonista en grupo de agentes socializadores junto a sus compañeros, la docente y su familia; más todavía en el desarrollo actividades intencionadas como los talleres propuestos.

En base a lo anterior, cobra significatividad el desarrollo de los eventos donde el educando podrá imitar primero y aplicar después, diversas estrategias que surgen del intercambio. Una de las bondades de los talleres interactivos, es la consideración de etapas reflexivas con el uso de instrumentos vinculando el proceso social con el crecimiento del

individuo. En resumen, la 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 y la propuesta aporta a la disminución y manejo del estrés en cuanto al aspecto académico, familiar u otro.

Ahora bien, en la DRELM (2020, 28 octubre), se desarrolló una estrategia para mitigar el estrés que presentaban un determinado grupo de estudiantes lo cual se asemeja con la determinación de los talleres de esta investigación, a la vez ambas propuestas son dinámicas, lúdicas y pedagógicas buscando de esa manera mitigar el estrés, además, de fortalecer sus habilidades socioemocionales y mantener un vínculo favorable entre la triada escolar. Así mismo en ambas propuestas se involucra a la familia y estudiantes. A pesar de ello, cabe precisar las diferencias existentes. La estrategia de Lima metropolitana fue aplicada, se determinó que los estudiantes presentaban estrés mediante la observación empírica, existe un involucramiento de dos agentes educativos dejando de lado al docente, también solo se aplica en modalidad virtual. Es así que tras una exhaustiva búsqueda de talleres o programas aplicados en el ámbito nacional, solo se encontró el mencionado, en donde se afirma que durante el confinamiento por el covid-19, los estudiantes presentaron estrés y el abordaje fue un tema de iniciativa de pocos docentes.

Finalmente, en favor del estudio y en divergencia con los precedentes, se atiende a un vacío que impactaría favorablemente en la salud física y mental del estudiante, promoviendo aprendizaje sostenible de mecanismos reguladores que puedan ser evocados en diferentes etapas de la vida, bajo la coyuntura en cualquier ámbito de esta; sobre todo en favor del clima escolar que les permita superar sus propios retos y lograr aprendizajes duraderos.

En suma, puede afirmarse tras una exhaustiva revisión de literatura, la escasa producción científica en el ámbito educativo y en cuanto al estrés. Dada la estrecha relación con el campo psicológico, existen aún vacíos de conocimiento que restringen el actuar pedagógico en estos temas. Es preciso mencionar que los países europeos son los que cuentan con mayores investigaciones relacionadas, en donde hacen uso de diversos instrumentos para medir estos niveles, presente en los educandos a cualquier edad. Así mismo resalta España, que fue el primer país en hacer uso del IECI, instrumento asumido en el presente estudio.

Finalmente, algunas limitantes de tiempo y acceso para la determinación de su eficacia en el marco de un estudio desarrollado con las dificultades coyunturales propias, se pondera la iniciativa talleres interactivos “Un, dos, tres”, como uno de los primeros a nivel local y nacional que priorizan la temática, quedando a disposición de las instituciones para su próxima ejecución

a fin de contribuir a mitigar el estrés en estudiantes del nivel primario y con ello, favorecer el logro de los aprendizajes y la formación integral.

Conclusiones

1. El desarrollo de estrategias y programas que aborden el cuidado de la salud emocional en el marco de la tecnología educativa, imperan en la actualidad, a fin de acompañar el logro de los aprendizajes, considerando que aspectos emocionales y afectivos posibilitan mejor el desempeño escolar, en consecuencia, la preparación para las etapas siguientes de la vida en sociedad.
2. Los constantes cambios de las formas de la educación a la luz de los aspectos coyunturales afectan las necesidades sociales y emocionales causando estrés desde la etapa escolar. Así mismo los eventos nuevos, influyen en elevar el nivel de estrés, el reto que significa para niños, docentes y padres asumir que la educación es más tecnológica que antes, con las condiciones que se necesitan para afrontarla, la conectividad, los dispositivos, las redes sociales saturadas, etc.

Recomendaciones

1.- Esta propuesta fue elaborada para los niños del quinto grado de primaria, pero puede ser ejecutada y adaptada en los diferentes niveles de educación básica regular, así mismo teniendo en cuenta el contexto, las diferentes edades, gustos e intereses de los alumnos. Por ende, puede ser aplicable en la virtualidad o semi presencialidad. Es pertinente que el sistema educativo implemente y capacite a los docentes de los distintos niveles de educación básica regular: inicial, primaria y secundaria en el uso de talleres interactivos, incluyendo este también en la planificación curricular.

2.- Para que este programa tenga la eficacia anhelada es necesario que todos los agentes educativos estén vinculados entre sí y exista el compromiso de todos los involucrados para mantener una buena relación de escuela- familia- estudiante, ya que estos agentes principales contribuyen al rendimiento escolar del alumno, de esta manera también en su formación. En esta misma línea es importante que los progenitores conozcan las diferentes estrategias que se trabajan en los talleres, para que estas sean empleadas en el hogar.

3. El instrumento diseñado dentro de esta investigación, se puede realizar para medir el nivel de estrés en cualquier momento, es decir a inicios, mediados o final del año escolar, con el fin de hacer un análisis y una comparación sobre los niveles de estrés.

Referencias

- Ander, E. (12 de noviembre de 2019). Diccionario de Psicología. Córdoba, Brujas, Argentina.
- Ardito, F. (2019). Redacción de la sección Resultados y figuras. <https://www.uandina.edu.pe/descargas/investigacion/diapositivas-publicacionescientificas/19%20Redaccion%20de%20la%20seccion%20resultados.%20Presentacion%20de%20las%20tablas%20graficos%20y%20figuras..pdf>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Novales, M. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
- Baena, F.J. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia (tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: Pearson Educación.
- Bernedo, IM, Oliver, J., Urbano-Contreras, A., & González-Pasarín, L. (2022). Estrés percibido, recursos y adaptación en relación con el COVID-19confinamiento en familias de acogida y no acogida españolas. *Niño & Trabajo Social Familiar*, 27(1), 55–66. <https://doi.org/10.1111/cfs.1287166BERNEDOYAL>.
- Berman, L. S., Donoso, R. A., & de la Fuente, C. L. (2021). Stress and isolation: Challenges for the protection of children's health in times of pandemic. [Estrés y aislamiento: Desafíos para la protección de la salud infantil en tiempos de pandemia] *Andes Pediátrica*, 92(2), 169-171. doi:10.32641/andespediatr.v92i2.3594
- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Cacchiarelli San Román, N., Eymann, A., & Ferraris, J. R. (2021). Current impact and future consequences of the pandemic on children's and adolescents' health. [Impacto presente y consecuencias futuras de la pandemia en la salud de niños, niñas y adolescentes] *Archivos Argentinos De Pediatría*, 119(6), e594-e599. doi:10.5546/aap.2021.eng.e594
- Cámara Estrella, África M., & López González, J. B. (2014). Estilos de educación en el ámbito familiar. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 22(3), 257–276. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.22.num.3.2011.11280>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Sobrellevar El Estrés. https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Fmanaging-stress-anxiety.html

- Decreto supremo N° 160 (2020). Minedu. *Disponen el inicio del año escolar a través de la implementación de la estrategia denominada "Aprendo en casa"*. Diario el peruano.
- DRELM. (2020, 28 octubre). *Maestra crea atractiva estrategia para reducir el estrés en las familias y favorecer el aprendizaje de los estudiantes*. MINEDU. <http://www.dreilm.gob.pe/dreilm/noticias/maestra-crea-atractiva-estrategia-para-reducir-el-estres-en-las-familias-y-favorecer-el-aprendizaje-de-los-estudiantes/>
- Estela, R. (2020). Investigación Propositiva. Instituto de Educación superior Pedagógico Público Indoamérica. <https://es.calameo.com/read/006239239f8a941bec906>
- Escallón Largacha, E., González, B. I., Peña Bravo, P. C., & Rozo-Parrado, L. J., (2019). Implicaciones Educativas de la Teoría Sociocultural: el Desarrollo de Conceptos Científicos en Estudiantes Bogotanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 81-98. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.68020>
- Estrada Araoz Edwin G., Mamani Roque Maribel., Gallegos Ramos Néstor A., Mamani Uchasara Helen J., & Zuloaga Araoz Mabeli C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2012). Metodología de la investigación. México. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- 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>
- Ferreira, E. y Calderón, C. (2022). Evaluación de Adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/182806>
- Gobierno del Perú. (2020, 15 marzo). Decreto supremo N° 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° 81007- MODELO-TRUJILLO (Bachiller). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/9073>
- 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.
- López Quiróz, M. I. (2011). Criterios de coherencia y pertinencia para la evaluación inicial de planes y programas de pregrado: una propuesta teórica-metodológica. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243120126003>
- Lovón, M., & Cisneros, S. (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), e588. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Martínez Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *INFAD (Revista de psicología)*, 295-305
- Martínez-Vicente, M., Suárez-Riveiro, J. M., & Valiente-Barroso, C. (2019). Daily childhood stress and factors related to academic learning as predictors of academic achievement. [Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico] *Ansiedad y Estres*, 25(2), 111-117. doi:10.1016/j.anyes.2019.08.002
- Martínez Meléndez, L. Y., Martínez Lozano, J. J., & Vergel Ortega, M. (2017). Estrategia organizacional y adopción de prácticas saludables en la región caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 9(1), 179–194. <https://doi.org/10.22335/rlct.v9i1.438>
- Marcillo Criollo, P. y Nacevilla Guañuna, C. (2021). La teoría del conectivismo de siemens en la educación. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Psicología Educativa y Orientación. Carrera de Psicología Educativa y Orientación. Quito: UCE. 84 <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22856>
- 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° 761 Juliaca – Puno. 2017 (Bachiller). Universidad Cesar Vallejo.
- Mendoza Sangacha, Mercedes, & Bastidas Benavides, Brenda, & Guzmán Huayamave, Kenya (2019). Estudio del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 9 (2),61-72. ISSN: 2225-7136. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467663352005>

- MINEDU. (2017). Taller de Psicomotricidad: aulas de 3, 4 y 5 años y multiedad de educación inicial. Recuperado de Repositorio del MINEDU: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/5423>
- Ñaupas, H., Novoa, E., & Illagómez, a. (2014). 4.5.¿Qué limitaciones se pueden mencionar? Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis, 164.
- RAE. (2021). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/comprenci%C3%B3n>
- Rojas Ochoa, Francisco. (2008). Problemas de salud. Revista Cubana de Salud Pública, 34(2) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662008000200001&lng=es&tlng=es.
- Ros-Morente, A., Farré, M., Quesada-Pallarès, C., & Filella, G. (2022). Evaluation of happy sport, an emotional education program for assertive conflict resolution in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5) doi:10.3390/ijerph19052596
- Ruiz-Campo, Sofía, Zuniga-Jara, Sergio, & Cruz-Chust, Ana M., (2022). Perception of learning with teamwork techniques by university students. *Formación universitaria*, 15(1), 73-82. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100073>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. Dialnet, 12.
- Touriñán, J. M., (2016). Pedagogía general. Principios de educación y principios de intervención pedagógica
- Trianes, V. (2012). Evaluación del cuestionario IECI. Consejo General de la Psicología. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2014/IECI.pdf>
- 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>
- UNESCO. (2021). *La UNESCO y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://es.unesco.org/sdgs>
- Santi, M. (2013). Ética de la investigación en ciencias sociales. Buenos Aires, Argentina. http://dspace5.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/1638/uba_ffyl_t_2013_se_santi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samon, C. (2021). 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/#:%7E:text=Vargas%20se%C3%B1al%C3%B3%20que%20E2%80%9C>

%20posibilidades,mental%E2%80%9D%20como%20consecuencia%20del%20aislamiento

Sapolsky, R.M. (2004). *Why zebras don't get ulcers*. Owl Books.

Suárez-Riveiro, J. M., Martínez-Vicente, M. y Valiente-Barroso, C. (2020). Rendimiento académico según distintos niveles de funcionalidad ejecutiva y de estrés infantil percibido. *Psicología Educativa*, 26, 77-86. <https://doi.org/10.5093/psed2019a17>

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/>

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651

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>

Vicerrectorado de Investigación-USAT. (2019). *Agenda de Investigación USAT. IMPLEMENTACIÓN DE LAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN*.

Vigo Llanos, Y., & Chávez Milla, J. (2020). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 61-65. doi:<http://dx.doi.org/10.25127/rcsh.20203.584>

Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-LenguajeVigotsky-Lev.pdf>

Anexos

Anexo 1: Instrumento de evaluación

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 interrogante sobre situaciones que puede haberte sucedido. Para esto marca con una X, SÍ O NO de acuerdo con tu vivencia.

DIMENSIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD

ÍTEMS	SÍEMPRE (3)	AVECES (2)	NUNCA (1)
1. ¿Sientes dolores de cabeza, náuseas u otros malestares, durante la clase remota?			
2. ¿Te cansas rápidamente al realizar actividades?			
3. ¿Sufres de ardor de vistas o dolor de cabeza al terminar la clase virtual?			
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

ITEMS	SÍEMPRE (3)	AVECES (2)	NUNCA (1)
4. ¿Participas en diversas actividades aparte de la escuela?			
5. ¿En las clases virtuales tus compañeros te hacen sentir mal?			
6. ¿Las clases y actividades escolares te parecen difíciles?			
7. ¿Usualmente tienes calificaciones bajas o malas?			

8. ¿Tienes problemas para concentrarte y/o prestar atención a tus actividades escolares?			
9. ¿Sientes que los docentes son muy exigentes en la virtualidad?			
10. ¿Te sientes nervioso cuándo un docente te pregunta algo?			
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

DIMENSIÓN ÁMBITO FAMILIAR

ITEMS	SÍEMPRE (3)	AVECES (2)	NUNCA (1)
11. En tu casa, ¿peleas con tus hermanos?			
12. ¿Tus papás te gritan o castigan?			
13. ¿Existen problemas por falta de dinero en tu hogar?			
14. ¿Realizas demasiados quehaceres en tu hogar (lavas los platos, cocinas, planchas, barres, etc.)?			
15. ¿Estás con tus papás en casa?			
16. ¿Te comunicas con otros familiares que no sean tus padres ni hermanos?			
17. ¿Sueles pasar tiempo en casa solo o sola?			
18. ¿Te has sentido triste por el contagio o fallecimiento a causa de Covid-19 de alguna persona conocida o cercana?			
19. ¿Durante el día, sueles tener espacios de recreación?			
Resumen del puntaje de la dimensión			
Puntaje parcial de la dimensión			

Puntaje total de la dimensión			
-------------------------------	--	--	--

NOTA: Índice de la dimensión = (puntuación total/ 18) x 100

PUNTAJE

A. DIMENSIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD	
B. DIMENSIÓN DE ÁMBITO ESCOLAR	
C. DIMENSIÓN ÁMBITO FAMILIAR	
PROMEDIO	

ESCALA DE VALORACIÓN

ESCALA	NIVEL DE CUMPLIMIENTO	DE 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

a) Instrumento para el estudiante (adaptado)

a.1) *Instrumento virtual:*

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfT4BOwvF7V-Iq9gKu-hXXCHnBv6avE2sWe95xBKFyWLOM0Kg/viewform>

a.2) Instrumento en físico

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)

Adaptación de Angie Lisbeth Patiño Benites

Objetivo: Estimado estudiante el presente inventario tiene como objetivo conocer el nivel de estrés que estaría afectando a los estudiantes de quinto grado de primaria.

Instrucciones: Lee atentamente cada interrogante sobre situaciones que puede haberte sucedido. Para esto selecciona la respuesta **SIEMPRE, AVECES O NUNCA** de acuerdo a tu vivencia.

Nº	ITEMS	SIEMPRE (2)	AVECES (1)	NUNCA (0)
1	¿Sientes dolores de cabeza, náuseas u otros malestares, durante la clase remota?			
2	¿Te cansas rápidamente al realizar actividades?			
3	¿Sufres de ardor de vistas o dolor de cabeza al terminar la clase virtual?			
4	¿Participas en diversas actividades aparte de la escuela?			
5	¿En las clases virtuales tus compañeros te hacen sentir mal?			
6	¿Las clases y actividades escolares te parecen difíciles?			
7	¿Usualmente tienes calificaciones bajas o malas?			
8	¿Tienes problemas para concentrarte y/o prestar atención a tus actividades escolares?			
9	¿Sientes que los docentes son muy exigentes en la virtualidad?			
10	¿Te sientes nervioso cuándo un docente te pregunta algo?			
11	. En tu casa, ¿Pelears con tus hermanos?			
12	¿Tus papás te gritan o castigan mucho?			
13	¿Existen problemas por falta de dinero en tu hogar?			
14	¿Realizas demasiados quehaceres en tu hogar (lavas los platos, cocinas, planchas, barres, etc.)?			
15	¿Estás con tus papás en casa?			
16	¿Te comunicas con otros familiares que no sean tus padres ni hermanos?			
17	¿Sueles pasar tiempo en casa solo o sola?			
18	¿Te has sentido triste por el contagio o fallecimiento a causa de Covid-19 de alguna persona conocida o cercana?			
19	¿Durante el día, sueles tener espacios de recreación?			

Anexo 2: Organización de la propuesta (integración de variables)

COMPONENTE O UNIDADES DIDACTICAS	ACTIVIDADES INTEGRADAS	CAPACIDADES A MEJORAR	DIRIGIDO	N° DE HORAS
ESTRESORES	1. La familia, mi lugar seguro y confiable.	Identificar las señales que nos brinda nuestro	Padres	2 horas
	2. La influencia e importancia de la familia en nuestro segundo hogar.	cuerpo ante una situación de estrés.	Padres	2 horas
	3. Prestamos atención a lo que nos dice nuestro cuerpo.	Identificar acciones que ayuden a disminuir	Todos	2 horas
	4. Estrategia de enseñanza-aprendizaje basada en la lúdica.	el estrés escolar involucrando a los estresores.	Profesores	2 horas
	5. Convivencia escolar sana.		Estudiantes	2 horas
HABILIDADES ASERTIVAS	6. Pensamientos positivos para aprender.	Promover el uso de estrategias por parte de la	Estudiantes	2 horas
	7. Enseñando con amor todo es mejor.	comunidad educativa.	Docentes	2 horas
	8. Nos entendemos conversando.		Estudiantes	2 horas
ESTRATEGIA S: MANEJO	9. Identifico y controlo mis emociones para manejar el estrés.	Proporcionar estrategias para lograr una buena	Todos	2 horas y 30 minutos
	10. Me organizo para no estresarme	convivencia	Todos	2 horas

11. Estrategias para una convivencia familiar sana	escolar, familiar y personal	Padres	2 horas y 30 minutos
12. Estrategias para manejar el estrés		Todos	2 horas y 30 minutos
13. Compartimos momentos con mis dos hogares		Todos	2 horas

Propuesta completa:

<https://drive.google.com/drive/folders/17Mv6jCndtlulYVBO2SNdIaFxxzglv3QsP?usp=sharing>