UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

CENTRO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Tema: “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B”

Trabajo de titulación previa la obtención del
Título de Magister en Educación Básica

Autor(a): Ana Carolina Guapaz Oviedo
Tutor(a): Cecilia C. Yacelga R.

Tulcán, 2022

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que Ana Carolina Guapaz Oviedo maestrante con el número de cédula 0401882030 ha elaborado el trabajo de titulación: “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B”.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento de la Unidad de Titulación de Postgradocon RESOLUCIÓN Nº 150-CSUP- 2020, por lo tanto, autorizo su presentación para la sustentación respectiva.

f.....
Cecilia C. Yacelga R.
DOCENTE EXAMINADOR TUTOR(A)

Tulcán, noviembre de 2022

AUTORÍA DE TRABAJO

El presente trabajo de titulación constituye un requisito previo para la obtención del título de Magister en Educación Básica.

Yo, Ana Carolina Guapaz Oviedo con cédula de identidad número 0401882030declaro: que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

f.....
Ana Carolina Guapaz Oviedo
AUTOR

Tulcán, noviembre de 2022

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ana Carolina Guapaz Oviedo declaro ser autor/a de los criterios emitidos en el trabajo de titulación: “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B” y eximo expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

f.....
Ana Carolina Guapaz Oviedo
AUTOR(A)

Tulcán, noviembre de 2022

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primeramente Dios por acompañarme en todo momento.

A la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, por todas sus enseñanzas y bellas experiencias que viví durante mis estudios.

Muy especialmente agradezco a mi tutora, la Dra. Cecilia Yacelga, quien me acompaño durante la investigación y me llevo de la mano. Gracias por su paciencia.

Ana Carolina Guapaz

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación lo dedico a mi hija Domenica Santillán por ser mi motivo para seguir siempre adelante.

A mi amado esposo Darwin Santillán, por estar allí siempre para mí, por su apoyo constante.

A toda mi familia, especialmente a mis mamitas, papito y herman@s

Mi éxito es de ustedes

Ana Carolina Guapaz

ÍNDICE

RESUMEN…… xi

ABSTRACT…… xii

INTRODUCCIÓN…… 1

I.PROBLEMA…… 3

1.1. Planteamiento del problema…… 3

1.2. Preguntas de investigación…… 6

1.3. Objetivos de investigación…… 6

1.3.1. Objetivo general…… 6

1.3.2. Objetivos específicos…… 7

1.4. Justificación…… 7

II.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA…… 9

2.1. Antecedentes de investigación…… 9

2.1.1 Internacionales…… 9

2.1.2 Nacionales…… 11

2.2. Marco teórico…… 12

2.2.1 Enfoques teóricos que sustenta la investigación…… 12

2.2.1.1 Teoría humanista…… 12

2.2.1.2 Teoría constructivista…… 14

2.2.2 Conceptualización de la naturaleza del estrés…… 14

2.2.2.1 Factores generadores de estrés en niños por la pandemia de COVID-19…… 21

2.2.2.2 Signos de alerta ante el estrés en los niños y niñas en situaciones inesperadas…… 23

2.2.2.3 Estrategias de afrontamiento del estrés…… 24

2.2.3 Definición de rendimiento académico…… 26

2.2.3.1 Factores que influyen para determinar el rendimiento Académico…… 27

2.2.3.2. Estrategias de afrontamiento del estrés académico en niños y niñas para mejorar el rendimiento académico…… 30

2.2.3.3 La evaluación para determinar el rendimiento académico. 38

2.2.4. Marco legal…… 39

III. METODOLOGÍA…… 41

3.1. Descripción del área de estudio/grupo de estudio…… 41

3.2. Enfoque y tipo de investigación…… 41

3.2.1. Tipo de investigación…… 42

3.2.1.1. Investigación de campo…… 42
3.2.1.2. Investigación descriptiva…… 42
3.3. Técnicas e instrumentos de investigación…… 43
3.4. Análisis estadístico…… 43
3.5. Definición y operacionalización de variables…… 46
3.5.1. Variable independiente: estrés académico…… 46
3.5.2. Variable dependiente: rendimiento escolar…… 46
3.6. Procedimientos…… 47
3.7. Consideraciones bioéticas…… 48
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN…… 49
4.1.1. Resultados y Análisis de Cuestionario de Preguntas Cerradas para padres y estudiantes…… 49
4.1.2. Resultados del cuestionario de preguntas abiertas dirigidas a las profesoras de la muestra seleccionada…… 61
4.3. Discusión…… 65
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES…… 69
5.1. Conclusiones…… 69
5.2. Recomendaciones…… 69
VI.PROPUESTA…… 70
6.1. Tema…… 70
6.1.1. Datos informativos…… 70
6.1.2. Antecedentes…… 70
6.1.3. Justificación…… 71
6.1.4. Objetivo general…… 72
6.1.5. Objetivos específicos…… 72
6.2. Fundamentación teórica…… 73
6.3. Factibilidad…… 75
6.4. Administración de la propuesta…… 75
6.5. Ejecución de propuesta…… 131
Referencias…… 133
ANEXOS…… 141

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Baremo de valores……..	45
Tabla 2.	Coeficiente de confiabilidad…….	45
Tabla 3.	Operacionalización de variables…….	46
Tabla 4.	Ansiedad o angustia ante situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares……	49
Tabla 5.	El niño se molesta con facilidad…….	50
Tabla 6.	Se considera un joven con buen humor……	50
Tabla 7.	Presión por tener muchas tareas……	51
Tabla 8.	Las tareas y compromisos escolares le producen dolor de cabeza…….	5|
Tabla 9.	Tensión en los músculos ante situaciones académicas…….	51
Tabla 10.	Manifestación de insomnio……..	52
Tabla 11.	Buenas relaciones con los miembros de su familia…….	52
Tabla 12.	Disfruta compartir con sus amigos……	53
Tabla 13.	Permanece atento (a) a lo que dice el docente en clase……	53
Tabla 14.	Lo han sorprendido con el cuaderno abierto haciendo una actividad distinta a la tarea……..	54
Tabla 15.	Permanece sentado hasta culminar las tareas…….	54
Tabla 16.	Comprende lo que lee……..	55
Tabla 17.	Cuando la profesora explica, sigue instrucciones……	55
Tabla 18.	Manifiesta interés en asistir a clases…….	56
Tabla 19.	Deja para último momento los estudios o responsabilidades académicas……	56
Tabla 20.	Expresa sus emociones y sentimientos……...	56
Tabla 21.	Cuando lo llaman para realizar alguna tarea expresa rabia y fastidio……	57
Tabla 22.	Acepta que los padres le llamen la atención por mal comportamiento…….	57
Tabla 23.	Muestra afecto por sus padres……	58
Tabla 24.	Tiene buenas relaciones con los compañeros de clase……	58
Tabla 25.	Mantiene relación con los compañeros que son buenos estudiantes……	59
Tabla 26.	Establece un trato cordial y de respeto con los docentes……..	59
Tabla 27.	Acepta el llamado de atención por parte de la maestra……..	58
Tabla 28.	El nivel de rendimiento desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 7 y 8,99 puntos……	60
Tabla 29.	El nivel de rendimiento desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 9 y 10 puntos……..	60
Tabla 30.	El nivel de rendimiento de regreso a la presencialidad es entre 7 y 8,99 puntos…….	61
Tabla 31.	El nivel de rendimiento de regreso a la presencialidad es entre 9 y 10 puntos…….	61
Tabla 32.	Codificación pregunta 1……	62
Tabla 33.	Codificación pregunta 2……	63
Tabla 34.	Codificación pregunta 3……	64
Tabla 35.	Codificación pregunta 4 ……..	65
Tabla 36.	Reducción o agrupamiento de categorías……	66
Tabla 37.	Cronograma de la propuesta…….	132

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Certificado o Acta de aprobación del perfil de investigación…… 142
Anexo 2: Certificado de aprobación del abstract por parte de idiomas..... 143
Anexo 3: Consentimiento informado dirigido a los estudiantes…… 145
Anexo 4: Consentimiento informado dirigido a los padres…… 146
Anexo 5. Consentimiento informado dirigido a los docentes…… 147
Anexo 6. Instrumento cuestionario dirigido a los estudiantes…… 148
Anexo 7. Instrumento cuestionario dirigido a los padres de familia…… 149
Anexo 8. Instrumento cuestionario de preguntas abiertas dirigido a los docentes…… 151

RESUMEN

El estrés académico es un proceso que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores. Aparece en numerosas ocasiones por la ausencia de estrategias de afrontamiento ante situaciones amenazantes en el entorno más cercano a los niños. Al igual que los adultos, el estrés puede afectar a los niños de manera puntual o permanente y presentarse, con diverso grado de severidad Esta investigación tiene por objetivo proponer estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B. La investigación se realizó bajo el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo. Es una investigación de campo de tipo descriptiva no experimental. La información se recolecto a través de la aplicación de un cuestionario de preguntas cerradas, dirigido a los niños y padres de familia de 6to E.G.B. Para los docentes de aula, se diseñó un cuestionario de preguntas abiertas con la finalidad de recabar información de forma directa de cada uno de ellos. Para determinar la confiabilidad de ambos instrumentos se utilizó la consistencia interna KuderRicharson20 (Kr^{20}), el cual arrojo una alta confiabilidad (0,8051 estudiantes y 0,8886 el de los padres). Los resultados indican que, las nuevas situaciones académicas y sociales que se devienen con el regreso presencial a las aulas de clase han ocasionado estrés en los niños, afectando desfavorablemente su nivel de rendimiento académico. Se concluye que los niños por efectos de la pandemia debilitaron algunos hábitos como hacer las tareas solos, la responsabilidad y la autonomía, afectando a su rendimiento académico, los cuales deben ser fortalecidos a través de las estrategias para el manejo del estrés académico.

Palabras clave: estrés, estrategias, rendimiento escolar.

ABSTRACT

Academic stress is a process that occurs when the student is subjected, in school contexts, to a series of demands that, in the student's own assessment, are considered stressors. It appears on numerous occasions due to the absence of facing strategies on threatening situations in the environment closest to the children. Like adults, stress can affect children in a temporary or permanent way and present itself, with varying degrees of severity. The main purpose of this research is to propose strategies for managing post-pandemic academic stress that strengthen the school performance of 6th E.G.B. The research was carried out under the positivist paradigm with a quantitative approach. It is a non-experimental descriptive field research. The information was collected through the application of a questionnaire of closed questions, aimed at children and parents of 6th E.G.B. In order to determine the reliability of both instruments, the internal consistency KuderRicharson20 (Kr20) was used, which a high reliability (0.8051 students and 0.8886 for parents). For classroom teachers, a questionnaire of open questions was designed in order to collect information directly from each of them. The results indicate that the new academic and social situations that derives with the face-to-face return to the classroom have caused stress in the children, affecting their level of academic performance. It is concluded that due to the effects of the pandemic, children weakened some habits such as doing homework alone, responsibility and autonomy, affects their academic performance, which must be strengthened through strategies for managing academic stress.

Keywords: Stress, strategies, School Performance.

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, el mundo atravesó por una situación de pandemia desde el primer trimestre del año 2020, tragedia de la que se está comenzando a salir y en la que ha tocado vivir en medio de la complejidad e incertidumbre y que ha generado grandes transformaciones en diversos contextos. Para el primer trimestre del año 2022, se llamó de nuevo y de manera progresiva a la normalidad, eliminándose las restricciones de confinamiento. El regreso a la presencialidad trajo consigo algunos problemas que no se esperaban como por ejemplo la adaptación a una nueva rutina que se había perdido, la recuperación académica que, aunque durante el tiempo de confinamiento la educación continuó, no es un secreto que sin excepción los estudiantes regresaron con algunas fallas en las principales áreas de conocimiento.

Estos cambios trajeron como consecuencia situaciones de estrés académico en los niños. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. En el caso de los estudiantes, el estrés se presenta con la readaptación a la normalidad y a la presencialidad. En este sentido, el objetivo de esta investigación es proponer estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B.

El presente trabajo se ha estructurado en un total de cinco (5) capítulos, los cuales se describen a continuación:

El Capítulo I, se denomina el problema y contiene los elementos referidos al Planteamiento, las interrogantes, los objetivos de la investigación, su justificación y la importancia que reviste.

En el Capítulo II denominado fundamentación teórica, se han incorporado los elementos asociados a los antecedentes de la investigación, el marco teórico y legal que la sustenta.

El Capítulo III corresponde a la metodología y contiene los aspectos referidos a la postura paradigmática que sustenta la Investigación, el tipo y diseño, la población y muestra, así como la definición y operacionalización de la variable, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, aspectos referidos a la validez y

confiabilidad del instrumento, el procedimiento metodológico, los análisis estadísticos y las consideraciones bioéticas.

El Capítulo IV donde se reflejan los resultados y la discusión de los datos.

A continuación, el Capítulo V que presenta las conclusiones y las recomendaciones.

Finalmente, se encuentra el Capítulo VI que consta de la propuesta, la cual contiene antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad y administración de la propuesta.

Se incluyen también las referencias que sirvieron de sustento al trabajo.

I. PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La dinámica de la vida actual del ser humano está representada por épocas de cambios y transformaciones relevantes en los ámbitos políticos, económicos, sociales, tecnológicos, educativos, religiosos y culturales, los cuales han afectado de diversas maneras al individuo, en todas sus dimensiones, y por ende implica mayor relevancia en los contextos familiares, educativos y sociales donde interactúa cotidianamente.

En consecuencia, las razones expuestas pudieran llevar a las personas a padecer del fenómeno de estrés. El cual ha sido investigado por diversos autores, siendo Selye (1936), quien lo sistematiza como “un Síndrome General de Adaptación (SGA), con sus fases de (a) alarma, (b) resistencia y (c) agotamiento. El autor define estrés como “la respuesta inespecífica ante cualquier estimulo externo e introduce el termino estresor para asignar a este estimulo” (p. 692). De igual manera Baron (2000), lo describe como “el proceso que ocurre en respuesta a eventos que perturban o amenazan con perturbar, el funcionamiento físico o psicológico de las personas” (p. 531). El ser humano está sujeto a exigencias, presiones y demandas que en muchos casos rebasan su resistencia y capacidad de respuesta, esto repercute tanto en adultos como en los niños, siendo estos últimos los que representan mayor vulnerabilidad ante tantas circunstancias actuales en el mundo.

Con base a los elementos destacados antes, es importante señalar que el mundo atravesó por una situación de pandemia desde el primer trimestre del año 2020, tragedia de la que se está comenzando a salir y en la que ha tocado vivir en medio de la complejidad e incertidumbre y que ha generado grandes transformaciones en diversos contextos. A estos efectos, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) “caracteriza al Covid-19 como una pandemia, lo que significa que la epidemia se ha extendido a varios países, continentes o todo el mundo y que afecta a un gran número de personas”. De igual manera, la misma organización manifiesta que “es declarada como emergencia de salud pública internacional” (p.1).

De acuerdo con lo manifestado por este organismo, cada país estableció medidas como mecanismo para la protección de sus habitantes, implementado aspectos de bioseguridad que van desde estrategias estrictas de confinamiento, uso de mascarillas, distanciamiento físico, cierre de actividades educativas, sociales y económicas o suspensión del paso a las fronteras hasta estrategias más flexibles como la promoción de medidas de prevención.

Sin duda, uno de los sectores afectados drásticamente por este confinamiento obligatorio, fue la educación en todos los niveles. La pandemia generó crisis en todas las etapas del proceso de enseñanza, las cuales se vieron en la necesidad de migrar sus programas de formación presencial a modalidad virtual. Es así como docentes, estudiantes y padres, se encontraron con el gran reto de transformar las estrategias de enseñanza, aprendizaje y ayuda a sus hijos a la virtualidad sin estar debidamente preparados para ello.

La enseñanza virtual, de un momento para otro, se convirtió en la única posibilidad de continuar con la educación, presentando un desafío todos los involucrados, la pandemia, tomó a todos por sorpresa. Para Krastev (2020) la pandemia resultó “ser un clásico -suceso cisne gris-, es decir un acontecimiento altamente probable y con capacidad para poner el mundo patas arriba que, sin embargo, ha generado una gran sorpresa cuando se ha producido” (p.30). Lo expuesto ofrece ideas de cómo afectó la pandemia a la educación no solo a nivel mundial, sino a nivel local y regional.

Las restricciones como el confinamiento y el estudio en casa, agudizaron la crisis en la economía familiar, colapsos en los sistemas de salud que restringen el acceso de personas en situaciones vulnerables, desigualdad en la población, desempleo, y desequilibrios en el aspecto emocional en distintas poblaciones, más aún en la de los niños, niñas y adolescentes, quienes no poseían estrategias para el afrontamiento del estrés y manejar sus emociones, lo que pudo repercutir en su rendimiento académico.

En efecto, durante este período se detectó que los estudiantes no estuvieron exentos de sufrir situaciones de estrés y mostraron cambios por el confinamiento, concretamente pasar por estados complejos por discusiones, momentos de alegrías, angustias, depresión o miedo por la presente situación, todo esto manifestado por sus padres, quienes expresaron que los niños y niñas se vieron afectados en las rutinas escolares, las cuales fueron modificadas por el aprendizaje remoto en casa, en algunos momentos los niños presentaron actitudes que no podían controlar tales como: “un llanto en el día, se está poniendo agresivo, no quiere comer, tampoco jugar nada, en las noches llora y dice que no quiere dormir, ahora muerde el lápiz”, el niño no quiere trabajar, se mueve mucho para hacer las tareas y, no se está todo el día quieto, no se concentra en nada, no se quiere motivar” entre otras.

Cabe destacar que los niños y niñas presentaron variaciones en la cotidianidad de sus hogares, sus padres también indicaron que observaron cambios emocionales, y que no sabían cómo manejar las situaciones que se le presentaban, como por ejemplo: “manifiestan la angustia por el contagio y se mantienen nerviosos”, “desanimados y ansiosos”, “algunos expresan tristeza por no poder salir, jugar, ver a sus amigos”, “toca pegarle para que trabaje las guías que el docente envía”, “desmotivación hacia los estudios, desinterés por realizar las actividades, aprendizaje inadecuado”, “la madre solicita orientación en el manejo del comportamiento de una niña, le obedece poco, no hace caso a los padres y estos les castigan, escapó en dos oportunidades, la última vez demoró una hora”. Otro de los aspectos que dijeron fue, es que sus calificaciones han bajado y su rendimiento no es el que tenían antes de la pandemia, cuestión que les preocupa enormemente porque no quieren que sus hijos reprueben y tampoco que obtengan calificaciones no acordes para un promedio una vez egresados de básica.

Con la vuelta progresiva a la normalidad y el regreso a las clases presenciales después de dos años sin socializar como antes lo hacían y ya adaptados a otra modalidad, la situación descrita no ha cambiado. Es de hacer notar que, este año escolar se inició en confinamiento y pasados cuatro meses, se regresó a la presencialidad. Aunque muchos niños esperaban con ansias el regreso a clases, otro numeroso grupo se sienten nerviosos o asustados. Ahora, los padres de familia manifiestan que sus hijos muestran preocupación e inquietud por compartir de manera presencial con una docente que conocieron a través de reuniones virtuales y que después de unos meses, ahora conocen en persona ya que no hay confinamiento. Otros padres refieren que sus hijos ya se habían acostumbrado al sistema virtual y perdieron el hábito de todo lo que significaban las clases presenciales. Y es que, sin duda la presencialidad implica mayor control y por ende, mayor atención por parte de los niños y en ocasiones presión, llamadas de atención justificadas o no, por parte de los docentes, cumplir con otras responsabilidades que no hacían hace dos años.

Quien hace esta investigación, como parte del grupo de profesionales de la institución, señala que los docentes han indicado a las autoridades las expectativas de que con la presencialidad iba a mejorar el nivel de rendimiento de los estudiantes, pero no se cumplieron, al contario refieren con preocupación que bajaron su nivel de calificaciones y que la mayoría de los niños cuando trabajaban de manera virtual mostraban conocimientos y hacían las tareas, pero con la vuelta a la presencialidad

regresaron sin las competencias requeridas para sus distintos niveles, notándolos preocupados. Es decir, los mismos alumnos que tenían cuatro meses antes y que demostraban algunas competencias a través de las clases virtuales, ahora con la presencialidad parecen haber cambiado.

Ante la nueva realidad que enfrentan los estudiantes, se infiere que atraviesan por estrés generado en la pandemia, cuyos estresores continúan aún después de la pandemia, lo cual ha afectado no solo la salud física sino mental de los estudiantes. Esto es llamado estrés académico, el cual es definido por Barraza y Silva (2011) como:

> Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.33)

Por tanto, es importante conocer las principales manifestaciones y efectos para contribuir con un plan de estrategias para que los estudiantes aprendan a manejar y afrontar las nuevas situaciones académicas y sociales que se devienen con el regreso presencial a las aulas de clase y así aumente su nivel de rendimiento académico.

1.2. Preguntas de investigación

¿Cuáles son las estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B?

¿Cuáles son los factores que generan el estrés académico post pandemia que evidencian los estudiantes del 6to E.G.B.

¿Cuáles son los efectos del estrés académico que causó el regreso a clases en post pandemia a los estudiantes del 6to E.G.B?

¿Cómo será un plan de estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

Proponer estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B

1.3.2. Objetivos Específicos

1-Identificar los factores que generan el estrés académico post pandemia que evidencian los estudiantes del 6to E.G.B.

2-Precisar los efectos del estrés académico que causó el regreso a clases en post pandemia a los estudiantes del 6to E.G.B

3-Establecer de un plan de estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B

1.4. Justificación

Ante la contingencia por la emergencia sanitaria de la conocida pandemia COVID-19, que el mundo vivió, el Gobierno Nacional planteó la necesidad de implementar acciones para proteger a la población del contagio, estas llevaron al confinamiento, cambios en los procesos de enseñanza y aprendizaje, entre otros, que repercutieron en la rutina a las cuales ya estaban acostumbrados los docentes, los niños, niñas y adolescentes, trayendo evidentes consecuencias;entre ellas estrés, el cual puede provocar alteraciones en el bienestar y salud mental de quienes comiencen a padecer.

Por tanto, esta investigación es fundamental para que los niños que estuvieron expuestos a circunstancias difíciles en pandemia y que aun pasan, aprendan afrontar y prevenir este fenómeno de estrés con acciones mediante diversas estrategias y el apoyo de la familia y los docentes.

Por otro lado, la investigación es notable ya que el estrés es un problema de salud pública que ocasiona situaciones con consecuencias negativas para los niños en las dimensiones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales, por lo que se necesita un manejo adecuado que le permita garantizar el goce de una salud física, mental y emocional de forma integral.

En función de lo expuesto, el estudio se considera relevante porque existe preocupación y la necesidad de profundizar acerca del estrés generado en pandemia en los niños de sexto grado, y que parece haberse incrementado con la vuelta a la presencialidad, por tanto, se debe establecer un proceso de acompañamiento para ayudar a los estudiantes a manejar de manera eficiente esos efectos causados en pandemia y pueden nuevamente adaptarse al contexto educativo y social, beneficiándolos en su bienestar psicopedagógico y competencias emocionales, obteniendo herramientas que le permitan afrontar diversas situaciones y prepararlos para la vida.

A su vez la importancia del estudio representa una necesidad de apoyo tanto a los padres como al docente, porque si es efectivo el plan de estrategias para el manejo del estrés, contribuirá a dar respuestas a la situación problemática planteada, ofreciendo aportes para que el estudiante refuerce el rendimiento académico, que como se sabe se fue debilitando, ocasionando para muchos no alcanzar las competencias necesarias y lograr aprendizajes significativos.

Con respecto a su relevancia social, su alcance se relaciona con los procesos de calidad en la educación, la necesidad de prevención ante situaciones de estrés en los niños que permitan un desempeño eficaz. Ciertamente, si se logra resolver el problema se pudiera socializar con otras instituciones educativas que estén presentando problemas de estrés académico en los niños, de manera que las estrategias propuestas contribuyan a soluciones viables que ayuden a controlar y manejar el estrés, convirtiéndolo en positivo con proyecciones hacia una vida más saludable.

Asimismo, incide en los aspectos metodológicos, ya que serve de apoyo como referente a futuros investigadores sobre la temática, dando facilidad de establecer comparaciones con los resultados obtenidos de esta investigación y otros estudios realizados con esta temática. También ofrece nuevos elementos que se proyecten hacia otros contextos académicos que deseen fortalecer la calidad de la educación.

Por las razones mencionadas, se considera que la construcción del presente trabajo de grado de maestría está completamente justificada, debido a que se pretende dar respuesta a las necesidades generadas en pandemia y que aún continúan en los estudiantes de del 6to de básica.

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de investigación

Al respecto Arias (2006), los define como “investigaciones realizadas anteriormente que guardan alguna vinculación con el problema en estudio” (p. 106). En efecto, la revisión de la literatura permitió encontrar estudios previos, que vincularon sus aportes con el estudio que se desarrolló. A continuación, se presentan antecedentes internacionales y nacionales:

2.1.1 Internacionales

Valiente, Suarez y Martínez (2019), realizaron un estudio acerca del “Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria”. El objetivo analizar la relación entre variables asociadas a los deberes escolares, las estrategias y motivación del aprendizaje, el estrés discente y el rendimiento académico en estudiantes del tercer nivel de Educación Primaria. La metodología fue de corte cuantitativa y no experimental, participaron 519 alumnos, 279 chicos y 240 chicas, con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. Los resultados indican relaciones directas entre el rendimiento académico y las estrategias de aprendizaje y motivación e inversas con el estrés percibido. Concluyen la necesidad de diseñar intervenciones para la adquisición de habilidades de afrontamiento. Este trabajo brinda aportes metodológicos dado que los autores plantearon una investigación de tipo cuantitativa no experimental, la cual se pretende también aplicar a la presente investigación.

Llancari (2019), realizó una investigación titulada “Estrés en estudiantes del sexto grado de primaria del Distrito de Acobamba Huancavelica”. El objetivo fue Establecer las diferencias esenciales de estrés según sexo, procedencia y tipo de familia, en los estudiantes del sexto grado de primaria del distrito de Acobamba-Huancavelica. Fue un estudio con diseño descriptivo comparativo, siendo la población de 119 estudiantes del sexto grado de primaria a quienes se les administró el Test de Estrés. Los resultados revelan que el estrés de acuerdo con el sexo, procedencia y tipo de familia no presentan diferencias significativas entre su nivel. Concluyó que el estrés de acuerdo con el sexo, procedencia y tipo de familia no presenta diferencias significativas entre su nivel en estudiantes del sexto grado de primaria. Esta investigación fue seleccionada ya que la población del presente este proyecto es también de sexto grado, además las bases teóricas que presenta el autor darán aportes significativos al presente.

Palacio, Tobón, Toro y Vicuña (2018) investigaron sobre “El estrés escolar en la infancia: Una reflexión teórica”. El objetivo fue analizar el estrés escolar en niños en edades comprendidas entre los 8 y 12 años. La metodología se basó en seleccionar 77 referencias bibliográficas, para posteriormente examinar los artículos que cumplían los criterios de inclusión. Los resultados apuntan a que el tema ha sido investigado a nivel mundial en poblaciones adultas, siendo poco estudiado en adolescentes y niños. Concluyeron que las características identificadas en cuanto al estrés escolar son factibles de ser prevenibles, y el identificar los factores estresores durante la infancia, permite implementar acciones preventivas. Sin duda, el estudio que se presenta da aportes significativos con relación al estrés en poblaciones escolares, y a la prevención.

Choquehuanca (2018) en Perú, trabajó el tema “El estrés en los niños y su relación con el desempeño académico en quinto grado de educación primaria en la localidad de Azángaro – 2016”. El objetivo fue determinar en qué medida el estrés se relaciona con el desempeño académico en los niños de quinto grado de Educación Primaria en la Localidad de Azángaro. El método empleado fue el método cuantitativo, llegándose a su aplicación por medio de un Test y una prueba o evaluación. Los resultados dan cuenta de la presencia de estrés y su relación con el desempeño académico. Concluye, la necesidad de tomar acciones al respecto ya que existe de una relación negativa entre el nivel de estrés y el desempeño académico de los estudiantes. El estudio brinda reflexiones teóricas asociadas a las perspectivas de la investigadora en relación con el desempeño académico de niños y el estrés.

Alejos (2017), presentó el estudio acerca del “Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017”. Su objetivo general fue determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. La metodología fue basada en un diseño no experimental o transversal apoyándose en un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza adaptado a la población peruana. En los resultados se obtuvo que el 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, los principales estresores son la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores. Concluyó la pertinencia de la elaboración de un programa de intervención. La investigación tiene relación con la presentada ya su metodología puede dar aportes a la presente.

Espinoza (2017), planteó el tema “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa 7 de junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria”. El objetivo de la investigación fue determinar el grado de relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes. Utilizó un diseño descriptivo correlacional. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de estrés propuesto por Barraza (2006) y los registros promocionales del año lectivo 2016. Los resultados indican que los estresores tienen relación directa con el estrés y que las estrategias de afrontamiento se presentan en todo momento. Concluye que existe una relación inversa y significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes, a mayor estrés es menor el rendimiento académico y viceversa. Se relaciona con el presente estudio, ya que refiere que trabaja con una población similar, además, utiliza un método descriptivo, el cual puede servir para dar base a la presente.

Reyes, (2017) investigó sobre “Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundario de la I.E. Pedro Gálvez Egúzquiza, Lima, 2016”. El objetivo fue Determinar la relación entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de los dos últimos grados de educación secundaria. Utilizó un enfoque cuantitativo basado en una investigación de tipo descriptivo con un diseño correlacional y una muestra de83 estudiantes. Utilizó el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el Cuestionario de Evaluación y Diagnóstico de las Estrategias de Aprendizaje (CEDEA). Los resultaos indican que existe relación negativa y débil pero estadísticamente significativa entre estrés académico y estrategias de aprendizaje. Concluyó que existe una tendencia ligera para considerar que a mayor estrés académico menos probabilidades de que los estudiantes desarrollen estrategias de aprendizaje. Se seleccionó ya que utiliza un enfoque cuantitativo el cual será también utilizado para esta investigación.

2.1.2 Nacionales

Velasco et al. (2021), trabajo con el tema de “Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador”. El objetivo Diagnosticar los niveles del estrés asociados a la pandemia por COVID-19. La metodología enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. Aplicó muestreo no probabilístico a los estudiantes y profesores y profesionales de la salud, aplicando la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), adaptada y validada al contexto de COVID-19. Resultados indican que los temores e incertidumbres generados por la llegada repentina, unidos a las

medidas subsecuentes como el aislamiento que modificaron drásticamente la rutina y nivel de vida influenciaron en detrimento de la salud mental de las personas, elevando los reportes de ansiedad, depresión y estrés.Concluyeron variables como tener un familiar con enfermedades crónicas, familiar diagnosticado con COVID-19 y familiares fallecidos con COVID-19influyen significativamente en el nivel de estrés percibido.Este estudio se considera valioso, no solo porque está contextualizado dentro de la cultura ecuatoriana, sino porque relaciona el estrés con la pandemia, aspecto que también se vincula en este estudio.

Quito et al. (2017) investigaron el tema “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”. El objetivo fue caracterizar estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca período 2016-2017.El estudioestuvo establecido con el tipo investigación descriptiva, observacional y transversal, con una muestra no probabilística de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó como instrumento de estudio el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados permitieron evidenciar la presencia de estrés de moderado a profundo en aproximadamente en el 90% de la muestra. Concluyen que entre los estresores relevantes están la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros. La relación es que esta investigación se realiza el contexto ecuatoriano en una población con edades similares.

2.2. Marco Teórico

Al respecto Arias (2006), lo define como “un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado” (p.39). Por lo que a continuación se señalan:

2.2.1 Enfoques Teóricos que sustenta la Investigación

La presente investigación, se abordó desde dos enfoques teóricos, uno para sustentar la variable estrés y otro para sustentar la variable rendimiento académico.

2.2.1.1*Teoría Humanista*

Se selecciona el enfoque humanista en virtud de que esta teoría concibe al individuo como ser bio-psicosocial y afirma las posibilidades naturales que tiene para lograr crecer a nivel personal. El modelo humanista toma en consideración los sentimientos y emociones de las personas. En este caso, la angustia y estrés

generado en los niños por el confinamiento y modificaciones que han sufrido sus vidas y el regreso a clases después de dos años. Desde la educación, esta teoría es pertinente al presente estudio, ya que asume al individuo no solo como persona que aprende o tiene capacidad intelectual, sino como un individuo con emociones, afectos e intereses. Cabe destacar que, es así como los estudiantes se pueden ver afectados por determinada situación.

En consonancia con lo anterior, Rogers (1992), como representante del enfoque humanista, parte de una concepción del hombre como ser libre y capacitado para conocerse y expresar sus emociones que le faciliten el crecimiento y bienestar personal. En este sentido, las afirmaciones de este autor facilitan la propuesta de estrategias para el manejo del estrés académico ya que, están indefectiblemente vinculadas a las emociones.

Hernández (1997) refiere que, las proyecciones humanistas han venido a complementar con lo social-afectivo y las relaciones interpersonales. Al respecto explica que “el espacio de problemas básico, en torno al cual giran la gran mayoría de los trabajos y teorización humanista, es el que se refiere a los procesos integrales de la persona” (p.1).

En efecto, desde muy pequeños, los problemas o situaciones que evidencian los niños y niñas en su mayoría se refieren a su persona, lo que sustenta que el manejo del estrés se puede lograr con base a esta teoría. Entre los innumerables autores suscritos al enfoque humanista, se seleccionó a Abraham Maslow, quien, con su pirámide de las necesidades humanas, brinda herramientas de entendimiento de la conducta, actitudes, emociones y necesidades.

Maslow*,* fue un psicólogo nacido en los Estados Unidos. El desarrollo teórico más conocido de este autor se basa en la pirámide de necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas básicas, en la que la satisfacción a estas lleva a la generación de necesidades más altas. Este basamento da una clara explicación de lo que puede impulsar la conducta del individuo ya que, de no ser cubiertas las necesidades básicas, no se pasa a los niveles superiores. La pirámide tiene cinco niveles a saber: necesidad fisiológica, de seguridad, sociales, de autoestima y de autorrealización, en donde se destaca la necesidad social.

El ser humano por naturaleza es un ser sociable, este nivel indica la necesidad de interacción, afecto, amor, sentido de pertenencia de las personas. En este sentido, los niños y niñas después del confinamiento vieron restringida la satisfacción de esta

necesidad al no poder salir a compartir con sus pares, ir al colegió, compartir con sus familiares entre otras.

2.2.1.2*Teoría Constructivista*

Esta teoría plantea que los estudiantes construyen su proceso de aprendizaje a través de significados y atribuciones de sentido, el niño construye su conocimiento partiendo de aprendizajes ya adquiridos. El aprendizaje es un proceso de construcción, modificación y reorganización, tomando como base los que ya tiene. Es decir, el aprendizaje bajo esta teoría no solo es dado por el docente, el alumno lo comprende y elabora.

De allí la importancia de que los niños aprendan en espacios y con los recursos necesarios para facilitar su aprendizaje.

Su principal representante es Piaget (1969), quien estudia la actividad y la capacidad de la inteligencia. Indicando que “el aprendizaje es un proceso que solo tiene sentido ante situaciones de cambio” (p.142). Por eso, aprender es en parte adaptarse a esas novedades, este va a depender de la adaptación del niño a esos cambios. Relacionando estas afirmaciones con la presente investigación, el niño no se adapta a los cambios, su aprendizaje será menor y por ende, su rendimiento académico también lo será.

En síntesis, la construcción del conocimiento se da cuando el niño tiene las condiciones, en caso contrario, probablemente hay solo reproducción del conocimiento. En este sentido, si un niño esta estresado, al limitarse solo a reproducir conocimiento, sin duda su nivel de rendimiento bajará, el aprendizaje será más efectivo, si es significativo para el individuo, y si el confinamiento o las condiciones del aprendizaje no son significativos, su rendimiento será bajo.

La investigadora de este estudio considera que los niños en la medida que se van formando y obteniendo aprendizajes, se educan y pueden responder al estrés, es decir lo van manejando a medida que crecen y se desarrollan. Sin embargo, se tiene que estar pendiente de los cambios por muy pequeños se sean en los niños son señales de que algo está sucediendo, puede estar antes un estrés que no le permitirá ser seguro, y tener confianza. Por tanto, se conceptualiza el estrés para conocer cuál es el proceso y por qué los niños lo padecen en algún momento de su infancia.

2.2.2 Conceptualización de la Naturaleza del Estrés

El estrés ha sido investigado por muchos autores, de manera que ha ido evolucionando, el fisiólogo Cannon en el año 1935, utilizó por primera vez el término,

partió de que “toda vida humana requiere mantener un equilibrio interior” al cual llamaría homeostasis, por lo que explicó, que en el caso de los cambios intensos se da un proceso de reacomodación a través del sistema endocrino y vegetativo, es decir que lo describió como una respuesta adaptativa del organismo ante una situación adversa, la cual afectaba la homeostasis (equilibrio) de los sistemas simpáticos (p. 201).

Otro autor que realizó importantes descubrimientos acerca del estrés fue Selye (1956), quién definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud (OMS) “como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior… conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, físico o psicológico, describiéndolo, como un Síndrome General de Adaptación (SGA)” (p.54).

Por su parte, Engel (1962), se refiere al término de una manera más amplia y, frente a la posición biológica de Selye, basa su interpretación en los mecanismos psicológicos de defensa, previos a la activación de cualquier sistema ante todo proceso interno o externo, que implique una demanda del organismo. No obstante, en ese tiempo, los acontecimientos que fueron más estudiados como situaciones estresantes se refieren a circunstancias de origen externo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva, que pueda hacer el sujeto de estas. Se hace hincapié en las circunstancias o sucesos importantes que producían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigían un reajuste.

Cabe señalar que “el estudio del estrés, atribuido desde siempre a la edad adulta, se ha incrementado en los últimos años por su relevancia en el desarrollo del niño tanto a nivel cognitivo, emocional como social” (Vanaelst et al., 2012). En opinión de Lazarus y Folkman (1986), “el estrés infantil aparece en numerosas ocasiones por la ausencia de estrategias de afrontamiento ante situaciones amenazantes en el entorno más cercano del sujeto” (p.43).

Ante tales argumentos, existe evidencia de posibles efectos referentes al fenómeno del estrés en los niños, donde se supone que la vida de los niños tiene que ser de alegría, juegos, estudios entre otras, es decir sin muchas preocupaciones. Sin embargo, la vida de los niños cambió con la llegada de la pandemia del Covid-19, la cual limitó muchas de sus rutinas familiares, provocando consecuencias a nivel psicológico como aumento de estrés, alteraciones de sueño, ansiedad, miedos y otros; y a nivel inmunológico, debilitamiento de sistema inmune. En fin, los ha llevado a

cambios drásticos en su vida que los afectan de forma significativa. Todo lo mencionado les ha causado preocupación, temor al contagio y a que muera un miembro de su familia entre otros aspectos.

Desde las apreciaciones de Trianes (2000), fundamenta que:

> Dudan que en los niños se den las condiciones necesarias, por la inmadurez en el desarrollo de ciertas habilidades, principalmente de tipo cognitivo, necesarias para experimentar el estrés. Se argumenta que el estrés infantil, es consecuencia de una nueva tendencia a aplicar a la infancia todo lo que se encuentra en los adultos. La infancia es un periodo que se caracteriza, sobre todo, por el cambio. En esa etapa de la vida el estrés puede estar producido por cualquier situación que requiera una adaptación, que a menudo causa ansiedad y podría convertirse en acontecimientos estresantes y piedra de tropiezo, que ponga en peligro el proceso normal. (pp. 14-16)

Al respecto, Allegret et al., (2010) indican que “a los niños, igual que los adultos, el estrés puede afectarles de manera puntual o permanente y presentarse, con diverso grado de severidad”. Pueden también manifestarlo en contextos variados. Cuando hay una aparición brusca de una nueva conducta, la terminología que usamos en salud mental es la de trastornos adaptativos o reactivos. Se dan generalmente cuando el niño ha sufrido una pérdida, y muestran conductas de baja energía, aislamiento, problemas psicosomáticos. Es la dificultad de adaptarse a nuevas situaciones y suele llevar aparejado, cambios de comportamiento (p. 21). En este sentido, se tiene que manifestar a qué se le denomina estrés académico y cuáles son sus características.

Desde los aportes realizados por Barraza (2006), define el estrés académico como:

> Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

Al respecto, Trianes (2002), establece que la escuela puede ser un espacio donde se generen múltiples situaciones que ocasionen estrés en la primera infancia, siendo una de ellas la necesidad de establecer relaciones sociales con personas fuera del núcleo familiar, lo cual exige al niño a utilizar los recursos disponibles para hacer frente a esta nueva situación de una manera exitosa, pues de lo contrario estos sentimientos de fracaso y ansiedad, podría traer consecuencias negativas en el logro de los objetivos académicos, teniendo en cuenta que se ve disminuida la capacidad de atención y concentración por parte de los estudiantes, reflejándose en un bajo rendimiento académico.

De acuerdo con los planteamientos mencionados por los autores anteriores, cuando los niños, niñas y adolescentes se les presentan cambios y se devienen procesos de adaptación, son blanco fácil de vulnerabilidad, y si fue inesperada como pasar la pandemia de covid-19, en su mayoría pudieron experimentar gran cantidad de circunstancias en contextos familiares, educativos y otros, donde la concurrencia de eventos negativos le generaron estrés, y aun pudieran estar padeciéndolo, repercutiendo notablemente en su bienestar y salud mental, lo que traería como una de las consecuencias el bajo rendimiento académico. En complemento, Selye (1956), considera que el estrés “son las conductas inadaptativas que presentan las personas, al ver la necesidad de enfrentar una situación nueva para ellas, las cuales pueden generar un agotamiento a raíz de la alarma en la que se encuentra el organismo”.

Autores como Stephen y Cooper (2004), manejan el término estresores, definiéndolo como “agentes internos o externos (estímulos), producto de factores cognitivos y perceptuales relacionados con los eventos que provocan respuestas de estrés”. Indican que estas se clasifican en: (a) Estresores internos: son propios de las características personales del individuo. Ejemplo: introversión, tipos de personalidad A y B; (b) Estresores externos: son diferentes a las características del sujeto.

En este mismo orden de ideas, se manejan diferentes tipificaciones para clasificar al estrés, las cuales estribarán del grado de intensidad experimentado, o de las repercusiones ocasionadas en la persona. En atención a esto, Selye (1956) y Cooper (1998), cotejan una doble valoración del estrés y utilizan dos términos diferentes: “eutrés” y “distrés”. El primero, hace referencia a situaciones y experiencias en las que el estrés tiene resultados y consecuencias predominantemente positivas, porque produce la estimulación y activación adecuada que permiten a las personas lograr en su actividad, resultados satisfactorios con valías individuales razonables. En

el segundo, se reseñan situaciones y experiencias personales desagradables, molestas y con probables consecuencias negativas para la salud y el bienestar psicológico.

Aunado a todo lo que antecede, se destaca que el estrés tiene diferentes manifestaciones, que son un conjunto de síntomas que se presentan en el individuo sin aún poseer criterio patológico y que tienen su forma de expresión en las dimensiones del ser humano. Las cuales están en relación con las demandas o compromisos adaptativos (estresores potenciales) y los recursos de control con que cuenta, que son afectados por factores personales.

En atención a lo antes mencionado, Gibson (1990), indica que los sentidos proveen de datos del mundo exterior sin procesar, esta información inicial carece por completo de significado, por lo que se requiere de un proceso de interpretación para poder encontrar la relación consigo mismo. Al respecto, definen la percepción como “el proceso por el cual el individuo connota de significado al ambiente”. Esto significa que el ambiente requiere de una integración de la información sensorial con elementos cognitivos. Por tanto, este proceso perceptual es relevante y esencial, porque se involucran interpretaciones del mundo que rodea al individuo, acciones y situaciones. Además, funge como agente moderador del estrés, porque incorpora las características personales del sujeto a la situación.

Ante tales argumentos, Seyle (1956), desde su enfoque psicológico refiere que el estrés “es un estado cognitivo que reside en la percepción que tienen las personas de la adaptación a las demandas de su entorno y depende de la valoración cognitiva que hacen de su situación” (p. 51). En consonancia, se destaca que el estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios y otros) y un deterioro del rendimiento en contextos educativos (Cano y Tobal, 1997).

El estudio de cómo el estrés provoca interferencias sobre los llamados procesos cognitivos superiores se ha llevado a cabo fundamentalmente desde una perspectiva cognitivo-emocional y, sin duda, la emoción con la que más se ha trabajado a la hora de estudiar esta influencia negativa sobre los procesos cognitivos ha sido la ansiedad. Por su parte Lazarus y Folkman (1986), explican que el proceso mental tiene influencia sobre los factores de estrés, cuando los efectos cognitivos tienen que ver con la incapacidad para la toma de decisiones, así como la disminución

de la capacidad de concentración, hay olvidos frecuentes, hipersensibilidad a las críticas que le llegan y puede haber bloqueo mental (p. 141).

En la opinión autora de este estudio, considera que cada ser humano reacciona diferente a las situaciones de estrés que se presentan en su vida cotidiana. A tales efectos Menéndez y Moreno (2006), expresan que “cuando se está bajo presión, el ser humano responde a la situación y cada una de sus partes puede mostrar una reacción” (p. 24). En tanto, el individuo reacciona de una manera diferente dependiendo de su personalidad, porque el estado de estrés no es un fenómeno estático, sino el producto de una apreciación que puede cambiar a medida que el sujeto también va cambiando y recurre a estrategias distintas. A continuación, se presentan las manifestaciones del estrés:

a-Manifestaciones psicológicas: estas se presentan de diferente manera y con diferente intensidad en cada ser humano, por lo cual es importante conocerse a sí mismo y ver qué y cómo te afecta en determinado momento, en este sentido Russek (2007), expresa que “existen manifestaciones emocionales o psicológicas como: inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia, deseos de llorar o un nudo en la garganta, irritabilidad, enojo constante, ganas de gritar, golpear o insultar, miedo, que puede llevar a paralizarnos, preocupación excesiva, pensamiento catastrófico, la necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la espera, la sensación de que la situación nos supera, dificultad para tomar decisiones, problema para concentrarse, disminución de la memoria, lentitud de pensamiento, cambios de humor constantes y depresión. (p.45)

Efectivamente, cuando el organismo del ser humano es sometido a situaciones estresantes se presentan algunas manifestaciones como las que se destacan en el párrafo anterior donde es posible que el pensamiento, coherencia y concentración se vean afectados por las emociones y sentimientos como lo afirma Naranjo en el (2009),que cuando una persona está ante situaciones de estrés cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores, debido a que la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación presente y tampoco puede acertar a proyectarla en el futuro.

El comportamiento humano está determinado de forma integral, todo lo expuesto anteriormente confirma que lo emotivo forma parte de lo fisiológico en consecuencia las manifestaciones psicológicas del estrés conllevan a otras fisiológicas.

b-Manifestaciones fisiológicas: Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisosuprarrenal y del sistema nervioso vegetativo, que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente, Cruz y Vargas (2006), refieren que la respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores presentándose con algunas manifestaciones como: taquicardia, aumento de la tensión arterial, sudoración, alteraciones del ritmo respiratorio, falta de sueño, aumento de la tensión muscular, aumento de la glicemia en sangre, cambios de apetito, aumento del metabolismo basal, dolor de cabeza, aumento del colesterol, inhibición del sistema inmunológico, sensación de nudo en la garganta, dilatación de pupilas entre otros (p. 25).

c-Manifestaciones Conductuales: Se encuentran la baja concentración pues el individuo ocupa su tiempo en pensar en los problemas que tiene y buscarles solución, lo que implica falta de concentración en las tareas que realiza. En ocasiones muestra agresividad pues el individuo se encuentra atacando en todo momento lo que finalmente implica que no se puede establecer una buena comunicación. En la mayoría de los casos presenta un bajo rendimiento en sus funciones, pues todos los efectos que produce el estrés implicarán al individuo inevitablemente bajo rendimiento y por ende malas calificaciones. La persona al sentirse mal físicamente, no se encontrará concentrada, o si se encuentra agresivo no escuchará instrucciones y tampoco pedirá ayuda, no tendrá la capacidad para terminar tareas en el tiempo determinado para ello (Cano y Tobal, 1997*).*

Desde el punto de vista de la autora de esta investigación, el estrés se considera un aspecto negativo en las manifestaciones que presenta, pero también puede resultar positivo, lo que conlleva a un individuo en etapa adulta a buscar maneras de afrontarlo. Mientras que en el caso de los niños las manifestaciones representan signos negativos y angustiantes tanto para ellos y su familia, porque tienen que encontrar las forma de cómo generar cambios que les permitan un proceso de bienestar y revertir las posibles consecuencias que comiencen a padecer a temprana edad. Si bien puede ser cierto que en pocas cantidades el estrés pudiera ser positivo, el exceso que por diversas situaciones que pasan los niños puede aquejar a estos en su pensar, actuar y sentir.

2.2.2.1 *Factores Generadores de Estrés en Niños por la Pandemia de COVID-19*

El contexto de desarrollo de los niños se vio severamente afectado por el confinamiento causado por la pandemia establecida desde el año 2020. Se ha observado que los factores de estrés vinculados con el contexto y las interacciones familiares, la educación, la socialización y la comunicación, así como la disponibilidad de recursos, se han alterado de forma particularmente notoria en los contextos del hogar y la escuela. Näslund, Koussa y Hernández (2021), indican que “estos espacios aportan herramientas de desarrollo y oportunidades fundamentales para los niños, las interrupciones o desestabilizaciones, como las causadas por la pandemia de COVID-19, pueden tener implicancias a largo plazo” (p.5).

Se destaca que el estrés afecta a los niños de forma diferente, en atención a esto se explica que “la etapa de la infancia temprana resulta particularmente esencial para el crecimiento cognitivo y el desarrollo de las habilidades sociales (McCartney y Phillips, 2011), “así como para el desarrollo y la regulación emocional” (Thompson, 1991). “La obtención de metas de desarrollo en estas áreas se construye básicamente dentro de contextos específicos del entorno familiar y educativo, los cuales brindan a los niños oportunidades únicas de crecimiento y cambios evolutivos” (McCartney y Phillips, 2011).

Según Thompson (2014), “estas oportunidades incluyen la exploración mediante la exposición a nuevas ideas, experiencias e interacciones sociales enriquecidas con los compañeros y los miembros de la familia. Sin embargo, los períodos de estrés elevados o prolongados durante la infancia temprana pueden entorpecer la progresión de las trayectorias evolutivas normativas, especialmente en lo relativo a la conducta y la cognición” (p.41).

Näslund, Koussa y Hernández (2021), explican que la crisis actual ha limitado las oportunidades de desarrollo que se ofrecen a los niños en una amplia variedad de entornos, que incluyen a la familia, las instituciones educativas y las interacciones sociales en la comunidad del niño. Es desde la perspectiva de la crisis actual que deben evaluarse estos entornos.

(a) La Familia

El entorno familiar tiene un impacto enorme en el desarrollo del niño. Es el contexto primario a través del cual los niños aprenden acerca de su mundo, en particular mediante procesos que brinden un desarrollo socioemocional, conductual y cognitivo (Belsky et al., 1984). No obstante, como consecuencia de la crisis de COVID-

19, los recursos que alguna vez estuvieron disponibles para fomentar estas áreas de desarrollo pueden ser más escasos o menos accesibles. El impacto en las familias ha incluido la pérdida de empleos, las responsabilidades del trabajo y la educación a distancia, las dificultades financieras y una reducción de los recursos de la comunidad, en particular en términos de asistencia social. En la encuesta realizada en América Latina encontramos que el 65,1 por ciento del total de hogares reportaron pérdidas de empleos durante la pandemia y que dichas pérdidas se concentran en los hogares de bajo nivel socioeconómico (Näslund et al., 2020). La tensión financiera derivada de la crisis actual constituye un factor ambiental importante para examinar en relación con el desarrollo infantil, dado que el bajo nivel socioeconómico (SES, por sus siglas en inglés) se ha vinculado con el estrés infantil (Lupien et al., 2000). Las muestras de saliva de niños pequeños provenientes de hogares con bajo SES han presentado índices de cortisol significativamente elevados en comparación con los de niños de niveles socioeconómicos altos. Resulta importante considerar esta implicancia para una intervención, puesto que los niños de familias que vivan en comunidades de diversidad socioeconómica pueden requerir recursos adicionales o diferentes para mitigar los factores de estrés ya presentes que, potencialmente, acentúan las penurias durante la pandemia de COVID-19. (Näslund, Koussa y Hernández (2021)

(b) Interacciones Sociales

Al respecto, Denham et al., (2002), manifiestan que:

"…para que un niño se desarrolle socialmente, necesita experiencias diversas que constituyan una síntesis de interacciones de calidad mediante las cuales los niños obtienen un mejor entendimiento de sí mismos y de los demás". La obtención de esta meta durante la infancia temprana se desarrolla primordialmente dentro de contextos específicos del entorno familiar, comunitario y escolar, que brindan a los niños oportunidades únicas de crecimiento y cambio psicosocial. Estas oportunidades incluyen posibilidades de exploración que les proporcionan información sobre sí mismos y sobre los demás mediante la exposición a nuevas ideas y experiencias sociales enriquecidas con los compañeros y los miembros de la familia. (p.308)

Los esfuerzos actuales para atenuar la COVID-19 no permiten las prácticas sociales habituales, con implicancias de política importantes para remediar la regresión en este dominio del desarrollo (Näslund, Koussa y Hernández (2021).

(c) Educación

Las consecuencias derivadas de largos períodos de alejamiento de la escuela no solo implican interrupciones en el rendimiento académico, sino también factores importantes para el desarrollo como la autoestima (Pinquart, 2013; Shiu, 2001), un factor considerado esencial para un desarrollo psicosocial de calidad a lo largo del tiempo (Soenens et al., 2015). Las oportunidades que se pierdan de interactuar con los compañeros probablemente también afectarán el desarrollo socioemocional de los niños. Debido a que las experiencias de aprendizaje activo y las oportunidades de interacción con los compañeros no abundan actualmente, sigue siendo una preocupación que el desarrollo cognitivo, vinculado con el estímulo intelectual, y el desarrollo psicosocial durante la etapa formativa de la infancia temprana no se proporcionen de manera suficiente durante este período (Näslund, Koussa y Hernández (2021).

2.2.2.2 *Signos de Alerta ante el Estrés en los Niños y Niñas en Situaciones Inesperadas*

Las reacciones presenten en los niños y niñas ante situaciones inesperadas como fue el caso por la pandemia de COVID-19, donde el confinamiento generó múltiples síntomas, que provocaron padecimiento de estrés. Esta situación conllevó a que la rutina en la vida de muchos niños y niñas se haya visto alterada por su alejamiento de la escuela, compañeros y amigos, ansiedades de sus padres, el aumento de la violencia doméstica y el consumo de sustancias, el detrimento de los ingresos familiares, las pérdidas de seres queridos y los temores al contagio del virus, todo ello visto y escuchado por los niños mediante las redes sociales y otros medios de comunicación e información, además de su familia y comunidad. En atención a ello, “expertos en salud mental advierten que el estrés crónico en los niños pequeños ha aumentado drásticamente por causa de la pandemia de COVID-19 y se considera que empeora con el paso del tiempo debido a que los factores de estrés surgidos de esta crisis han provocado trastornos repentinos y persistentes en múltiples ámbitos de la vida diaria. (Gassman et al., 2020)

En este sentido, se precisa que no todos los niños pueden padecer estrés, sin embargo, se evidencias señales de alerta comunes para reconocer que pasando por una etapa de estrés:

1) Freno en su desarrollo o avances.

2) Problemas de ansiedad que se manifiestan en el miedo a la separación de los padres.
3) Se despierta más durante la noche y le cuesta conciliar el sueño.
4) Inclusión del tema de la muerte o de la situación de la pandemia en sus juegos.
5) Problemas relacionados con la alimentación, ya sea lactante o no.
6) Enfados habituales y sensación de irritabilidad.
7) Desmotivación para realizar actividades escolares.
8) Aislamiento en su habitación.
9) Expresa poca comunicación, no comenta sus sentimientos, ni qué le pasa.

Es importante señalar que la forma de manifestar estrés un niño dependerá de muchos factores, ya antes mencionados. Los efectos serán de acuerdo al tipo de estrés. Si es agudo puede exteriorizar algunos síntomas leves con períodos cortos y que disminuye cuando la situación se resuelve. El crónico es un tipo de estrés que se vincula con la activación aumentada y prolongada. Por tanto, sufrir de uno de los dos tipos de estrés, en pandemia, definitivamente trae muchas consecuencias en ámbitos ya aludidos antes.

Por todo lo anteriormente mencionado, el estrés representa para los niños y niñas un problema de salud pública, tal como lo han considerados los organismos internacionales, y todas las expresiones que estos manifiestas y sus síntomas son consideradas principales factores del estrés infantil, el cual se verá reflejado en el rendimiento académico del niño.

2.2.2.3 *Estrategias de Afrontamiento del Estrés*

En atención a lo expresamos por Lazarus y Folkman (1986), uno los factores con mayor relevancia que interviene en el estrés es la percepción que tiene el individuo de la situación psicológica, ya que mediante la misma se pueden presentar peligros potenciales, amenazas, desafíos y la capacidad de cada individuo para afrontar dichas situaciones. En función a esto, los autores manifiestan que existen acontecimientos de la vida cotidiana que tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. Explican que el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Indican, además, que este se muestra en dos procesos: (a) Una valoración cognitiva del acontecimiento, cuando la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima, y (b) Un proceso

de afrontamiento, cuando estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. (p.35)

Dentro de este orden de ideas, el afrontamiento para el manejo del estrés, en las situaciones percibidas por los niños se cita a Germaná (2000) y Gairín y Darder (1996), quienes coinciden en opinar que el hecho de que el objetivo de la gestión es la formación de seres humanos, por lo que se tiende a manejar conceptualmente entre el contexto de la educación y los aspectos internos del niño. En atención a estos señalamientos, Lazarus y Folkman (1986), especifican que el afrontamiento "es el cambio constante de los esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas específicas de carácter externo y/o interno que se valoran como elementos que exceden los recursos de una persona" (p. 141).

En tal sentido, también plantean una evaluación con respecto al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones: (a) Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés. Esto es la capacidad del sujeto para modificar las actuales condiciones que han podido desestabilizar su equilibrio. Con este tipo de afrontamiento el sujeto percibe sus propias competencias, así mismo la capacidad para manejarlas o enfocarlas a un nuevo resultado. El sujeto intenta pensar de manera racional las variables que influyen en su problemática, así como en las capacidades para solucionarla, y (b) Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas (ob. cit).

En este marco de acciones existen estilos y estrategias de afrontamiento del estrés, pero con la connotación de que sus definiciones no son comparables. Por una parte, Fernández (2000), refiere que "son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional" (p. 189). Según el método utilizado, estilo activo, pasivo y de evitación; según la focalización, estilos de focalización en la respuesta, en el problema o en la emoción; y según la actividad, estilos centrados en la actividad cognitiva o en la actividad conductual (p. 206). Por la otra, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a "los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento" (Lazarus y Folkman, 1986, p.165).

2.2.3 Definición de Rendimiento Académico

El rendimiento académico es uno de los aspectos que determinan con mayor precisión el nivel de aprendizaje de un estudiante, y no solo eso, determina también el funcionamiento de la escuela, el apoyo de los padres y hasta el estado emocional de un alumno. Por tal motivo, es una de las variables más estudiadas por educadores e investigadores.

Martínez, et al., (2020) afirman:

El rendimiento académico constituye una de las principales variables en educación y dada su importancia ha sido objeto de numerosas investigaciones desde diversos enfoques teóricos y metodológicos. Su concepto involucra tanto variables que se asocian al propio estudiante como a otras relacionadas con el entorno. (p. 3).

En este sentido, el rendimiento académico se puede asociar a la parte numérica cuando se le asigna una calificación al estudiante que indica si aprobó o no un contenido, es decir, el resultado del cumplimiento, pero también se puede asociar con lo cualitativo cuando indica factores como la metodología utilizada por el docente, su actitud, entre otras.

En el mismo orden, se señalan los aportes de Alban y Calero (2017) quienes refieren que:

> …el rendimiento escolar está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante; y en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y por tanto, expresa el aprovechamiento de las influencias empleadas en el proceso de enseñanza aprendizaje con concreción en sus diferentes niveles de concreción. (p.214)

Es así como si el estudiante tiene algún problema o situación emocional, probablemente no empleará ningún esfuerzo o este será bajo y por ende aprovechará poco o nada las enseñanzas del docente.

Finalmente, se menciona otra definición que se considera útil para esta investigación. En tal sentido, Bernal y Rodríguez (2017), indican que el rendimiento académico es:

> …la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende. Ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa o cualitativa. (p. 46).

Cuando los autores mencionan la suma de factores que influyen en la persona que aprende, esto se puede relacionar con el tema que estudia en esta investigación, es decir, el estrés puede llegar a ser un factor influyente en las calificaciones de un estudiante y por ende en su rendimiento académico.

2.2.3.1 ***Factores que Influyen para Determinar el Rendimiento Académico***

Son múltiples las causas que pueden afectar el rendimiento académico en una persona. Esta variable se ha convertido en el principal factor para determinar si los alumnos han adquirido o no las clases impartidas por la docente y detectar así, si este joven tiene los conocimientos necesarios para aprobar una asignatura o año escolar. El mismo involucra diferentes factores, por tanto, es importante siempre observar el entorno que le rodea, el contexto donde se desenvuelve, edad, las relaciones con su entorno entre otras.

Lamas, (2015), afirma que “En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno”. (p.316).

Batalloso (2004), distingue los factores relacionados con cuatro áreas específicas: psicológicos, fisiológicos, socioeconómicos y pedagógicos.

Se destacan a continuación otros factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes.

La adaptación social y la parte emocional, los cuales son polos opuestos favorables o desfavorables en el desenvolvimiento escolar. Tanto en la adaptación social como en los conflictos emocionales interviene la personalidad del estudiante, las relaciones intra e interpersonales, satisfacción de necesidades, autovaloración, autoimagen positiva, sentimientos de auto confianza, pertenencia, utilidad, reconocimiento, seguridad de sentirse querido, aceptado y respetado. (ob.cit.)

El factor social es como se indicó, determinante en el rendimiento académico del niño o joven. En esta dimensión el estudiante y el docente son participes de un trabajo mutuo, en comunidad, de tal manera que fluya la interacción, el diálogo armónico, las buenas relaciones entre ellos. Para Teixidó y Capell (2002), las relaciones humanas se refieren al trato o la comunicación que se establece entre dos o más personas; son muy importantes en la escuela ya que hace que los niños y niñas establezcan un proceso recíproco, se pongan en contacto los unos con los otros, se valoren y se formen opiniones acerca de ellos, todo lo cual suscita sentimientos que

influyen en el tipo de relaciones que se establecen y por tanto, si el joven no tiene buenas relaciones sociales, esto podría incidir en sus calificaciones.

Junto a lo social están las relaciones interpersonales, las cuales contemplan el deseo de establecer vínculos y el sentimiento de satisfacción. Tal como manifiestan Molina y Pérez (2006) para cualquier estudiante, de manera especial si es adolescente, sus compañeros, o al menos algunos de ellos, son indiscutiblemente significativos, por lo que probablemente sus conductas podrían ser copiadas, por lo que, si un estudiante tiene bajo nivel de rendimiento académico, muy probablemente su amigo con quien más comparte también lo tendrá. En tal sentido, en la medida que estas relaciones se establezcan sobre la base de actitudes positivas, como el diálogo, la colaboración, el buen trato, la confianza, las mismas serán garantes de un clima favorable en el aula y por consiguiente, influirán en el desempeño académico de los mismos. En consecuencia, las relaciones de amistad, como lo señala Fernández (2003), permiten a los jóvenes practicar habilidades de interacción social que les serán de utilidad en su vida adulta, para establecer relaciones cercanas, comunicarse adecuadamente con las personas, solucionar los conflictos y aumentar la confianza.

La afectividad, también determinará el rendimiento de los estudiantes. La afectividad, emociones, sentimientos y pasiones, desempeñará un papel importante en la vida. Están arraigadas biológicamente a la naturaleza y forman parte del ser humano. Sobre la base de esto, Tríanes y García (2002), las emociones y sentimientos están presentes a lo largo de la vida. Sin embargo, tal como lo indican estos autores, si no se desarrollan las capacidades emocionales se generan problemas de convivencia y se refleja indudablemente en la vida escolar y en el aula. El mal manejo de emociones en los jóvenes sin duda incide en el nivel de rendimiento. Según, Fernandes, citado por Souza (2009) señala que en ocasiones los estudiantes encuentran dificultades en expresar sus sentimientos y no saben administrar bien sus emociones, trayendo como consecuencia los conflictos de interacción con sus compañeros.

Otro factor que incide directamente en el nivel de rendimiento de un estudiante es la relación estudiante-docente. Para que exista una comunicación efectiva, recíproca ambas partes deben mantener una relación armónica, de respeto, donde no solo se integre lo cognitivo, sino también lo afectivo. De esta manera se facilitará la comprensión que se desea transmitir y será más provechoso para la formación del estudiante. (Mauren, 2000). En el aula clase es, en primer lugar, un escenario en que

se desarrollan procesos de grupo en los cuales, los estudiantes establecen no solo el contacto unos con otros, sino con los docentes, permitiendo la comunicación a través de vínculos de afecto, confianza y otras características. (Burgos, 2011).

El contexto familiar es también muy influyente en el desenvolvimiento académico. La familia es el primer grupo donde el ser humano se forma y se desarrolla durante los primeros años de vida, de allí su influencia en todos los aspectos, esto genera, que los modos de actuar con los objetos, formas de relacionarse con las personas, valores, normas de comportamiento social, se vean reflejados desde su niñez y durante toda la vida. Es por esto por lo que los padres cumplen un rol de mucha importancia en el desempeño intelectual de sus hijos, junto con los profesores, tienen la misión de apoyar permanentemente en cada uno de los problemas que presentan los estudiantes en la institución educativa, sean estos niños, adolescentes, jóvenes o adultos. Pipkin, citado por Narváez (1999) refiere que la influencia familiar se da desde el nacimiento y sus consecuencias se evidencian desde temprana edad impactando en la vida adulta. Es en el seno de la familia donde la persona recibe los estímulos más intensos que conforman su personalidad.

Otro de los elementos que influye en el rendimiento académico según Batalloso (2004), son los hábitos de estudio. Al respecto, Zúñiga, citado por Santiago, (2009) expresa, que es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. Es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los estudiantes. Para Oñate, citado por Santiago, (2009) las técnicas es un conjunto de herramientas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. Este autor afirma los hábitos de estudio potencian y facilitan la habilidad para aprender y tienen incidencia directa en el aprovechamiento académico durante la formación. Es necesario destacar, que los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, en la medida que el estudiante contemple distintas acciones para adquirir conocimientos como, por ejemplo: sus tomas de apuntes en clase, lectura comprensiva de libros o textos, guías, empleo de estrategias entre otras.

Cutz (2003), señala que una rutina de estudio establecida es muy importante, e indica que:

> La mayoría de los estudiantes se dedican a realizar largas sesiones de estudio justo el día antes de las evaluaciones, con lo que se logra la retención de la información por un corto período de tiempo, teniendo así que realizar sesiones

> de estudio posteriores, es decir momentos antes del examen, lo que genera problemas a la hora de responder la evaluación, ya que no se está seguro de lo que se estudió lo que trae como consecuencia bajas calificaciones, y por ende un bajo rendimiento académico que finalmente se traducen en las calificaciones.(p.84)

Para finalizar este aparte, otro de los factores que condicionan el estudio eficiente, son en opinión de Vigo (2006): (a) la inteligencia, el esfuerzo y la motivación, (b) los hábitos de lectura, (c) planificación en el tiempo, (d) concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio, (e) ambiente, (f) toma de apuntes, (g) preparación para los exámenes y (h) memorización, concebida como la acumulación de conocimientos considerados válidos que sin duda, todos los factores mencionados son determinantes para el logro de un buen nivel de rendimiento académico.

2.2.3.2. Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico en Niños y Niñas para Mejorar el Rendimiento Académico

A partir de los señalamientos de Lazarus y Folkman (1986), se interpreta que el factor más importante que influye en el estrés es la percepción que tiene el individuo de la situación psicológica, ya que mediante la misma se pueden presentar peligros potenciales, amenazas, desafíos y la capacidad de cada individuo para afrontar dichas situaciones. En el caso de los niños y niñas, quizás su mayor preocupación sobre situaciones estresantes esté en el rendimiento académico, por lo tanto, se describirán algunas estrategias que son de manera general para niños y adultos, pero que pueden contribuir a que los niños aprendan a manejar el estrés académico y rendir en la prosecución de sus estudios y esto les permita avanzar de un nivel educativo a otro.

Al respecto, los autores antes citados explican que hay acontecimientos de la vida cotidiana que tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. Mencionan que el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar.

De igual manera, opinan que el estrés se presenta en dos procesos: (a) Una valoración cognitiva del acontecimiento, cuando la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima, y (b) Un proceso de afrontamiento, cuando estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. (p. 24)

En complemento Melgosa (1999), señala que “una cantidad moderada de tensión, es decir de estrés, resulta saludable, por cuanto ayuda a alcanzar metas elevadas y a resolver problemas difíciles” (p. 25). Desde estas ópticas, es importante que un estudiante aprenda a identificar sus síntomas de estrés y reflexionar hasta qué punto puede tolerar las presiones que de él se producen, para saber cómo afrontarlo e impedir que éste siga generándole situaciones a las que no puede superar con sus recursos.

Partiendo de lo anterior, la autora del estudio concuerda con los señalamientos citados, porque se puntualiza un elemento importante, como es la identificación de las fuentes del estrés, si se logrará visualizar a tiempo, se pudiera cambiar la forma de pensar, sentir y actuar no solo de un niño sino de los adultos también, ya que ello serán los adulto del futuro y tienen que aprender a manejar el estrés desde edades tempranas para poder canalizar las energías donde corresponde y buscar el tan esperado bienestar personal.

Por otro lado, si el estudiante no conoce qué le genera estrés, no tiene recursos para evitarlo, se propagará, trayéndole consecuencias inevitables en su vida. Se sabe que identificar su origen puede resultar muy difícil, en ocasiones si no se tiene conocimientos sobre este fenómeno, y no cuenta con el desarrollo de competencias emocionales que ayuden a equilibrar la forma de pensar, sentir y actuar puede representar un riesgo alto de convivir con un estrés permanente sin control y manejo adecuado del mismo.

Desde otro aspecto, es indispensable el afrontamiento y prevención para el manejo y control del estrés, en las situaciones percibidas, se cita a Germaná (2000) y Gairín (1996), quienes coinciden en opinar que el hecho de que el objetivo de la gestión es la formación de seres humanos, por lo que se tiende a manejar conceptualmente entre el ámbito de la educación.

En fin, cada persona tiene que aprender a identificar los efectos del estrés tanto negativo (eustrés) como positivo (distrés), con la finalidad de obtener herramientas para saber cómo gestionar las situaciones que percibe estresantes y revisar las consecuencias que repercuten en su vida familiar, relaciones laborales y profesionales, sociales y sobre todo su salud. Todo con la intención de que adquiera y desarrolle habilidades emocionales, que le permitan beneficiar su capacidad para controlar el estrés cotidiano.

En este propósito Lazarus y Folkman (1986), definen como control del estrés a un “conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equipar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés, siendo poderoso cuando una persona utiliza estrategias de afrontamiento o cambio de situaciones estresantes.

En este mismo orden de ideas Naranjo (2009), dice que:

> Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés, quien no lo hace puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio” (p. 171).

En atención a estos señalamientos, Lazarus y Folkman (1986), especifican que el afrontamiento “es el cambio constante de los esfuerzos cognitivos y conductuales para responder a las demandas específicas de carácter externo y/o interno que se valoran como elementos que exceden los recursos de una persona” (p. 141).

En tal sentido, también plantean que cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar, realiza una evaluación primaria, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresor, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso".

Entre tanto, los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones: (a) Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés. Esto es la capacidad del sujeto para modificar las actuales condiciones que han podido desestabilizar su equilibrio. Con este tipo de afrontamiento el sujeto percibe sus propias competencias, así mismo la capacidad para manejarlas o enfocarlas a un nuevo resultado. El sujeto intenta pensar de manera racional las variables que influyen en su problemática, así como en las capacidades para solucionarla, y (b) Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas (ob. cit).

En este contexto, también se dice que existen estilos y estrategias de afrontamiento del estrés, pero con la connotación de que sus definiciones no son comparables. Por una parte, Fernández (2000), refiere que “son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional” (p. 189).

Según el método utilizado, estilo activo, pasivo y de evitación; según la focalización, estilos de focalización en la respuesta, en el problema o en la emoción; y según la actividad, estilos centrados en la actividad cognitiva o en la actividad conductual (p. 206). Por la otra, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento” (Lazarus y Folkman, 1986, p.165).

En consonancia con lo anterior, cabe destacar la relación entre esta teoría del afrontamiento de estrés y los moldes de la mente. Por lo que Hernández (2002), define los moldes cognitivos como “estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de ego implicación”. Explica que, en primer lugar, en ambos casos se ponen en juego estrategias enfocadas a manejar la realidad y las situaciones que en ella se dan. Además, como segundo elemento, existe una evaluación cognitiva, pero también una evaluación afectiva. Este elemento evaluativo tiene matices diferentes según hablemos de moldes o de estrategias de afrontamiento (pp. 104-105).

En coherencia con lo anterior, y según los autores antes mencionados, estas estrategias de adaptación, de interpretación, de enfrentamiento con la realidad, en particular, con las situaciones de estrés, no siempre se realizan de la manera más adecuada, ya que pueden estar interfiriendo estrategias de afrontamiento inadecuadas para solucionar los problemas y alcanzar el bienestar personal.

De acuerdo al criterio de la autora de la investigación, si bien las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, no coinciden del todo con el respaldo teórico presentado, se puede evidenciar que algunas personas, evalúan su situación de estrés y quizás los resultados han sido significativos, en el sentido de que dependiendo de las circunstancias pudieran o no modificar sus estrategias de afrontamiento con el fin de no sólo capacitarse para el control del estrés sino el manejo eficiente en función de su bienestar personal y académico.

Entre tanto, para utilizar estas estrategias de afrontamiento del estrés, que implican los esfuerzos cognitivos y los conductuales que emplea el sujeto para controlar, manejar, reducir y prevenir las experiencias del estrés, se describen ocho dimensiones (Lazarus y Folkman 1986) a saber:

1-Confrontación: Intentos de solución del problema de manera directa y que implican cierta agresividad, acciones y respuestas directas ante la situación que implican aceptación de riesgos.

2-Distanciamiento: Esfuerzos cognitivos para desentenderse y minimizar el significado de la situación (no recordar, mostrar indiferencia, frialdad ante la situación, alejarnos, evitar el sufrimiento).

3-Autocontrol: Esfuerzos para regular los propios sentimientos y conductas (no mostrar nuestra reacción, familiarmente "tragártelo", controlar nuestras reacciones).

4-Búsqueda de Apoyo Social: Esfuerzos para conseguir ayuda informativa y apoyo social (solicitar consejo, compañía, exponer el problema, confesarse, llamadas de socorro,...).

5-Responsabilidad: Conocimiento del propio papel en la situación e intentos de poner las cosas en su sitio asumiendo la responsabilidad (autocrítica, autoindulgencia, resignación entre otros).

6-Evitación – Huida: Esfuerzos y acciones para evitar o escapar del problema, evitar el afrontarlo (drogas, exceso de deporte, buscar otro problema mayor,...).

7-Planificación para Resolver el Problema: Esfuerzos deliberados para cambiar la situación, acompañados de análisis para resolver el problema, realizar un análisis lógico de la situación.

8-Valoración Positiva: Esfuerzos para buscar lo positivo a la situación centrándonos en el crecimiento personal (dimensión religiosa, evaluación y/o experiencia positiva, aprendizaje, desdramatización).

Dentro de este marco Landy y Conte (2006), refieren que el manejo del estrés, “es la capacidad de reducirlo de forma exitosa, con el propósito de mejorar situaciones que se consideren estresantes, mediante prácticas saludables que ayudan a minimizar sus consecuencias en el organismo del ser humano”. Asimismo, generan la integración de las áreas emocional, física, intelectual, espiritual, vocacional-académica, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización (p.49).

En este propósito Guerrero (2000), aprecia que muchas técnicas están perfiladas para el tratamiento de diversos problemas de comportamiento, aunque tienen utilidad a nivel preventivo de cara a fomentar la capacidad de adaptación del individuo. Estas se pueden facilitar a los estudiantes para que aprendan a manejar el estrés académico y afronten otras situaciones de estrés y disminuir sus efectos sobre su persona. Estas técnicas se pueden clasificar en:

(a) Generales. Éstas persiguen dotar a las personas con una serie de recursos personales genéricos, como estar en un buen estado de forma físico, llevar una dieta adecuada, aprender a distraerse, que les van a permitir afrontar de la mejor manera posibles situaciones de estrés.

(b) Cognitivas. Su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación (la percepción, la interpretación y evaluación del problema y de los recursos propios).

(c) Fisiológicas. Buscan cambiar las respuestas fisiológicas que una situación de estrés produce en las personas. Se destacan las técnicas de relajación física, de control de respiración y de relajación mental. Están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente.

(d) Conductuales. Tienen como fin el promover conductas adaptativas: dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema.

A efectos de lo planteado, se hace necesario abordar algunas técnicas básicas para el manejo pertinente del estrés, reduciendo las probables tensiones que lo estén causando y puedan ser aplicadas antes, durante o después de un evento estresante:

(a) La abrazoterapia: en la vida cotidiana se es partícipe de lo positivo que resulta un abrazo en casi cualquier situación; estos generan seguridad, brindan apoyo, dan contención y favorecen al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y a la generación de factores protectores para superar cualquier adversidad (De Mézerville, 2012, p.4).

(b) El humor: es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre un grupo. Al respecto, Rose (2002) menciona que, además de ser divertido, reír es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones. Asimismo, según ciertas investigaciones, reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico, aumentando la producción de células destructoras de enfermedades. La risa es un detonante para la liberación de endorfinas, los

analgésicos naturales del cuerpo, y producen una sensación general de bienestar. (p.33)

(c) Los masajes: esta técnica favorece a la liberación de endorfinas, sustancia que posibilita sentir bienestar, así como prevenir y combatir los dolores fisiológicos (De Mézerville, 2012). Es algo a lo cual se debe recurrir no solo por enfermedad, sino que debe ser parte de un plan preventivo de enfermedades, el cual trasciende lo físico y conlleva a entrar en un plano psico-espiritual. Rose (2002) menciona que, utilizar el tacto es una manera muy efectiva de relajarse, y el masaje, en particular, es una de las formas más fiables de aliviar el estrés y relajar los músculos doloridos. El masaje es una terapia sedante que libera tensiones y reduce la ansiedad (p. 16).

(d) La musicoterapia: incrementa o disminuye la energía muscular, permite acelerar la respiración o alterar su regularidad favoreciendo cambios en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina (Benenzon, 1985, citado por Peraza y Zaldívar, 2003). Además, disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diversas formas, se tiende a reducir o demorar la fatiga e incrementa el endurecimiento muscular, aumenta la actividad, incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en escribir, dibujar, entre otras. Finalmente, es capaz de provocar cambios en el metabolismo y en la síntesis de variados procesos enzimáticos (Peraza y Zaldívar, 2003, p. 22).

(e) La cromoterapia: se apoya en los preceptos de la teoría de colores. Para Rose (2002), los colores pueden tener un profundo efecto en su estado de ánimo, vitalidad y bienestar. El color amarillo y el rojo son estimulantes; el azul y el verde, tranquilizantes. Los terapeutas del color utilizan colores diferentes para mejorar la salud física, emocional y espiritual de sus pacientes, generalmente aplicando luces de distinta tonalidad sobre sus cuerpos. (p. 27). En este sentido, la elección de los colores no es algo al azar, sino que depende del momento y el estado anímico de las personas; según la teoría, responde al aquí y ahora, pues son una de las manifestaciones de las emociones, en donde se representa sensaciones y situaciones, basadas en la observación y la experiencia. La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades mediante el uso de los colores, los cuales corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional imperceptible de una manera consciente al ser humano y permite a la energía vital tener un estado que facilita la auto sanación (Carrillo, 2010).

(f) La aromaterapia: es una de las técnicas más reconocidas a nivel mundial para el control del estrés. Según De Mézerville (2004), tiene su origen en la cultura oriental muy antigua, cuyo efecto es relajar. Consiste en utilizar aceites de hierbas y otras plantas aromáticas para que, aplicadas en el cuerpo, logren la relajación o el alivio de un dolor o trastorno.

(g) La hipnoterapia: “es un proceso por el cual se ayuda a la gente a utilizar sus propias asociaciones mentales, recuerdos, y potenciales de vida, para lograr sus propias metas terapéuticas” (De Mézerville, 2004, p. 3). Se puede completar con la autohipnosis, en la cual la persona va logrando, por sí misma, entrar a un estado de relajación mediante la evocación de imágenes, cuentas regresivas o historias progresivas para inducir la tranquilidad.

(h) Ejercicios de respiración: generalmente se ve como algo inherente al ser humano que se hace involuntariamente, pero cuando es controlado y se concientiza, se cambia totalmente la percepción de relajación obtenida. Es recomendable hacer ejercicios de respiración diariamente, durante las primeras horas de las mañanas y practicarla constantemente durante el resto del día.

Partiendo de toda la teoría sobre aspectos resaltantes y fundamentales del estrés, se destaca que cada persona reconoce la presencia del estrés en su vida cotidiana y cada quien lo experimenta de una manera diferente, es posible que cada uno tenga o busque la manera de reducirlo mediante algunas alternativas como técnicas y estrategias de apoyo. Pero en el caso de los niños y niñas que padecen estrés académico se hace necesario que sea formado en el desarrollo de competencias emocionales que les permitan pensar, sentir y actuar ante las tensiones y presiones que identifiquen como generadoras de estrés.

Para finalizar, no hay que olvidar que el estrés es el fenómeno que produce diversas situaciones adversas en estos tiempos. Por lo que, en concordancia con la literatura revisada, muchos autores reseñan que cierto nivel de tensión puede motivar para realizar esfuerzos que a menudo, son exigidos en los retos que se presenta en la vida. Siendo evidente la importancia de aprender a mantener el equilibrio y continuar con el proceso de evolución y reinvención como ser humano para poder vivir a plenitud con bienestar sobre todo en formar al individuo desde edades temprano en el manejo del estrés

2.2.3.3 *La Evaluación para Determinar el Rendimiento Académico*

Evaluar significa, dar un valor a algo que se pretendía que se podía lograr, es decir, evaluar significa valorar el cumplimiento o no de un objetivo o de una meta trazada. En educación, se evalúa el logro de objetivos de aprendizaje. La evaluación, se puede decir que al ser un juicio de valor es cualitativa, pero al llevarla a números, asignarle valor numérico, es entonces convertida en cuantitativa.

Brookhart (2009), define evaluación como:

> Un proceso mediante el cual se recaba información sobre el proceso de enseñanza aprendizaje, que los maestros pueden usar para tomar decisiones instruccionales y los alumnos para mejorar su propio desempeño, y que es una fuente de motivación para los alumnos. (p. 2).

Lo que quiere decir, que la evaluación, en efecto reporta resultados tanto a los docentes como a los estudiantes y a los padres para poder tomar medidas en caso de ser necesarias. En este sentido, la evaluación se hace necesaria para medir el rendimiento académico de los alumnos y así poder determinar si realmente el estrés detectado en los estudiantes incide en su rendimiento académico.

En Ecuador, el rendimiento académico se determina con los resultados de los aprendizajes. En este sentido, el Art. 19 del Reglamento General de la LOEI (2012) define al aprendizaje como “aquel que incluye el rendimiento académico de los estudiantes y la aplicación del currículo educativo nacional” (p. 7). Las calificaciones se asignan según lo establecido en Art. 193 y 194 del Reglamento General de la LOEI que establecen:

Art. 193: Se entiende por "aprobación" al logro de los objetivos de aprendizaje definidos para una unidad, programa de asignatura o área de conocimiento, fijados para cada uno de los grados, cursos, subniveles y niveles del Sistema Nacional de Educación. (p. 55)

Art. 194: Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales. Las calificaciones se asentarán según la siguiente escala: 9,00 – 10,00 domina los aprendizajes requeridos; 7,00 – 8,99 alcanza los aprendizajes requeridos; 4,01 – 6,99 está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos; menos o igual a 4, no alcanza los aprendizajes requeridos. (p. 55)

Tomando en cuenta lo anterior, los objetivos alcanzados por los estudiantes serán aquellos en donde su calificación sea igual o superior a los 7,00 puntos en cada

asignatura. Así, se podrá determinar un nivel de rendimiento general o en las principales asignaturas.

2.2.4. Marco Legal

En relación con las bases legales que guiaran el estudio estuvieron:

Constitución de la República del Ecuador (2008) en sus:

Art. 26 “La educación es un derecho de las personas…” (p. 16).

Art. 27“La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico…” (p. 16). Los artículos evidencian el derecho y la condición humana de los estudiantes y su desarrollo holístico, lo que permitirá mejorar la condición emocional que tiene vinculación con estrés de los estudiantes.

Art. 343 “…tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas que posibiliten el aprendizaje…” (p. 106). Basado en su contenido, se desarrollarán capacidades para facilitar el manejo del estrés y así, mejorar el aprendizaje de los estudiantes

Art. 345 “La educación como servicio público se prestará a través de instituciones públicas…” (p. 107). El trabajo que se presenta es para una institución pública.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2011), menciona en sus:

Art. 2. Enuncia como principios de la actividad educativa:

Desarrollo de procesos. - Los niveles educativos deben adecuarse a ciclos de vida de las personas, a su desarrollo cognitivo, afectivo... Integralidad. - La integralidad reconoce y promueve la relación entre cognición, reflexión, emoción… (p. 10-15). Se propone un plan para el manejo del estrés y mejora del nivel de rendimiento en función al nivel educativo de los estudiantes.

Art. 11. Derechos y obligaciones: “Respetar y proteger la integridad, psicológica…” (p. 24). Este artículo promueve la obligación que tienen los docentes de abordar aspectos de tipo emocional como lo es el estrés.

Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2012), indica que en el:

Art. 221. “…asegurar un ambiente adecuado para el aprendizaje…” (p. 61). El manejo del estrés contribuirá en el logro de un ambiente adecuado.

Código de la Niñez y Adolescencia (2003), explica en sus:

Art. 26. Derecho. “…derecho a educación de calidad…” (p. 6).

Art. 37. Derecho. “…atender las necesidades…gozar de un ambiente favorable para el aprendizaje” (p. 6). El manejo del estrés incentiva un ambiente favorable.

Art. 38. Objeticos. “…desarrollar la capacidad mental …” (p. 10). El plan para el manejo del estrés favorecerá la capacidad mental de los estudiantes.

Considerando los tiempos en que se vive hoy día, la revisión de los basamentos legales, representa relevancia porque permite resaltar la importancia que tiene el estudio del fenómeno del estrés y su repercusión en el individuo, especialmente en los niños quienes no saben qué es y cómo afrontarlo, por lo que urge la necesidad de propiciar procesos de acompañamiento y apoyo que permitan crear contextos saludables, con carácter preventivo con el propósito de evitar que la salud mental y el bienestar integral de esta población se vea afectada con situaciones diversas, pero en concreto con el estrés, que sin duda alguna incide negativamente en la mayoría de los aspectos de su vida.

III. METODOLOGÍA

3.1. Descripción del Área de Estudio/Grupo de Estudio

El área de estudio de la presente investigación se enmarca en la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera" de la comunidad del Capulí. Para seleccionar el grupo de estudio que constituye la muestra, es preciso conocer cuál es la población.

Con respecto a la población Arias (2006) la define como un “conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación” (p.78). En este estudio la población estuvo conformada por los estudiantes de 6to E. G. B., padres de familia y docentes de ambos grupos de la escuela "César Antonio Mosquera" de la Parroquia de Julio Andrade del Cantón Tulcán Provincia del Carchi.

En atención a la muestra Hernández, et al., (2006) indican que es un “subgrupo de la población, del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población” (p.236). Para efectos de la investigación que se desarrolló se aplicó el muestreo intencional u opinático, en donde “los elementos son escogidos con base en criterios o juicios preestablecidos por el investigador” (Arias 2006, p.85). En función del estudio la muestra estuvo conformada por dieciséis (16) estudiantes del sexto año del paralelo A y catorce (14) del sexto año del paralelo B, con sus padres y dos (2) docentes de 6to E. G. B. Los criterios para la selección de la muestra intencional fueron: Los docentes que indicaron a la investigadora que estos niños y niñas regresaron a clases después de la pandemia, manifestando situaciones que a su consideración podrían vislumbrar estrés, observando en ellos desmejoramiento académico y mostrando un bajo nivel de rendimiento escolar.

3.2. Enfoque y Tipo de Investigación

Esta investigación se realizó bajo el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo. El paradigma positivista es la corriente filosófica que sustenta al enfoque cuantitativo. Según Martínez (2013), “busca los hechos o causas de los fenómenos sociales independientemente de los estados subjetivos de los individuos; aquí, el único conocimiento aceptable es el científico que obedece a ciertos principios metodológicos únicos” (p. 2).

Palella y Martins (2004), señalan que “la investigación cuantitativa requiere el uso de instrumentos de medición y comparación que proporcionarán datos cuyo estudio necesita la aplicación de modelos matemáticos y estadísticos” (p.38). En este

sentido, para realizar esta investigación, se utilizó cuestionarios e instrumentos de medición que reflejaron datos estadísticos y gráficos, permitiendo visualizar los resultados con respecto a las variables estrés y rendimiento académico.

3.2.1. Tipo de Investigación

3.2.1.1. Investigación de Campo

"Consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos" (Arias, 2006, p. 31). A tales efectos, los datos se recolectaron desde la fuente real, es decir los estudiantes, padres y docentes, quienes suministraron información relacionada con los efectos y manifestaciones del estrés en los niños y niñas después de la pandemia de Covid-19.

3.2.1.2. Investigación Descriptiva

"Refiere la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento" (Arias, 2006, p. 27). Su misión es observar y cuantificar la modificación de una o más características en un grupo, sin establecer relaciones entre éstas. Es decir, cada característica o variable se analiza de forma autónoma o independiente. Por consiguiente, en este tipo de estudio no se formulan hipótesis, sin embargo, es obvia la presencia de variables.

"Los estudios descriptivos miden de forma independiente las variables y aun cuando no se formulen hipótesis, tales variables aparecen enunciadas en los objetivos de investigación" (Arias, 2006 a, p.25). En atención a esto, se describieron los eventos tal como se presentaron en la realidad objeto de este estudio.

En atención a los objetivos planteados, el presente es un estudio no experimental que se realizó sin la manipulación deliberada de variables. Se utilizó un muestreo de tipo intencional, a quienes se les aplicó el cuestionario y posteriormente se procesaron los datos mediante elPrograma de Microsoft Office Excel donde se agrupo cada dato de acuerdo con la alternativa de mayor frecuencia, procediendo luego a analizarlos con relación a cada ítem.

En tal sentido, el método utilizado fue el deductivo, el cual pertenece al enfoque racionalista, que parte de la ciencia de los objetos calculables y pensables "parte de conocimientos generales para mediante la derivación construir nuevos conceptos, la fuente principal para lograrlo es el razonamiento, la argumentación y la deducción" (Maita, 2018, p. 384).

Utilizando las reglas de la lógica, de los principios generales se llega a afirmaciones particulares. En este sentido, se explicó el fenómeno en estudio

presentado en los objetivos. Se resalta que alguno de los antecedentes mencionados, también utilizan este método, por lo cual sirvió como base.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación

Las técnicas tienen que ver con los procedimientos utilizados para la recolección de datos (Hurtado, 2010, p.153). En atención a esta investigación, se empleó la técnica de la encuesta, definida por Arias (2006) “como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular” (p.72). Esta se realizó de forma escrita utilizando como instrumento de recolección de datos el cuestionario, el cual es determinado por el mismo autor como “la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas” (p.74).

Se elaboró un cuestionario de preguntas cerradas, dirigido a los niños y padres de familia de 6to E.G.B. Para los docentes de aula, se diseñó un cuestionario de preguntas abiertas con la finalidad de recabar información de forma directa de cada uno de ellos. Hernández, Fernández y Mendoza (2018) indican que existen dos tipos de preguntas en los cuestionarios “El contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas” (p. 251). Los autores diferencian las preguntas abiertas de un cuestionario a una entrevista dado que su técnica de aplicación es diferente.

3.4. Análisis Estadístico

Según Sabino (1992), se define como “una operación que se efectúa, con toda la información numérica resultante de la investigación, luego el procesamiento se hará a través de instrumentos de estadística descriptiva, mediante un conjunto de cuadros y medidas con porcentajes ya calculados” (p. 171). A efectos de este estudio, una vez aplicado los instrumentos a la muestra, se realizó el análisis estadístico a través de tablas de frecuencia y gráficos con los resultados. Se uso el Programa de Microsoft Office Excel.

Con respecto a la validez del instrumento, Ander-Egg (1996), afirma que “consiste en un análisis del contenido de los ítems que lo conforman, con el fin de apreciar su grado de representatividad, respuesta del universo de contenido, en el cual está inmerso”. (p. 24). La validez en esta investigación se realizó a través de consultas a expertos planteándoles la conducta que se deseaba medir. Para kerlinger

(2002) el juicio de expertos “significa que cada reactivo debe ser juzgado con base a su relevancia presumida respecto de la propiedad que se está midiendo” (p.473) para lo cual se pidió la opinión de personas especialistas, profesionales de larga trayectoria académica en áreas específicas del conocimiento y pertenecientes a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, que evaluaron el instrumento considerando aspectos relacionados con congruencia con el objetivo, claridad de la redacción y tendenciosidad. A partir de las orientaciones dadas por los expertos se realizó el instrumento final para los tres grupos de encuestados que se aplicó posteriormente.

En cuanto a la prueba piloto, Hernández, Fernández y Baptista (2006), esta “consiste en administrar el instrumento a una pequeña muestra, cuyos resultados se usan para calcular la confiabilidad inicial y de ser posible, la validez del instrumento” (p.306). La prueba piloto se aplicó a una pequeña muestra con características similares a las del estudio. En esta investigación se analizaron las respuestas y su relevancia con los objetivos de la investigación. Además, con los datos e información recopilados se obtuvo la confiabilidad del instrumento.

En opinión de los autores citados, la confiabilidad “es el grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales, consistentes y coherentes” (p.276). Para determinar la confiabilidad del instrumento se utilizó la consistencia interna KuderRicharson20 (Kr^{20}), (1973), la cual es la recomendada para cuestionario de ítems dicotómicos como es el caso de los utilizados en esta investigación.

Se utilizó la siguiente fórmula:

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} * \frac{Vt - \Sigma pq}{Vt}$$

Donde:

r_{tt} = coeficiente de confiabilidad

n = número de ítems que contiene el instrumento

V_t = Varianza total de la prueba

$\sum pq$ = sumatoria de la varianza individual de los ítems

p = proporción de sujetos que pasaron un ítem sobre el total de sujetos

$q = 1 - p$

Se multiplica *pq y se suman todos los valores de pq* (sumatoria de la varianza individual)

La interpretación de los resultados de la confiabilidad de Kuder y Richarson se realiza en atención al siguiente baremo de valores que se expone en la tabla x.

Tabla 1

Baremo de valores

Criterios de Confiabilidad	Valores
Nula	0
Muy baja	0,01 - 0,20
Moderada o Sustancial	0,21 - 0,40
Confiable	0,41 - 0,60
Muy Confiable	0,61 - 0,80
Altamente confiable	0,81 - 0,99

Nota. Kuder y Richardson (1937)

Una vez aplicada la fórmula a los instrumentos aplicados en la prueba piloto se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2

Coeficiente de confiabilidad

Número de casos	Número de Ítems	Valor
6 estudiantes	28	0,8051
6 padres de familia		0,8886

Se puede notar con claridad, según el baremo de Kuder y Richardson, que ambos instrumentos, el de padres y el de estudiantes arrojaron muy alta confiabilidad.

Con relación al instrumento diseñado y validado para los profesores, no se les aplico confiabilidad, ya que como es sabido, los instrumentos de preguntas abiertas no se les determinan confiabilidad ya que no arrojan datos estadísticos.

Hernández y Mendoza (2018, p.266-267) señalan “que las preguntas abiertas las codificas una vez que conoces todas las respuestas de los participantes a los cuales se les aplicaron, o al menos las principales tendencias de respuestas en una muestra de los cuestionarios aplicados” (p.266-267). También indican que con la

codificación de preguntas abiertas se obtiene ciertas categorías que representan los resultados finales.

3.5. Definición y Operacionalización de Variables

Según Tamayo y Tamayo (2007) la definición conceptual es necesaria para unir el estudio a la teoría. (p. 84). Las variables identificadas en la presente investigación reflejan la expresión del significado o plano teórico que el investigador le atribuye a cada variable para los fines de cumplir con los objetivos específicos planeados. A continuación, se realiza la conceptualización de las variables de la investigación:

3.5.1 Variable Independiente: Estrés Académico

Barraza y Silva (2011):

Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (p.33)

3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento Escolar

"Proceso multidisciplinario donde intervienen la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociado al logro de los objetivos programáticos propuestos" (Puche 1999, p. 53).

Tabla 3

Operacionalización de Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Estrés Académico	Manifestaciones Psicológicas	-Nerviosismo	1	Cuestionario dirigido a estudiantes y padres de familia
		-Irritabilidad	2	
		-Humor	3	
	Manifestaciones Fisiológicas	-Taquicardia	4	
		-Dolor de cabeza	5	
		-Tensión muscular	6	
		-Sueño	7	
	Manifestaciones Sociales	-Convivencia familiar	8	
		-Relaciones interpersonales	9	
	Cognitiva	-Atención	10,11,12	
		-Comprensión	13,14,	

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Rendimiento Escolar	Afectiva	-Motivación -Emociones	15,16, 17,18,	Cuestionario dirigido a estudiantes y padres de familia
	Actitudinal	Relación con sus padres Relación con sus compañeros Relación con los docentes	19,20 21,22 23,24	
	Logro de los objetivos académicos	Índice de calificaciones antes del confinamiento Índice de calificaciones en el regreso a la presencialidad	25, 26 27,28	

3.6. Procedimientos

Se desarrolló el siguiente procedimiento para el logro de cada uno de los objetivos. Se detallan a continuación.

Para el objetivo **Identificar los factores que generan el estrés académico post pandemia que evidencian los estudiantes del 6to E.G.B**., se aplicó un cuestionario de preguntas cerradas a padres y estudiantes. Se realizó un muestreo intencional u opinático, en donde “los elementos son escogidos con base en criterios o juicios preestablecidos por el investigador” (Arias 2006, p.85). En este sentido, la muestra estuvo conformada por dieciséis (16) estudiantes del sexto año del paralelo A y catorce (14) del sexto año del paralelo B, con sus padres y dos (2) docentes de 6to E. G. B. Los criterios para la selección de la muestra intencional fueron: Las docentes indicaron a la investigadora que estos niños y niñas regresaron a clases después de la pandemia, manifestando situaciones que a su consideración podrían vislumbrar estrés, observando en ellos desmejoramiento académico y mostrando un bajo nivel de rendimiento escolar. El total de la muestra fue de 30 estudiantes con sus 30 representantes de los cuales respondió el cuestionario solo uno de los dos padres, el que frecuenta diariamente la institución para ir a recoger a su hijo.

Una vez aplicado los 60 cuestionarios, se procedió a vaciar los resultados utilizando el programa de Microsoft Office Excel, a fin de obtener los resultados en frecuencias para analizarlos posteriormente.

Para el objetivo **precisar los efectos del estrés académico que causó el regreso a clases en post pandemia a los estudiantes del 6to E.G.B**., se aplicó un

cuestionario de preguntas abiertas dirigido a las docentes de los sextos del paralelo A y del paralelo B. Se destaca que, al no ser aplicado de forma verbal, cara a cara ni a través de una conversación, sigue siendo un cuestionario solo que de preguntas abiertas como lo fundamenta Hernández, Fernández y Mendoza (2018) “El contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas” (p. 251). Este cuestionario de preguntas abiertas lo respondieron de forma escrita cada una de las dos docentes y una vez recogido, fue posteriormente analizado a través de la codificación de cuestionarios para preguntas abiertas siguiendo los parámetros propuestos por los mismos autores. En el apartado resultados y discusión se puede observar.

Para el objetivo **establecer de un plan de estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B.** Una vez concluido todos los análisis, con los resultados los cuales están en el capítulo V, se procedió a construir las estrategias para el manejo del estrés académico, para las cuales se realizó una propuesta que se estructuró de la siguiente manera a saber: Tema, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos general y específicos, fundamentación teórica, factibilidad, administración de la propuesta, ejecución de la propuesta.

3.7. Consideraciones Bioéticas

En todo proceso de investigación es pertinente manejar las consideraciones bioéticas, esto respalda y da el carácter formal y credibilidad que amerita el estudio realizado. En atención a esto Rojas (2010) al respecto señala que “la ética forma parte de cualquier actividad humana, en la investigación los problemas éticos se plantean al investigador en forma de dilemas acerca de lo que es correcto o no en cada una de las actuaciones” (p. 186). Por lo que es importante aclarar a los sujetos objeto de estudio para este proceso que en ningún momento se emitirá juicio de valor, correspondiendo con el criterio justicia.

Se utilizó un formato para el consentimiento informado dirigido a estudiantes, padres de familia y docentes, que unifica los principios de autonomía y beneficencia, pero además respalda la precaución y la responsabilidad que representa para el investigador. (ANEXOS 3,4,5) los cuales permitieron la recogida de información para la creación de los aspectos estructurales de la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se realiza la descripción, clasificación, registro, tabulación y posterior análisis de los datos recogidos, que tal como lo define Arias (2012), “son las técnicas lógicas (inducción, deducción, análisis o síntesis) o estadísticas (descriptivas o inferenciales) que se emplean para descifrar lo que revelen los datos recolectados” (p.111). Se destaca que para efectos de este estudio los resultados se analizaron a través del Programa de Microsoft Office Excel.

4.1.1. Resultados y Análisis de Cuestionario de Preguntas Cerradas para Estudiantes y Padres

En base a la aplicación de los instrumentos a los padres de familia y estudiantes se obtuvo los siguientes resultados. El análisis e interpretación de resultados se realizó desde un punto de vista comparativo entre estudiantes y padres de familia, por lo tanto, se hace en paralelo para lo cual se presentan las siguientes tablas.

Variable. Estrés académico

Dimensión Manifestaciones Psicológicas

Tabla 4.

Ansiedad o angustia ante situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	17	57	15	50
No	13	43	15	50
Total	30	100	30	100

En la tabla 4 observamos que el 57%de los estudiantes (tabla 4) encuestados respondió que tienen ansiedad o angustia ante situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares y el 50% de los padres de familia refieren también que sus hijos tienen ansiedad o angustia ante estas responsabilidades. Los padres lo afirman, pero en un menor porcentaje.

Tabla 5.

El niño se molesta con facilidad

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	22	73	26	87
No	8	27	4	13
Total	30	100	30	100

Los resultados muestran (tabla 5) que un 73% de los estudiantes encuestados respondió que se molesta con facilidad y un 87%de los padres también apoyan esta afirmación. En comparación con la respuesta de los padres, en menor medida los estudiantes consideran que se molestan con facilidad.

Tabla 6

Se considera un niño con buen humor

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	14	47	12	40
No	16	53	18	60
Total	30	100	30	100

Observamos que el 53% de los estudiantes (tabla 6) encuestados respondió que no se considera un niño con buen humor. El 60% de los padres respondió que sus hijos no demuestran buen humor. Comparando las respuestas, en un mayor porcentaje los padres dicen que los hijos no gozan de buen humor. Estos resultados se vinculan a los presentado en la tabla anterior donde indican que se molestan con facilidad.

Dimensión Manifestaciones Fisiológicas

Tabla 7.

Presión por tener muchas tareas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	25	83	26	87
No	5	17	4	13
Total	30	100	30	100

El 83%de los estudiantes y el 87%de los padres (tabla 7) encuestados respondieron que la cantidad de tareas ejerce presión sobre los niños. Comparando las respuestas de ambos grupos de encuestados, un porcentaje un poco mayor de los padres cree que sus hijos sienten presión por tener muchas tareas.

Tabla 8.

Las tareas y compromisos escolares le producen dolor de cabeza

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	21	70	15	50
No	9	30	15	50
Total	30	100	30	100

Se muestra que el 70% de los estudiantes (tabla 8) encuestados respondió que las tareas y compromisos escolares les producen dolor de cabeza. El 50% de los padres respondió que las tareas y compromisos escolares le da dolor de cabeza a sus hijos. En comparación, un porcentaje menor de padres de familia, corroboran que las tareas y compromisos escolares le da dolor de cabeza a sus hijos.

Tabla 9.

Tensión en los músculos ante situaciones académicas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	22	73	14	47
No	8	27	16	53
Total	30	100	30	100

El 73% de los estudiantes (tabla 9) encuestados respondió que ante situaciones académicas tiene tensión en los músculos. Comparados ambos grupos de encuestados, los padres de familia en un 47% dicen que las situaciones académicas no les producen a sus hijos tensión muscular. Los resultados de esta y las dos tablas anteriores relacionados con las manifestaciones fisiológicas dan cuenta que hay signos de estrés en los estudiantes.

Tabla 10.

Manifestación de insomnio

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	20	67	18	60
No	10	33	12	40
Total	30	100	30	100

El 67%de los estudiantes encuestados (tabla 10) respondió quepadece de insomnio o por lo menos lo ha padecido en los tiempos de pandemia. Comparando las respuestas con la de los padres, estos en un menor porcentaje, 60% responde que sus hijos padecen insomnio. Si se observan los resultados de la dimensión manifestaciones fisiológicas, no hay dudas, que los estudiantes encuestados tienen signos de estrés, lo que es corroborado por las respuestas de sus padres.

Dimensión Manifestación Social

Tabla 11.

Buenas relaciones con los miembros de su familia

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	27	90	24	80
No	3	10	6	20
Total	30	100	30	100

Los resultados mostrados indican que el 90% de los estudiantes (tabla 11) encuestados respondió que existen buenas relaciones con los miembros de la familia y el 80% de los padres encuestados manifiestan que existen buenas relaciones con los miembros de la familia.

Tabla 12.

Disfruta compartir con sus amigos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	30	100	30	100
No	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

El 100%de los padres y de los estudiantes encuestados (tabla 12) coinciden en responder que los jóvenes disfrutan compartir con sus amigos. Al igual que en lo evidenciado en el ítem anterior, el estrés no ha afectado las relaciones sociales en los estudiantes. Las tablas 11 y 12 indican en sus resultados, que las relaciones afectivas de los estudiantes no han sido afectadas ni durante ni después de la pandemia.

Variable. Rendimiento escolar

Dimensión Cognitiva

Tabla 13.

Permanece atento (a) a lo que dice el docente en clase.

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	10	33	18	60
No	20	67	12	40
Total	30	100	30	100

Se observa que el 67% de los estudiantes (tabla 13) encuestados respondió que no permanece atento a lo que dice el docente en clase. El 40% de los padres, un porcentaje comparativamente menor a lo respondido por los estudiantes, dicen que sus hijos no están atentos a las clases.

Tabla 14.

Lo han sorprendido con el cuaderno abierto haciendo una actividad distinta a la tarea

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	17	57	20	67
No	13	43	10	33
Total	30	100	30	100

Los resultados indican que el 57% de los estudiantes encuestados (tabla 14), en alguna ocasión ha sido sorprendido distraído al momento de hacer las tareas en el hogar. Comparando las respuestas entre ambos grupos, los padres en un porcentaje un poco más alto, un 67% ha sorprendido a su hijo distraído al momento de hacer las tareas en el hogar. Este resultado se puede vincular con el ítem anterior que refleja la baja atención de los estudiantes.

Tabla 15.

Permanece sentado hasta culminar totalmente las tareas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	3	10	4	13
No	27	90	26	87
Total	30	100	30	100

Observamos que los padres en un 87% y los estudiantes (tabla 15) encuestados en un 90% respondieron que los jóvenes no permanecen sentados hasta culminar sus tareas. Comparando las respuestas, en una proporción un poco mayor, los estudiantes reconocen que no permanecen sentados hasta culminar totalmente las tareas. En definitiva, las respuestas relacionadas con la dimensión cognitiva en lo que se refiere a atención y concentración de los estudiantes, dan indicios de un bajo nivel de rendimiento académico.

Tabla 16.

Comprende lo que lee

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	13	43	16	53
No	17	57	14	47
Total	30	100	30	100

Los resultados presentados indican que los estudiantes encuestados (tabla 16), en un 57% respondió que no comprende lo que lee. Comprando las respuestas, un porcentaje menor de los padres, 47%indican que sus hijos no tienen comprensión lectora.

Tabla 17.

Cuando la profesora explica, sigue instrucciones

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	13	43	19	63
No	17	57	11	37
Total	30	100	30	100

El 57% de los estudiantes encuestados (tabla 17), respondió que no sigue las instrucciones de la profesora. El 37% de los padres encuestados respondieron que sus hijos no son capaces de seguir las instrucciones de la profesora. Comparando sus respuestas, un grupo menor de padres reconoce que sus hijos no siguen instrucciones. Estos resultados se vinculan con las respuestas relacionadas a la atención de los estudiantes las cuales indican que no mantienen atención y se distraen con facilidad.

Dimensión Afectiva

Tabla 18.

Manifiesta interés en asistir a clases

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	6	20	5	17
No	24	80	25	83
Total	30	100	30	100

Podemos observar que el 83% de los padres de familia encuestados (tabla 18), respondieron que sus hijos no manifiestan interés en asistir a clases. Comparando, el 80% de los estudiantes encuestados respondieron en un pequeño porcentaje menor que no manifiestan interés en asistir a clases.

Tabla 19.

Deja para último momento los estudios o responsabilidades académicas

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	28	93	29	97
No	2	7	1	3
Total	30	100	30	100

El 93% de los estudiantes encuestados (tabla 19), respondió que si dejan para último momento los estudios o responsabilidades académicas. El 97% de sus padres respondió la misma afirmación. Lo que quiere decir que comparativamente un porcentaje mayor que son los padres nota que sus hijos dejan las tareas para último momento.

Tabla 20.

Expresa sus emociones y sentimientos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	14	47	14	47
No	16	53	16	53
Total	30	100	30	100

Tanto los estudiantes 53% como los padres encuestados 53% (tabla 20), coinciden en responder en la misma frecuencia y porcentaje que los estudiantes no expresan sus emociones y sentimientos. Esto podría ser vinculante a los signos de estrés evidenciados en respuestas anteriores.

Tabla 21.

Cuando lo llaman para realizar alguna tarea expresa rabia y fastidio

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	15	50	18	60
No	15	50	12	40
Total	30	100	30	100

Los estudiantes encuestados (tabla 21) respondieron en un 50%, que Expresa rabia y fastidio cuando lo llaman para hacer una tarea. Los padres encuestados respondieron a la misma afirmación en un 60%. Comparando las respuestas, el porcentaje de los padres fue mayor en afirmar que cuando los llaman para realizar alguna tarea expresan rabia y fastidio.

Dimensión Actitudinal

Tabla 22.

Acepta que los padres le llamen la atención por mal comportamiento

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	23	77	23	77
No	7	23	7	23
Total	30	100	30	100

Las respuestas de esta pregunta comparativamente por parte de ambos grupos son iguales. Observamos que tanto padres como hijos encuestados (tabla 22) respondieron en un 77%, que, si los padres llaman la atención a sus hijos por mal comportamiento, estos lo aceptan.

Tabla 23.

Muestra afecto por sus padres

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	30	100	27	90
No	0	0	3	10
Total	30	100	30	100

El 100% de los estudiantes encuestados (tabla 23), respondió que si muestra afecto a sus padres y el 90% de los padres respondió que sus hijos le muestran afecto, comparando resultados, un menor grupo de padres respondió positivamente. Estos resultados coinciden con los observados en la pregunta que indaga si tienen buenas relaciones con los miembros de su familia y un alto porcentaje de ambas muestras lo afirman.

Tabla 24.

Tiene buenas relaciones con los compañeros de clases

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	24	80	26	86
No	6	20	4	13
Total	30	100	30	100

Observamos que el 80% de los estudiantes encuestados (tabla 24), respondió que sí tiene buenas relaciones con los compañeros de clase y, comparativamente un mayor porcentaje, el 86% de sus padres respondió que sus hijos sí tienen buenas relaciones que se evidencian entre los niños y sus compañeros de clases. A pesar de los signos de estrés mostrados por las respuestas dadas por la muestra en este cuestionario, es claro que sus relaciones afectivas con amigos y familiares no ha sido afectada.

Tabla 25.

Mantiene relación con los compañeros que son buenos estudiantes

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	4	13	3	10
No	26	86	27	90
Total	30	100	30	100

El 13% de los estudiantes encuestados (tabla 25), respondió que si mantiene relación con los compañeros que son buenos estudiantes. El 10% de los padres dice que sus hijos mantienen relaciones con los buenos estudiantes. Comparativamente, un poco menor el porcentaje afirmativo de respuesta de los padres.

Tabla 26.

Establece un trato cordial y de respeto con los docentes

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	22	73	30	100
No	8	27	0	0
Total	30	100	30	100

Observamos que el 100% de los padres encuestados, y el 73% de los estudiantes encuestados (tabla 26) refieren que existe un trato de cordialidad entre alumnos y docentes. Los padres, comparativamente respondieron en un menor porcentaje probablemente porque algunos interpretaron relación docente con sus hijos. Esto se vincula con los resultados presentados anteriormente relacionados con la parte afectiva que muestran con sus familiares y amigos.

Tabla 27.

Acepta llamado de atención por parte de la maestra

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	24	80	29	97
No	6	20	1	3
Total	30	100	30	100

Los padres encuestados en un 97% respondieron (tabla 27), que sus hijos si aceptan el llamado por parte de la maestra y los estudiantes encuestados en un 80% respondieron a la misma pregunta de manera afirmativa. La muestra de estudiantes encuestados en comparación a las respuestas de sus padres, en un menor porcentaje dicen que aceptan que tanto sus padres como sus maestros les llamen la atención.

Dimensión Logro de Objetivos Académicos

Tabla 28.

El nivel de rendimiento desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 7 y 8,99 puntos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	5	17	5	17
No	25	83	25	83
Total	30	100	30	100

Observamos que tanto estudiantes como padres encuestados (tabla 28) coincidieron en responder en un 17%, que, desde que iniciaron las clases en septiembre de 2021 aun en confinamiento, de los estudiantes alcanzaban los aprendizajes requeridos, por lo que se presume que el resto de ellos los dominaban, es decir, tenían buen nivel de rendimiento. Esto indica que durante el confinamiento los estudiantes tenían buenas calificaciones.

Tabla 29

El nivel de rendimiento desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 9 y 10 puntos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	25	83	25	83
No	5	17	5	17
Total	30	100	30	100

El 83% de los padres y los estudiantes encuestados (tabla 29), coincidieron en responder que desde que inició el año escolar en el tiempo que estuvieron en confinamiento, el nivel de los estudiantes era de dominio de los aprendizajes

requeridos, es decir tenían un buen nivel de rendimiento. Esto puede indicar que, en casa probablemente muchos eran asistidos por sus padres y familiares.

Tabla 30.

El nivel de rendimiento de regreso a la presencialidad es entre 7 y 8,99 puntos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	21	70	9	30
No	9	30	21	70
Total	30	100	30	100

Los resultados permiten observar que, en el mes de febrero de 2022, el mismo grupo que inició el año escolar en septiembre de 2021 bajo el confinamiento, volvió a la presencialidad. Ante la pregunta relacionada a su nivel de rendimiento, tanto padres como estudiantes encuestados (tabla 30) coinciden en un 70%, que el nivel de rendimiento es alcanzado. Lo que hace unos meses era logrado. Esto significa que bajaron su nivel con la vuelta a la presencialidad, lo que indica los niveles de estrés evidenciados en los resultados de este estudio.

Tabla 31.

El nivel de rendimiento de regreso a la presencialidad es entre 9 y 10 puntos

Opciones de respuestas	Estudiantes		Padres	
	f	%	f	%
Si	9	30	9	30
No	21	70	21	70
Total	30	100	30	100

Ante la pregunta relacionada a su nivel de rendimiento, tanto padres como estudiantes coinciden en un 30% (tabla 31) en responder que el nivel es alcanzado y no logrado, esto indica sin duda que los estudiantes con la vuelta a la presencialidad bajaron su nivel de rendimiento, el que antes, en el mismo año escolar, con la misma profesora, pero en confinamiento tenían en dominio o alto.

4.1.2. Resultados del cuestionario de preguntas abiertas dirigidas a las profesoras de la muestra seleccionada

Frente a las encuestas de preguntas abiertas que se hicieron a los docentes se presentan los siguientes resultados.

Una vez obtenidas todas las respuestas por escrito de las dos (2) docentes de la muestra, se procedió a codificarlas de acuerdo con el siguiente procedimiento tomando como base los aportes de los aportes de Hernández y Mendoza, (2018, p.267).

a) Observar la frecuencia con que aparece cada respuesta en las preguntas.
b) Elegir las respuestas que se presentan con mayor frecuencia (patrones generales de respuesta).
c) Clasificar las respuestas elegidas en temas, aspectos o rubros, de acuerdo con un criterio lógico, cuidando que sean mutuamente excluyentes.
d) Otorgar un nombre o título a cada tema, aspecto o rubro (patrón general de respuesta).
e) Asignarle el código a cada patrón general de respuesta.

Es importante destacar, que “las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado; en teoría, infinito, y puede variar de población en población” (Hernández y Mendoza, 2018, p.254).

En resumen, las respuestas dadas por los docentes, indica que el desempeño académico de su grupo estudiantes desde que los tomó de manera virtual en septiembre de 2021 hasta que comenzó la presencialidad con ellos en febrero 2022 ha bajado.

Tabla 32

Codificación pregunta 1

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
Explique comparativamente sobre el desempeño académico de su grupo estudiantes desde que los tomó de manera virtual en septiembre de	Comparativamente, si se notan los cambios. Parecen grupos distintos. En las reuniones que teníamos por videoconferencias se veían todos calladitos, poco participativos pero atentos, se veía	Si se notó muchos cambios, uno de ellos fue menos preocupación por parte de ellos y padres de familia ya que sus representantes por motivos de trabajo tenían que dejar a sus	Se notaron cambios Los ayudaban en casa con las tareas No responden a las exigencias del nivel	3 5 2 2

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
2021 hasta que comenzó la presencialidad con ellos en febrero 2022	a los padres de familia detrás de los niños, algunos escuchando las clases. Era un grupo bastante bueno en cuanto a responsabilidad se refiere. Enviaban todas sus tareas muy bien realizadas, pero ahora en la presencialidad, se puede observar que estaban realizadas por sus padres y que los ayudaban. Desde febrero las cosas cambiaron, aunque yo pensaba que iba a ser como antes. Estos niños parecen otros. De verdad no responden a las exigencias del nivel no sé si era porque antes tenían el apoyo de los padres allí con ellos.	hijos solos y los niños no se preocupaban por su aprendizaje. Se notó mucho ausentismo de envío de tareas, en ciertos casos se notó que las tareas eran realizadas por algún adulto. Una vez que se regresó a la presencialidad los estudiantes presentaron muchos inconvenientes, los estudiantes habían perdido el hábito del trabajo en sí, también se evidencio que esos conocimientos no estaban bien sementados que había problemas en lectura, escritura, calculo y lógica, pues su rendimiento académico bajo notablemente, es decir, ya cuando se van incorporando a lo presencial, están muy reacios a trabajar, no cumplen con las tareas, tienen escusas para no asistir a la escuela, les dicen a sus padres que se sienten mal, otros se devuelven de la puerta del colegio también diciendo que se sienten mal.	En pandemia menos preocupación por parte de los niños Absentismo de envío de tareas Perdieron el hábito al trabajo Problemas en lectura, escritura, cálculo y lógica Su rendimiento académico bajó notablemente No cumplen con las tareas Excusas para no asistir a la escuela	1 5 1 3 2 3

Tabla 33

Codificación pregunta 2

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
Explique comparativamente sobre el comportamiento de su grupo de estudiantes atendiéndolos durante la	Este grupo en la presencialidad es bastante callado, apagado, poco interesados en el aula, pero en el recreo están felices de compartir con sus	En presencialidad mucha alegría por retornar a sus clases por encontrarse con sus compañeros por regresar a los juegos entre sus pares, pero con pocas ganas de	Presencialidad callados, poco interesados en el aula. En la presencialidad felices de compartir con sus amigos otra vez.	3 2

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
pandemia y ahora en la presencialidad	amigos otra vez. Algunos se aíslan. Poco bullosos. Les he preguntado cómo se sienten y dicen que les gustaba más estar en casa. Que fuera bueno ir solo dos veces por semana. Creo que perdieron el hábito a la rutina y eso les afecto. Les da miedo responder a mis preguntas. Se evidencia en ellos falta de motivación.	participare interactuar con el profesor, las actitudes han cambiado, se observan algunos temerosos, ansiosos y poco integrados en grupos, presentan escusas de que se sienten mal para no asistir al colegio y eso les atrasa en sus cursos porque no entregan las actividades a evaluar y baja su rendimiento. Durante la pandemia el hecho de estar conectado en una pantalla los estudiantes en mucho de los casos apagaban sus cámaras, no permitían mirar su comportamiento, y se notaba la falta de interés y participación y muchas veces ponían excusas de que no había internet para presentar las tareas.	Les gusta más estar en casa Perdieron el hábito a la rutina. Falta de motivación Han cambiado Excusas para no asistir al colegio No entregan las actividades a evaluar En pandemia apagaban las cámaras, no permitían mirar su comportamiento	1 2 4 3 2 1 1

Tabla 34

Codificación pregunta 3

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
Cómo afecto emocionalmente el confinamiento a su grupo de estudiantes	Eso influyó mucho porque los que ya eran tímidos ahora lo son más, otros tienen miedos, se observa ansiedad por parte de algunos, sobre todo a la hora de la salida si sus padres no llegan a la hora a buscarlos, no buscan integrarse de manera grupal. En algunas ocasiones hay niños que manifiestan tristeza porque se le murió un	Sin duda si los afecto, como lo dije ellos ahora se nota distintos, y no solo mi grupo. En el receso se puede notar el comportamiento. Como todo niño ellos comparten, pero volvieron distintos. En la presencialidad muy pasivos, poco sociables expresivos. Mucho se observó lo que practicaban en redes sociales,	Temerosos, ansiosos, miedosos, pasivos, poco sociables No se integran de manera grupal Niños que manifiestan tristeza por algún familiar fallecido Situaciones de violencia en casa	2 1 1 1 2

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
	familiar a causa del covid y cuentan la experiencia, si sus emociones fueron tocadas por la situación que vivieron en pandemia, otros comentan situaciones de violencia en su casa y están afectados al punto de referirse al psicólogo para ayudarlos.	adquirieron hábitos de los bailes y esas cosas en tic toc. Actitudes a sus compañeros, muchos evidentemente influenciados por cosas extranjeras, modas ofensivas y extravagancias	Se notan distintos, volvieron distintos Adquirieron nuevos hábitos	1

Tabla 35

Codificación pregunta 4

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
¿Considera que alguno de sus estudiantes regresó a la presencialidad con síntomas de estrés académico? Si su respuesta es positiva argumente	Si totalmente lo estoy considerando y se lo he comentado a sus padres, porque han manifestado situaciones emocionales, de salud y a nivel cognitivo con sus bajas calificaciones y eso pueden ser síntomas de que están estresados por diferentes razones directamente vinculadas a lo que vivieron durante y después de la pandemia.	Si, yo creo que a ellos les estresa ahora tener más responsabilidad. Antes con los papis allí detrás y ayudándolos tal vez lo veían más fácil. Ahora deben salir adelante solos durante toda una jornada de trabajo. Algunos estaban acostumbrados a que los papis les hiciera las tareas, acá deben demostrar que lo saben hacer y eso sin duda les ocasiona un gran estrés.	Si regresaron con síntomas de estrés.	2
			Han manifestado situaciones emocionales y de salud.	2
			Tienen bajas calificaciones.	4
			Razones vinculadas a lo que vivieron durante y después de la pandemia	1
			Los estudiantes se sienten frustrados, con dolor de cabeza, dicen que están cansados.	2
	Pienso que si se presentó el estrés académico. Con los estudiantes se ha conversado y ellos se sienten frustrados de que ahora tienen que madrugar para llegar a la institución. Incluso tenían la comodidad de sus casas que a veces veían sus clases desde sus dormitorios desde sus camitas.	Ellos muestran ahora poco interés y les cuesta mucho retornar a las actividades normales, incluso hay en ellos frustración, dolor de cabeza inclusive lo han manifestado, dicen que están cansados. Si se les puedes llamar estrés académico, antes de la pandemia ellos tenían otra visión.	Tienen que levantarse temprano y salir de sus casas	1
			Les estresa tener ahora más responsabilidades	1
			Antes con los padres detrás ayudándolos	2
			Deben salir solos adelante durante toda una jornada de trabajo.	1
			Deben demostrar que saben hacer las tareas	1

Preguntas	Respuesta Docente 1	Respuesta Docente 2	Patrones de respuesta con mayor frecuencia de mención	F
			solos y eso les ocasiona estrés.	
			Les cuesta retornar a las actividades normales	1

Una vez que este paso estaba culminado se clasificaron los temas haciendo una reducción o agrupamiento de las categorías o patrones de respuesta repetidos y colocándoles un código de identificación tal y como lo dice la teoría, llegando así a colocar un nombre definitivo a cada tema. Se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 36

Reducción o agrupamiento de categorías

Código	Categoría	Patrones de respuesta con mayor frecuencia
1	*Comportamiento de los niños en pandemia*	
1.1	Ayuda en casa por parte de los familiares	10
1.2	Menos preocupación	4
1.3	No permitían mirar su comportamiento, apagaban las cámaras	1
2	*Comportamiento de los niños de regreso a las actividades presenciales*	
2.1		10
2.2	Rendimiento académico bajo	9
2.3	Falta de motivación	6
2.4	Callados, temerosos, pasivos.	6
2.5	Les afecta levantarse para ir al colegio	6
2.6	Regresaron con síntomas de estrés	6
2.7	Cambiaron	5
2.8	Perdieron el hábito al trabajo	5
2.9	Felices de compartir de nuevo con sus amigos	5
2.10	Dolores de cabeza, cansados y problemas de salud	4
2.11	Excusas para no asistir	3
2.12	Se sienten frustrados	2
2.13	Deben demostrar que saben hacer las tareas solos. Adquirieron nuevos hábitos desfavorables	1

4.3. Discusión

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés, quien no lo hace puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo sin duda tendrá una vida más saludable y tranquila. El estrés académico se presenta en niños y niñas cuando una situación en el ámbito escolar perturba su tranquilidad.

Las situaciones relacionadas con sus responsabilidades escolares están afectando al grupo de niños. La tabla 4 indica que el 57% de los estudiantes sienten ansiedad y angustia ante estas situaciones, lo que quiere decir que todo lo que implique responsabilidades académicas como por ejemplo levantarse temprano, estudiar para las evaluaciones, asistir diariamente al instituto, seguir una rutina pueden ser un factor generador de estrés académico para ellos. Las responsabilidades escolares bien sean dentro del aula o en el hogar, podrían convertirse en generadoras de estrés. Toro y Vicuña (2018) en su investigación sobre el estrés escolar en la infancia indican que el estrés escolar puede ser prevenible, y las responsabilidades escolares en exceso o no motivadoras puede ser un factor determinante. Covington (2000) considera que es preciso ofrecerles a los estudiantes alternativas para que aprendan a manejar las responsabilidades y así disminuir la angustia y estrés mencionados.

El exceso de tareas es también un factor generador de estrés en los estudiantes, el 83% de los encuestados tabla 7 manifiestan presión por exceso de tareas. Cruz y Vargas (2006), refieren que una de las respuestas fisiológicas ante el estrés es la presión evidenciada en taquicardia y aumento de la tensión muscular. Con relación a la cantidad de tareas, para Huamán y Periche (2009), dicen que es muy importante saber cómo se debe estructurar la tarea escolar para motivar su ejecución por parte de los estudiantes, sin ser excesivo en cuanto a cantidades y nivel de complejidad. Alejos (2017), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes de secundaria obtuvieron en los resultados que los principales estresores son la sobrecarga de tareas, estos resultados se vinculan con los de esta investigación. En este sentido, el docente tiene una gran responsabilidad en moderar la cantidad de tareas ya que sin duda se convierte en un estresor que hace daño al estudiante.

Uno de los efectos del estrés académico está relacionado con su estado de ánimo. Los resultados señalan en la tabla 5 que un 73% de los estudiantes se molesta con facilidad, Gassman, (et al., 2000), indican que enfados habituales y sensación de irritabilidad son signos de estrés y los relaciona con el confinamiento al que estuvieron sometidos los niños y adolescentes. Si el estudiante esta estresado, se va a molestar con facilidad, su estado de ánimo no será bueno y la comunicación con sus pares y familiares será deficiente.

La atención y concentración de los estudiantes también se vieron afectados como consecuencia del estrés académico. La tabla 11 indica que el 67% de los

estudiantes no permanece atento a lo que dice el docente en clases. López y otros (2008), refieren que entre las habilidades que complementan la memoria a largo plazo están la atención, percepción, concentración, análisis, y asociación, factores que, si están influidos por estrés académico. También Naranjo, (2009) indica que cuando el organismo del ser humano es sometido a situaciones estresantes se presentan algunas manifestaciones donde es posible que la concentración se vea afectada por las emociones y sentimientos.

Las dos docentes encuestadas indican en sus respuestas que los estudiantes cuando estaban en sus casas en la pandemia eran ayudados por los padres y familiares con la elaboración de las tareas y actividades, por eso perdieron algunas destrezas y hábitos. Esto se evidencia cuando ahora de regreso a la presencialidad en el aula, los estudiantes no pueden hacer sus tareas o resolver las operaciones, a diferencia que en pandemia entregaban los trabajos bien hechos, con buenos resultados y buena presentación. Santiago, (2009) expresa, que los hábitos de estudio representan el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los estudiantes, y los padres no estaban contribuyendo con favorecer estos hábitos.

Con relación a la atención, participación, concentración que requiere el aprendizaje, las docentes refieren que pocos eran los niños que dejaban sus cámaras encendidas, lo que les impedía ver el comportamiento de los estudiantes, y los que las dejaban encendidas se podía notar la presencia del adulto detrás, lo que tampoco era positivo para los estudiantes ya que este tipo de padres son los que ayudan en exceso a los estudiantes y no los favorecen. El hecho de haber estado dos años en confinamiento, con otros hábitos de trabajo, y apoyados en exceso por sus padres, influyó en el comportamiento y rendimiento académico de los estudiantes una vez que regresaron a la presencialidad.

Las docentes indican que los niños regresaron a la institución educativa contentos por compartir con sus afectos. Ellos muestran alegría las horas de recreo, pero en el aula de clases cuando comienzan las exigencias académicas su actitud cambia mostrándose temerosos, callados, poco participativos y desmotivados al aprendizaje. Velasco et al. (2021), señala que los temores e incertidumbres generados por la llegada repentina, unidos a las medidas como el aislamiento que modificaron drásticamente la rutina y nivel de vida influenciaron en detrimento de la salud mental de las personas, elevando los reportes de ansiedad, depresión y estrés.

Las encuestadas indican que ahora los niños deben demostrar que saben hacer solos sus tareas y el no poder hacerlo en muchos casos les causa frustración, desmotivación y como consecuencia estrés. Algunos mencionan excusas para no ir al colegio, otros en el colegio manifiestan dolor de cabeza ante situaciones de exigencia académica. Lamas, (2015), afirma que “En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno”. (p.316). En efecto, al tener un grupo desmotivado y con poco interés hacia el estudio, el nivel de rendimiento va a disminuir.

Indudablemente los niños dan muestras que durante la pandemia cambiaron y perdieron los hábitos que tenían adquiridos, esto les afecta ahora en la presencialidad. Ahora deben levantarse temprano para ir al colegio, permanecer toda una mañana sentados en el aula, cumplir con las normas. Lo que afecta el rendimiento académico de los estudiantes el cual las docentes indican que bajo. Como lo señala Velasco et al. (2021), que como consecuencia de la crisis de COVID-19, el rendimiento de los estudiantes se vio afectado.

Para culminar la discusión, los resultados indican que el confinamiento afecto a los estudiantes ya que ahora se muestran más dependientes y regresaron después de la pandemia con síntomas de estrés, lo que afecta su rendimiento académico.

V.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Luego de haber realizado el estudio se concluye que:

El confinamiento generado por los dos años de pandemia genero estrés en los estudiantes afectando las buenas costumbres y hábitos que los niños tenían.

Los hábitos que adquirieron los niños en pandemia no favorecen el desempeño escolar una vez que volvieron a la presencialidad, por lo que deben adquirir nuevas costumbres y hábitos de trabajo.

De regreso a la presencialidad el rendimiento académico de los niños bajo y evidencian falta de motivación.

Es importante y necesario establecer un plan de estrategias que permita a los estudiantes manejar su estrés y así generar un mejor rendimiento académico.

5.2. Recomendaciones

Capacitar a los docentes en el conocimiento de estrategias para el manejo y afrontamiento del estrés en niños a fin de que puedan aplicarlas en momentos de extrema necesidad. Igualmente, se hace necesario que el docente conozca cuales son los factores estresores en los grupos de niños para si poder disminuirlos y que los niños aprendan a identificar las fuentes que originan su estrés.

El docente debe organizar sus planificaciones para moderar la cantidad de tareas que envían y contribuir así con la tranquilidad de los estudiantes.

Implementar el plan de estrategias propuesto y extenderlo a otros grupos siempre y cuando se adapten las estrategias a las edades de los niños.

Promover entre los docentes la socialización de casos de estudiantes que se crean que son o pueden ser víctimas de estrés intercambiando de experiencias con relación al tema para así favorecer su atención inmediata y ayudarlos a canalizar las energías de forma adecuada.

Ofrecer a los padres talleres sobre causas y efectos del estrés en niños. Se considera importante que tanto los padres de familia como los niños, manejen y asumen los retos y desafíos que les plantean los cambios inesperados como lo es el caso de la pandemia. Si los padres están preparados, el impacto de los cambios en sus hijos será menor.

VI. PROPUESTA

6.1. Tema

Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B”

6.1.1. Datos Informativos

Unidad Educativa "César Antonio Mosquera"

Ubicación: Parroquia de Julio Andrade, Cantón Tulcán Provincia del Carchi.

Tipo de educación: Educación Regular

Nivel educativo: EGB

Tipo de Unidad Educativa: Fiscal

Zona: Urbana

Régimen escolar: Sierra

Modalidad: Jornada: Matutina

Número de Docentes: 856

Número de Estudiantes: 67

Se destaca que esta propuesta se aplicará a estudiantes de sexto grado, 16 del paralelo A y 14 del paralelo B.

6.1.2. Antecedentes

La dinámica de la vida actual del ser humano está representada por épocas de cambios y transformaciones relevantes, en las esferas políticas, económicas, sociales, tecnológicas, educativas, religiosas y culturales, las cuales han afectado de diversas maneras al individuo, en todas sus dimensiones, y por ende influyen en los contextos educativos, familiares y sociales donde se interactúa cotidianamente.

Al respecto uno de los cambios que ha marcado al mundo fue el covid-19, pandemia que desató circunstancias terribles y se convirtió en una tragedia que se inició el primer trimestre del año 2020, situación que fue declara por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como “emergencia de salud pública internacional” (p.1). En cada país se establecieron medidas de bioseguridad como mecanismo para la protección de sus habitantes, aplicando estrategias estrictas de confinamiento, uso de mascarillas, distanciamiento social, suspensión de actividades escolares, sociales y económicas o interrupción del paso a las fronteras y la promoción de medidas de prevención.

Cabe señalar a que la educación fue uno de los sectores afectados fuertemente por este confinamiento obligatorio, el covid-19 desató conflictos en todas las etapas del proceso de enseñanza y aprendizaje. Tal caso se evidenció en los cambios de modalidad presencial a la virtual o a distancia, manifestándose situaciones de estrés en los docentes, padres de familia y estudiantes.

El estrés es considerado la epidemia del siglo XXI por tal razón, aprender a controlar y manejarlo resulta necesario para afrontar las diversas situaciones de la vida entre las que destacan, presión, prisa, tensión, exceso de responsabilidades, sobrecarga laboral, entre otros. El estrés en el adulto puede resultar de muchas demandas que adquiere a nivel profesional, laboral y familia, pero cuando se trata de los niños y adolescentes el estrés puede generar situaciones que se deben atender a tiempo y estos puedan disfrutar de bienestar personal y académico, aunado a la obtención de una salud mental optima, si se detecta a tiempo.

Toda vez que esta pandemia se fue tratando y parcialmente ha ido disminuyendo, los estudiantes fueron convocados nuevamente a clases presenciales de manera progresiva, este regreso después de un largo tiempo ocasionó en algunos niños, niñas y adolescentes miedos a los cambios nuevos que les esperaban, ya que tenían que volver a adaptarse a las clases, a la calle, a compañeros conocidos y desconocidos, a docentes nuevos, en fin, a muchas cosas.

Ante tales argumentos, la presente investigación se realizó de acuerdo con las necesidades detectadas, vislumbrándose una situación problemática acerca de circunstancias de estrés académico en algunos estudiantes. En ese sentido, se considera una oportunidad para orientar mediante una propuesta para ayudar a los estudiantes que estén padeciendo estrés académico y que les permita aprender a controlar y manejarlo en su vida cotidiana. Por tanto, esta investigación tuvo como objetivo general “Proponer estrategias para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B. Igualmente, que les brinde procesos de acompañamiento a fin de conducirse adecuadamente ante situaciones que perturben la tranquilidad y optimización en el desempeño académico obteniendo mejor rendimiento.

6.1.3. Justificación

En los contextos educativos es imprescindible ayudar a los estudiantes a evitar el estrés, sobre todo ante circunstancias que se generen a nivel mundial, como fue el caso de la pandemia por Covid–19, donde los niños, niñas y adolescentes fueron

vulnerables ante la situación experimentada y esta les ocasionó estrés, sobre todo una vez que regresan a la modalidad presencial a las clases.

Por tanto, se hace necesario que los estudiantes conozcan qué es el estrés y cuáles son los síntomas, de manera que obtengan bienestar integral, esto se puede lograr mediante la utilización de estrategias de afrontamiento. Al respecto, esta propuesta representa gran importancia, para los contextos educativos, porque la misma pueda coadyuvar con los estudiantes que estén ante situaciones estresantes, ya que cuando se tiene un nivel alto de estrés según Maldonado, Hidalgo y Otero (citados por Berrio y Mazo, 2011, p. 66), se “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Esto influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula”.

Ante tales argumentos, Berrio y Mazo (2011) expresan que “es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo” (p. 66). En tal sentido, se menciona que en la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera" de la Comunidad del Capulí, se han dado algunos casos de estrés con los estudiantes del 6to E. G. B del paralelo A y B, allí surge la necesidad de realizar esta investigación, con la finalidad de proponer estrategias de afrontamiento del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes, generando en ellos efectos positivos que les permitan gestionar, controlar y manejar procesos de estrés.

6.1.4. Objetivo General

Proponer estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B”

6.1.5. Objetivos Específicos

1-Proporcionar conocimientos en relación con el estrés, causas, consecuencias y formas de identificarlo.

2-Incentivar a los estudiantes a gestionar el estrés académico mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento.

3-Facilitar a través de técnicas de relajación el control y manejo del estrés que brinden a los estudiantes fortalecimiento personal y académico.

4-Promover en los estudiantes la meditación para el control y manejo del estrés.

5-Establecer procesos de reflexión en los estudiantes acerca del desarrollo de competencias emocionales para controlar situaciones estresantes.

6.2. Fundamentación Teórica

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Barraza (citado por Berrio y Mazo, 2011, p. 78). También “los síntomas psicológicos en relación a las reacciones físicas y comportamentales son predominantes en alumnos” (Oliveti, 2010, p. 65).

En este contexto, también se dice que existen estilos y estrategias de afrontamiento del estrés, pero con la connotación de que sus definiciones no son comparables. Por una parte, Fernández (2000), refiere que “son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional” (p. 189). Según el método utilizado, estilo activo, pasivo y de evitación; según la focalización, estilos de focalización en la respuesta, en el problema o en la emoción; y según la actividad, estilos centrados en la actividad cognitiva o en la actividad conductual (p. 206). Por la otra, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento” (Lazarus y Folkman, 1986, p.165).

En consonancia con lo anterior, cabe destacar la relación entre esta teoría del afrontamiento de estrés y los moldes de la mente. Por lo que Hernández (2002), define los moldes cognitivos como “estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de ego implicación”. Explica que, en primer lugar, en ambos casos se ponen en juego estrategias enfocadas a manejar la realidad y las situaciones que en ella se dan. Además, como segundo elemento, existe una evaluación cognitiva, pero también una evaluación afectiva. Este elemento evaluativo tiene matices diferentes según se hable de moldes o de estrategias de afrontamiento (pp. 104-105).

En coherencia con lo anterior, y según los autores antes mencionados, estas estrategias de adaptación, de interpretación, de enfrentamiento con la realidad, en particular, con las situaciones de estrés, no siempre se realizan de la manera más adecuada, ya que pueden estar interfiriendo estrategias de afrontamiento inadecuadas para solucionar los problemas y alcanzar el bienestar personal.

De acuerdo al criterio de la autora de la investigación, si bien las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, en caso de que apliquen algunas, porque en el caso de los niños, niñas y adolescentes se hace difícil que evalúen su situación de estrés, en tal sentido quizás dependiendo de las circunstancias pudieran o no aprender y modificar sus conductas con la utilización de estrategias de afrontamiento para el control y el manejo del estrés en función de su bienestar personal, académico y social.

Dentro de este marco Landy y Conte (2006), refieren que el manejo del estrés, “es la capacidad de reducirlo de forma exitosa, con el propósito de mejorar situaciones que se consideren estresantes, mediante prácticas saludables que ayudan a minimizar sus consecuencias en el organismo del ser humano”. Asimismo, generan la integración de las áreas emocional, física, intelectual, espiritual, vocacional-académica, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización (p.49).

En este propósito Guerrero (2000), aprecia que muchas técnicas están perfiladas para el tratamiento de diversos problemas de comportamiento, aunque tienen utilidad a nivel preventivo de cara a fomentar la capacidad de adaptación del individuo. Estas se pueden facilitar a los estudiantes afrontar las situaciones de estrés y disminuir sus efectos sobre su persona. Estas técnicas se pueden clasificar en:

• Generales. Éstas persiguen dotar a las personas con una serie de recursos personales genéricos, como estar en un buen estado de forma físico, llevar una dieta adecuada, aprender a distraerse, que les van a permitir afrontar de la mejor manera posibles situaciones de estrés.

• Cognitivas. Su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación (la percepción, la interpretación y evaluación del problema y de los recursos propios).

• Fisiológicas. Buscan cambiar las respuestas fisiológicas que una situación de estrés produce en las personas. Se destacan las técnicas de relajación física, meditación, de control de respiración y de relajación mental. Están encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente.

• Conductuales. Tienen como fin el promover conductas adaptativas: dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema.

Finalmente, se puede decir que no hay que olvidar que el estrés es el fenómeno que produce diversas situaciones adversas en estos tiempos tan cambiantes. Por lo que en concordancia con la literatura revisada, muchos autores reseñan que cierto nivel de tensión puede motivar para realizar esfuerzos que a menudo, son exigidos en los retos que se presenta en la vida. Siendo evidente la importancia de aprender a mantener el equilibrio y continuar con el proceso de evolución y reinvención como ser humano para poder sobrevivir, en el actual momento por el que el mundo atraviesa.

6.3. Factibilidad

La presente propuesta se considera factible porque además de responder a las necesidades manifestadas por los docentes en el diagnóstico realizado, se cuenta con los recursos necesarios para ello. La realización de esta propuesta no implica gastos que no sean asequibles, en relación a recursos materiales en general y humanos, pues se cuenta con el apoyo no solo de la investigadora, la cual tiene experiencia en el desempeño de su función docente, sino del personal directivo y docente de la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera"

Además, se tiene el apoyo de la comunidad educativa y otros entes externos que siempre están en pro de mejoras no solo para el estudiantado, sino para la institución en general. Por otro lado, la ejecución de la propuesta propiciará procesos de aprendizaje significativos, para todos los estudiantes que deseen nutrirse con todos lo que se dará mediante la propuesta, a fin de aprender a controlar y manejar las situaciones generadoras de estrés. Todas las actividades planificadas son provenientes del análisis de las necesidades derivadas del diagnóstico realizado y desde las respuestas desprendidas del como resultados de los instrumentos aplicados a los docentes, padres de familia y estudiantes de la institución.

6.4. Administración de la Propuesta

Esta propuesta está organizada bajo la modalidad de programa de tipo taller grupal, el cual está estructurado en Fases y sesiones a saber:

Fase I Preparación, Sensibilización y Formación:

Sesión 1 ¡Conozcamos Acerca del Estrés!

Sesión 2 Apropiándome de las Estrategias de Afrontamiento para manejar el Estrés Académico

Fase II Desarrollo de Técnicas de Relación y Meditación

Sesión 3 “Relajemos Nuestro Cuerpo y Mente”

Sesión 4 Meditando Ando…

Fase III Acción, Reflexión y Evaluación

Sesión 5 Acción, Reflexión y Evaluación.

Las sesiones tienen una duración de 5 sesiones de 3horas cada una, con una frecuencia semanal. La planificación de cada sesión está organizada por objetivos específicos:

1-Proporcionar conocimientos en relación con el estrés, causas, consecuencias y formas de identificarlo.

2-Incentivar a los estudiantes aprender a manejar el estrés académico mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento.

3-Facilitar técnicas de relajación para el manejo del estrés que brinde a los estudiantes fortalecimiento personal y académico.

4-Promover la meditación para el manejo del estrés académico en los estudiantes.

5-Establecer procesos de reflexión en los estudiantes acerca del desarrollo de competencias emocionales para controlar situaciones estresantes.

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

CENTRO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACION

Propuesta "Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B"

Autor (a): Ana Carolina Guapaz Oviedo

FASE 1

PREPARACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN

SESIÓN 1

¡Conozcamos Acerca del Estrés!

¿Qué es el estrés?

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cómo lo identifico?

Objetivo

*Proporcionar conocimientos en relación con el estrés, causas, consecuencias y formas de identificarlo.

Contenido

***Estrés**

*Síntomas

*Manifestaciones

*Identificación

Actividades

-Presentación del docente y los estudiantes.

-Bienvenida a todos a la primera sesión.

-Presentación del taller y los objetivos del programa.

-Establecimiento de las normas a seguir durante todas las sesiones.

-Establecimiento de las expectativas que tienen los estudiantes con respecto al taller a realizar.

-Invitación a los estudiantes a participar en una dinámica rompehielos mediante técnica de inicio.

-Desarrollo del tema que se llevará a cabo en esta sesión, mediante la técnica pregunta/respuesta para examinar los conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre el mismo.

-Presentación del documental “Controlando miedos y tensiones” a los estudiantes.

-Aclaración de dudas o preguntas e inquietudes acerca del tema desarrollado.

-Entrega de material fotocopiado con la información.

-Opiniones, aportes o comentarios de los estudiantes de lo que se llevan en esta sesión.

-Actividad Evaluativa: Realización de organizador gráfico por los estudiantes con la información obtenida acerca del tema trabajado.

-Cierre reflexivo.

-Despedida y agradecimiento.

Técnicas

- ✓ Técnica de Inicio: Rompehielos “La Pelota”
- ✓ Exposición didáctica por parte del docente

- ✓ Técnicas de Desarrollo: Lluvia de Ideas
- ✓ Técnica de Cierre: Pregunta/Respuesta

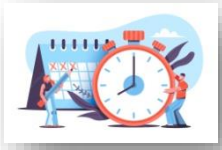
Recursos

Humanos: Docentes y estudiantes

❖ Materiales: Pelota, papel bond, marcadores, material impreso, lápices, proyector y laptop.

Tiempo

3 horas



Evaluación

- ➢ Asistencia y participación activa del grupo.
- ➢ Participación activa en el establecimiento de las normas.
- ➢ Participación activa en la discusión de las expectativas.
- ➢ Participación activa del grupo en relación a sus conocimientos previos.
- ➢ Realización de asignación evaluativa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 1

Técnica de Inicio Rompehielos: “La Pelota”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Propiciar un ambiente ameno para que el docente y los estudiantes se presenten y se conozcan mejor.

Tiempo: 25 minutos aproximadamente.

Materiales: Pelota, sillas.

Instrucciones: El docente les pedirá a los estudiantes que se sientan todos en sillas dispuestas en círculo. Les hará entrega de una pelota, la cual irá rotando y cuando escuche alto, el estudiante que tenga en ese momento la pelota deberá presentarse y hablar sobre sus gustos. La dinámica continúa hasta que se hayan presentado todos los miembros del grupo.

Técnica de Inicio Rompehielos: “Lluvia de ideas”

Autor: desconocido

Objetivos:

- ✓ Escuchar las opiniones de todos los participantes con el objetivo de incentivar la intervención y valoración de todas las ideas.
- ✓ Producir la normativa que regirá el desarrollo de las sesiones sucesivas, partiendo de la capacidad de escucha y respeto mutuo.

Tiempo: 25 minutos aproximadamente

Técnica de Desarrollo: “Identificación de expectativas”

Autor: desconocido

Objetivos:

- ✓ Determinar las expectativas del grupo.
- ✓ Verifica las posibles discrepancias con relación a los objetivos de aprendizaje.

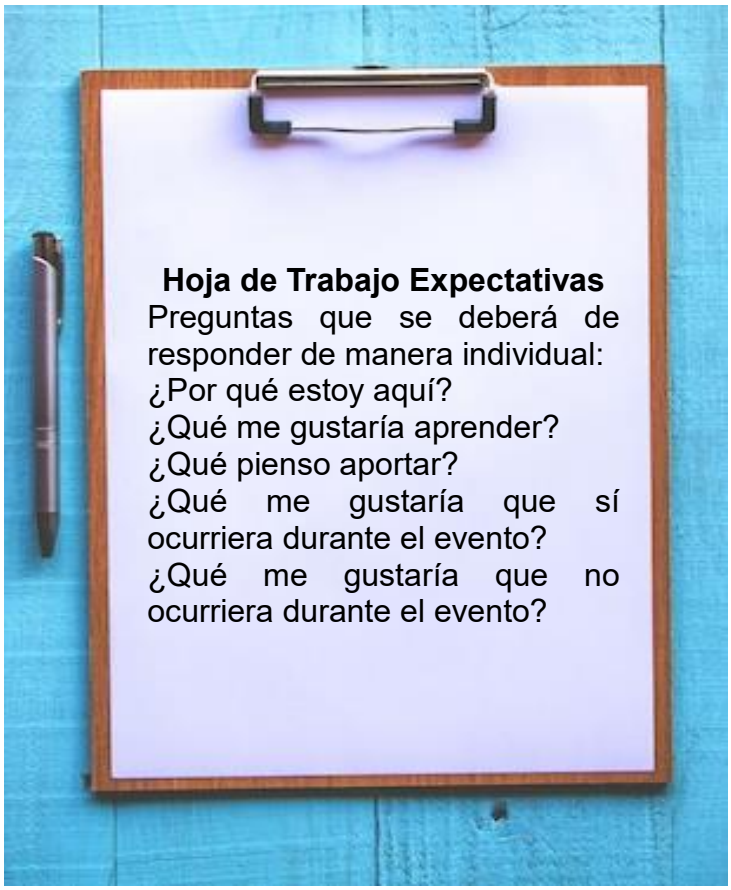
Tiempo: 45 minutos

Tamaño del grupo: ilimitado

Materiales: Hoja de expectativas para cada participante, hojas tamaño carta para cada participante lápiz o bolígrafo para cada participante, marcadores y rotafolio

Instrucciones: El docente solicitará a los estudiantes que respondan de manera individual a las preguntas del formato expectativas. Ya respondidas, se les pide que se numeren del 1 al 4 o al 5 progresivamente y que se reúnan en equipos del mismo número. Se les solicita a los subgrupos que den respuesta a las mismas preguntas a partir de las respuestas individuales de sus miembros y que las conclusiones las pongan en hojas de rotafolio. Cuando los equipos acaban, se pegan las hojas de rotafolio en las paredes y se da lectura a ellas por medio de un representante de cada equipo. Pidiendo aclaraciones, si fuese menester. El docente debe cuidar que las expectativas no discrepen con los objetivos del taller, pero si ello ocurriese deberá

resaltarlo, de tal manera, que se entablen negociaciones entre los participantes o simplemente acordar que la expectativa no será satisfecha por el taller.



Técnica de Desarrollo: “Exposición Didáctica”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Conocer qué estrés, síntomas, manifestaciones e identificación, mediante el documental “Controlando miedo y tensiones”. Enlace: https://youtu.be/WNxxcE0mqBo

Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Proyector, laptop y material impreso.

Instrucciones: El docente valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presentará a los estudiantes de una manera estructurada y organizada el contenido acerca del estrés y todo lo que de este se genera. Para ello contará con el apoyo de un proyector para que los estudiantes visualicen el documental que explica

de manera educativa cómo se produce el estrés en el cuerpo humano a partir de las tensiones diarias; expone sus cusas y consecuencias, entre otros aspectos. Al final de la exposición se entregará material impreso con la presentación y se asignará una actividad evaluativa que consiste en la realización de un organizador gráfico por los estudiantes con la información obtenida acerca del tema trabajado.

Técnica de Cierre: “Preguntas y Respuestas”

Objetivo: Cerrar sesión del día.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente.

Materiales: Ninguno.

Instrucciones: El docente les preguntará a los estudiantes sobre su experiencia, dudas o reflexión. También se les pedirá que comenten cómo se sintieron, si les gustó u otro aspecto que quieran compartir con el grupo. Los estudiantes seguirán los lineamientos del docente y participarán en la actividad propuesta.

SESIÓN 2

Apropiándome de las Estrategias de Afrontamiento para manejar el Estrés Académico

¿Qué pasa con el estrés en el contexto Académico?

¿Por qué debemos manejar el estrés académico?

¿Cómo puedo enfrentar mi estrés?

Objetivo

* Incentivar a los estudiantes aprender a manejar el estrés académico mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento.

Contenido

*Estrés Académico

*Estrategias de Afrontamiento

Actividades

-Saludos y bienvenida.

-Invitación a los estudiantes a participar en una dinámica rompehielos mediante técnica de inicio.

-Aplicación de Inventario SISCO del estrés académico de manera individual (Cuestionario para evaluar los niveles de estrés académico en los estudiantes).

-Desarrollo del tema que se llevará a cabo en esta sesión mediante presentación PowerPoint.

-Ejercicios Prácticos de Autodiagnóstico.

-Aclaración de dudas o preguntas e inquietudes acerca del tema desarrollado.

-Opiniones, aportes o comentarios de los estudiantes de lo que se llevan en esta sesión.

-Entrega de material fotocopiado con la información expuesta.

-Realización de lectura reflexiva por parte del docente.

-Actividad Evaluativa: Reflexión

-Cierre reflexivo.

-Despedida y agradecimiento.

Técnicas

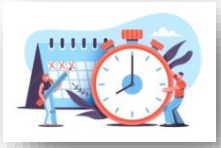
- ✓ Técnica de inicio: Rompehielos “Caramelo”
- ✓ Técnica de Desarrollo: Pregunta/Respuesta
- ✓ Exposición Didáctica por parte del docente.
- ✓ Técnica de Cierre: Lectura Reflexiva.

Recursos

- Humanos: Docentes y estudiantes
- Materiales: Caramelos, proyector, laptop, material impreso, hojas blancas y lápices.

Tiempo

3 horas



Evaluación

- Asistencia y participación activa del grupo.
- Participación activa en la discusión del tema desarrollado.
- Participación activa en los ejercicios aplicados.
- Participación activa del grupo en relación a sus disertaciones.
- Realización de asignación evaluativa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2

Técnica de Inicio Rompehielos: “Caramelo”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Propiciar un clima de aula tranquilo que permita a los estudiantes realizar las técnicas establecidas para esta sesión.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente.

Materiales: Caramelos surtidos, bol o recipiente, sillas.

Instrucciones: Una vez que los estudiantes se encuentren en sus sillas colocadas en círculo, el docente le ofrecerá a cada uno caramelos, diciéndoles que tomen los que quieran, pero procurando que alcancen para todos. Cuando se inicie el encuentro

todos deberán decir una característica personal por cada caramelo que han agarrado. La dinámica continúa hasta que hayan participado todos los estudiantes.

Formato de Cuestionario

Inventario SISCO del estrés académico

Estimado estudiante se le presenta una consulta para evaluar los niveles de estrés académico que genera el regreso a clases de manera presencial. Solicitamos su criterio acerca del mismo.

1.- Durante el transcurso del inicio de las clases presenciales ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? ___Si __No. En caso de seleccionar la alternativa "no" el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta 2.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo utilizando una escala del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho.

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Situaciones	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1.- La competencia con los compañeros del grupo.					
2.-La sobrecarga académica.					
3.- La personalidad y el carácter del docente.					
4.- El tipo de trabajo que te piden los docentes.					

5.- Mantener buen promedio académico.					
6.- Participación en clase.					
7.- Tiempo limitado para hacer trabajos.					
8.- Responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas.					
9.- El exceso de evaluaciones.					
10.- La realización de un examen.					
11.- Otra.					

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas	**Nunca (1)**	**Rara vez (2)**	**Algunas veces (3)**	**Casi siempre (4)**	**Siempre (5)**
Trastornos en el sueño. (Insomnio o pesadillas).					
Fatiga, cansancio.					
Problemas digestivos, dolor, diarrea, salto epigástrico.					
Comerse las uñas, sudoración manos.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Otros					

Reacciones Psicológica	**Nunca (1)**	**Rara vez (2)**	**Algunas veces (3)**	**Casi siempre (4)**	**Siempre (5)**
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza.					
Ansiedad, angustia.					
Agresividad o aumento de irritabilidad.					
Problemas de concentración y olvidos.					
Sensación de mente en blanco.					

Otros.					
Reacciones Comportamentales	**Nunca (1)**	**Rara vez (2)**	**Algunas veces (3)**	**Casi siempre (4)**	**Siempre (5)**
Conflictos o tendencia a discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desmotivación por la actividad escolar.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras.					

Una vez que has contestado los ítems que se te preguntaron debes contar cuántos puntos obtienes en total sumando la respuesta que le diste a cada ítem.

El puntaje obtenido interprétalo de acuerdo a los siguientes valores:

- Si obtuviste 27, o menos de 27 puntos, ¡Cuidado! algo anda mal. O estás equivocado y no tienes estrés o no conoces realmente como reaccionaste el estrés. El primer caso no es problemático, simplemente no tienes estrés, pero el segundo caso si es problemático y hay que analizarlo ¿cómo diferencias un dolor de cabeza provocado por una enfermedad o provocado por estrés? si no tienes claro que síntomas o reacciones se te presentan al estar estresado vas a confundirte y a tratar el síntoma como si fuera enfermedad y vas a tomar medicamento para curarlo, pero, ¡importante!, lo que te estresa no va a ser tratado y no lo vas a intentar resolver por lo que el problema continuará.
- Si obtuviste de 28 a 50 puntos tu reacción al estrés es débil, sin embargo, es suficiente para que sepas que estas estresado y procedas a analizar qué es lo que te estresa y cómo lo puedes resolver. No obstante, el nivel con que se presentan los síntomas te obliga a estar más atentos a ellos, es por eso que te recomiendo que identifiques los tres o cuatro síntomas que punteaste más alto y los tengas presentes para saber cuándo estas estresado (p. ej. aislamiento de los demás lo punteaste con cuatro puntos, la inquietud con cinco puntos y la ansiedad con cuatro puntos; esto indica que esos son los tres principales síntomas que tienes al estar estresado, ya que los demás se puntearon con dos o un punto).
- Si obtuviste de 51 a 72 puntos tu reacción al estrés es fuerte, eso quiere decir que tus síntomas o reacciones se presentan con la fuerza suficiente para que los

identifiques y sepas que estas estresado y por consecuencia te enfoques a resolver lo que genera el estrés.

- Si obtuviste más de 72 puntos tienes que tener cuidado ya que nos indica que tu reacción al estrés se está desbordando y requieres urgentemente afrontarlo de una u otra manera. En caso de que al tener identificado lo quete causa estrés sientas que no puedes afrontarlo tú mismo es necesario que busques ayuda profesional.

Técnica: “Exposición Didáctica”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Indagar acerca de los conocimientos previos sobre el tema a desarrollar y que conozcan ¿qué es el estrés académico y cómo afrontarlo?

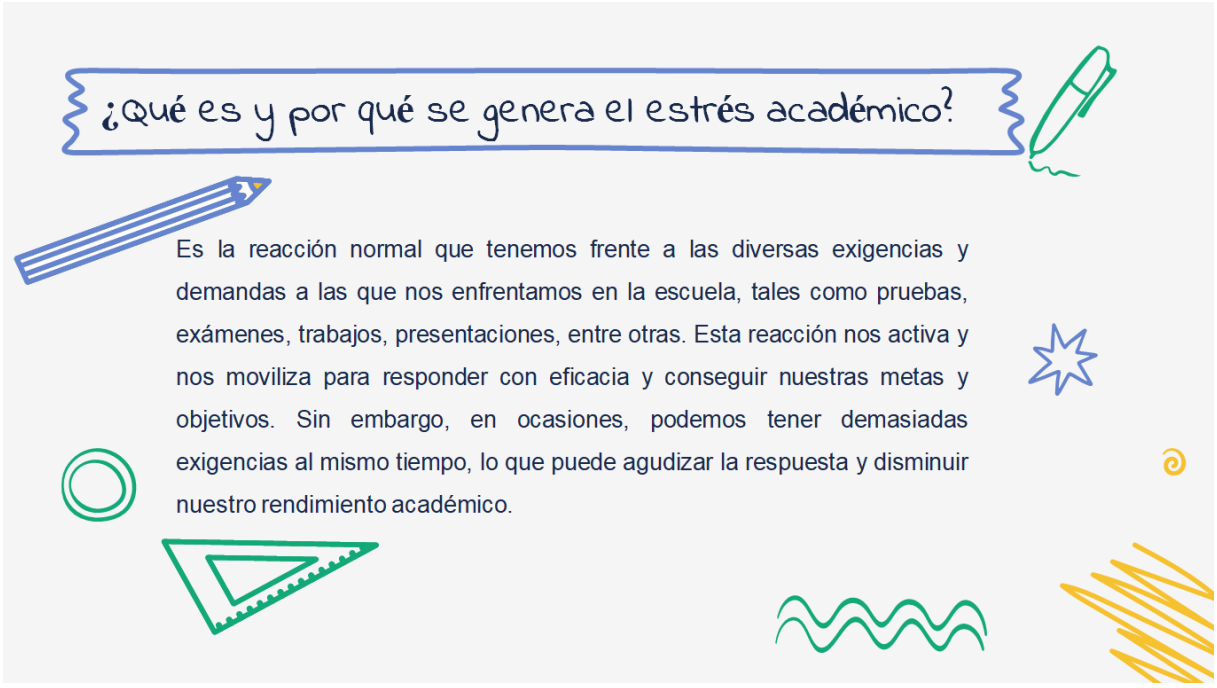
Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Proyector, laptop y presentación con diapositivas en Power Point sobre el tema.

Instrucciones: El docente valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presentará a los estudiantes de una manera estructurada y organizada el contenido acerca de tema a desarrollar en esta sesión. Para ello contará con el apoyo de un proyector y una presentación Power Point. Al final de la exposición se entregará material impreso con la presentación. El docente asigna una actividad evaluativa, realizar una reflexión sobre ¿Describir cuál ha sido su experiencia en caso de haber

presentado estrés académico? ¿Cómo lo ha manejado? ¿A quién le ha comunicado su situación?

A continuación, las diapositivas de la presentación:



Prevención y afrontamiento del estrès académico

Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir el estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- ❖Planificar actividades priorizando entre ellas
- ❖Decidir entre diversas técnicas de estudio
- ❖Alimentarse saludablemente en horarios estables
- ❖Practicar deporte o actividades recreativas
- ❖Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- ❖Mantener ciclos de sueño estables
- ❖Buscar ayuda y compartir con otros
- ❖Practicar relajación y respiración profunda
- ❖Mantener el sentido del humor
- ❖Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad

Recuerda

El estrés es necesario para actuar y responder a las demandas del medio ambiente; el estrés es lo que nos mueve a actuar. En nuestro caso, el estrés es necesario para que puedas adaptarte activamente a los requerimientos que la escuela y tus maestros te exigen para poder cursar tus estudios.

Ejercicios Prácticos de Autodiagnóstico

¿Asistir a clases te pone nervioso, por qué explique?

¿Al presentar un examen sientes la necesidad de morderte las uñas, cuenta tu experiencia?

¿Te pones inquieto cuando te piden que participes en clase, explica qué sientes?

¿Cuándo estás nervioso o inquieto tienes la necesidad de hablar con alguien, a quién se lo comunicas?

¿Es tanta la presión que ejerce en ti la escuela y tus maestros que preferirías quedarte dormido en tu casa y no ir a clases, explica?

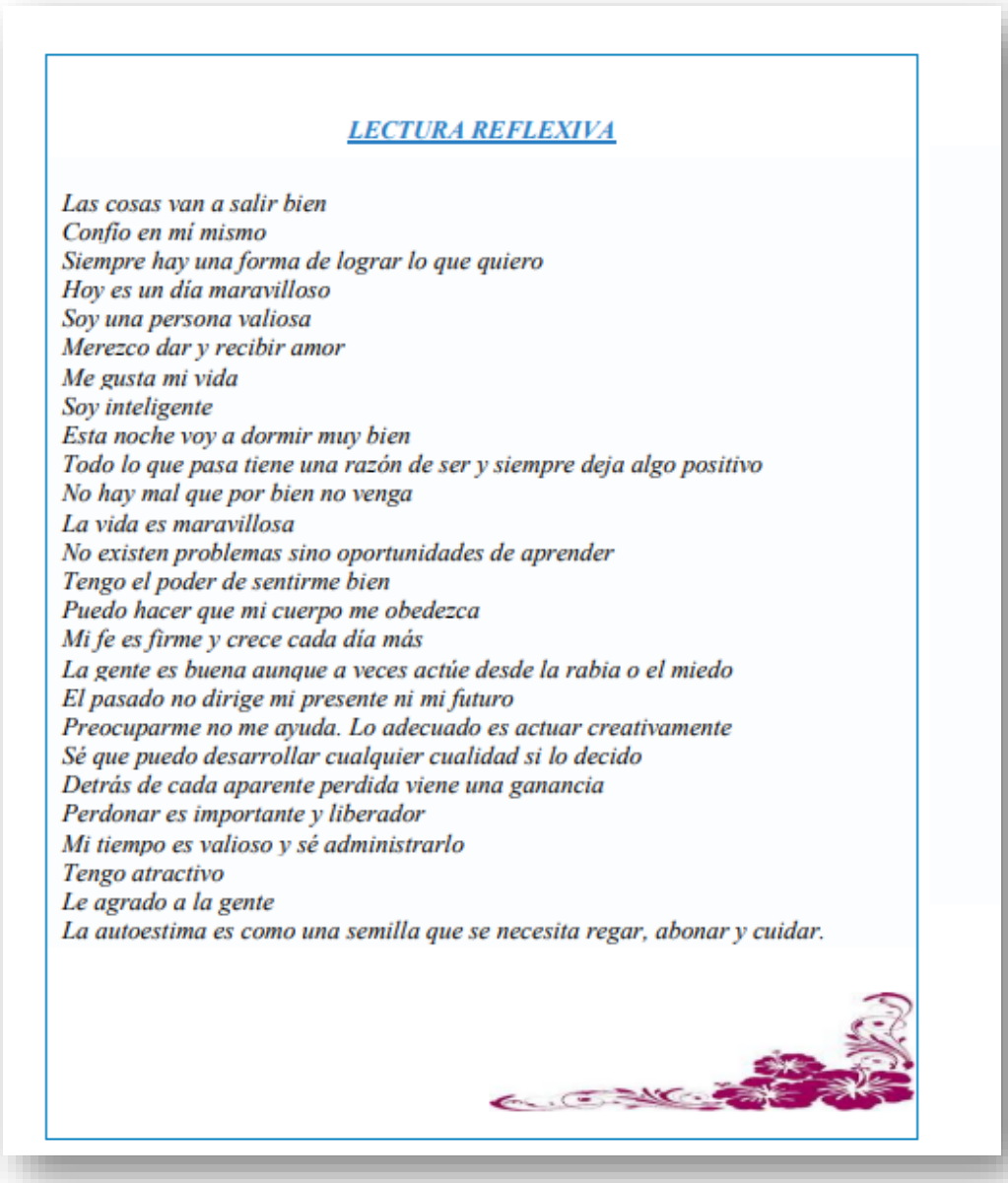
Técnica de Cierre: “Lectura Reflexiva”

Objetivo: Cerrar sesión del día.

Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

Materiales: Material impreso.

Instrucciones: El docente realizará lectura reflexiva alusiva al tema desarrollo como cierre de la sesión. A continuación se adjunta el material impreso leído:



LECTURA REFLEXIVA

Las cosas van a salir bien
Confío en mi mismo
Siempre hay una forma de lograr lo que quiero
Hoy es un día maravilloso
Soy una persona valiosa
Merezco dar y recibir amor
Me gusta mi vida
Soy inteligente
Esta noche voy a dormir muy bien
Todo lo que pasa tiene una razón de ser y siempre deja algo positivo
No hay mal que por bien no venga
La vida es maravillosa
No existen problemas sino oportunidades de aprender
Tengo el poder de sentirme bien
Puedo hacer que mi cuerpo me obedezca
Mi fe es firme y crece cada día más
La gente es buena aunque a veces actúe desde la rabia o el miedo
El pasado no dirige mi presente ni mi futuro
Preocuparme no me ayuda. Lo adecuado es actuar creativamente
Sé que puedo desarrollar cualquier cualidad si lo decido
Detrás de cada aparente perdida viene una ganancia
Perdonar es importante y liberador
Mi tiempo es valioso y sé administrarlo
Tengo atractivo
Le agrado a la gente
La autoestima es como una semilla que se necesita regar, abonar y cuidar.

Técnica: “Preguntas y Respuestas”

Objetivo: Invitar a los estudiantes a que participen respondiendo el cuestionario y que se discuta sobre el tema a tratar en la sesión.

Tiempo: 30 minutos aproximadamente.

Materiales: material impreso con el cuestionario, lápiz y goma de borrar.

Instrucciones: El docente les preguntará a los estudiantes sobre su experiencia, dudas o reflexión. También se les pedirá que comenten cómo se sintieron, si les gustó u otro aspecto que quieran compartir con el grupo. Los estudiantes seguirán los lineamientos del docente y participarán en la actividad propuesta.

FASE II

DESARROLLO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

SESIÓN 3

“Relajemos Nuestro Cuerpo y Mente”

¿Para qué sirve aplicar técnicas de relajación?

Objetivo

* Facilitar técnicas de relajación para el manejo del estrés que brinden a los estudiantes fortalecimiento personal y académico.

Contenido

*Técnicas de relajación.

*Tipos de técnicas de relajación para el manejo del estrés.

*Beneficios de las técnicas de relajación.

Actividades

- Saludos y bienvenida.

-Invitación a los estudiantes a participar en una dinámica rompehielos mediante técnica de inicio.

-Desarrollo del tema que se llevará a cabo en esta sesión, mediante la técnica pregunta guía para examinar los conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre el mismo.

-Presentación sobre el tema de técnicas de relajación.

-Aclaración de dudas o preguntas e inquietudes acerca del tema desarrollado.

-Entrega de material fotocopiado con la información.

-Opiniones, aportes o comentarios de los estudiantes de lo que se llevan en esta sesión.

-Realización de actividad evaluativa mediante la aplicación de ejercicios prácticos.

-Cierre reflexivo.

-Despedida y agradecimiento.

Técnicas

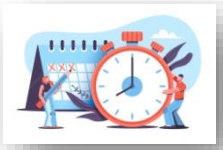
- ✓ Técnica de Inicio Rompehielos: “Relacionándonos”
- ✓ Técnica de Desarrollo: Pregunta Guía.
- ✓ Exposición Didáctica por parte del docente.
- ✓ Técnica de Cierre: Lectura Reflexiva.

Recursos

- Humanos: Docentes y estudiantes
- Materiales: Toalla, cojín, proyector, laptop, material impreso, hojas blancas y lápices.

Tiempo

3 horas



Evaluación

- ✓ Asistencia y participación activa del grupo.
- ✓ Participación activa en la discusión del tema desarrollado.
- ✓ Participación activa en los ejercicios aplicados.
- ✓ Participación activa del grupo en relación a sus disertaciones.
- ✓ Realización de asignación evaluativa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3

Técnica de Inicio Rompehielos: “Relacionándonos”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Experimentar diversos tipos de obstáculos que se presentan en la comunicación y reforzar los elementos que la favorecen, tales como: la empatía, atención, aceptación incondicional, entre otros, todos ellos fundamentales en las relaciones interpersonales.

Tiempo: 30 minutos aproximadamente.

Materiales: Ninguno, solo música reflexiva de fondo (opcional).

Instrucciones: El docente solicitará al grupo que se formen en pareja e indicará que se nombren uno como A y otro como B. Los estudiantes durante las cuatro

fases que tendrán que pasar mientras uno habla y el otro únicamente se limitará a escuchar, este último no podrá intervenir ni reforzar de ninguna manera. Al finalizar cada sesión el docente preguntará ¿cómo se sintieron en la posición asumida?. La pareja que quiera brevemente podrá dar su opinión al respecto. A continuación de describen cada fase:

Fase Uno: De espaldas el uno con el otro, estudiante A conversa con estudiante B, cada uno lo hace durante un minuto, respetando lo ya establecido.

Fase Dos: De frente conversarán dos minutos cada uno, pero quien escucha se distraerá intencionalmente y no mantendrá contacto visual con su compañero (a) que hable.

Fase Tres: El estudiante A le habla al B por dos minutos y luego cambian posición, pero esta vez A (quien habla) debe estar de pie, mientras B (quien escucha) debe estar sentado.

Fase Cuatro: Esta vez los dos de frente, a la misma altura, sin distractores y con oportunidad de intercambiar ideas, realizan una conversación de 4 minutos.

Al finalizar se hace la reflexión de toda la dinámica en conjunto, las diferentes sensaciones en cada una de las fases, en cuanto a las actitudes de empatía (tratar de comprender lo que vive el otro, para así evitar juzgarlo), atención (tanto en lo que habla como en actitudes, hacerlo sentir importante en nuestra vida) y aceptación incondicional, es decir, evitar a toda costa los prejuicios y etiquetas. También, hacer énfasis en la importancia de mantener una conversación al mismo nivel que la otra persona y tomar en cuenta sus necesidades.

Técnica de Desarrollo: “Pregunta Guía”.

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Explorar sobre los conocimientos previos que tienen los estudiantes acerca del tema a desarrollar en esta sesión.

Tiempo: 30 minutos aproximadamente.

Materiales: Papel bond.

Instrucciones: El docente previamente habrá escrito en una hoja de papel bond una serie de preguntas exploratorias, las mismas ayudarán a ubicar el tema y darán una idea general acerca de su contenido. Se podrán presentar de manera esquemática o en forma de diagrama. A través de estas preguntas, los estudiantes darán sus opiniones al respecto. A continuación se presenta una lista de preguntas a emplear:

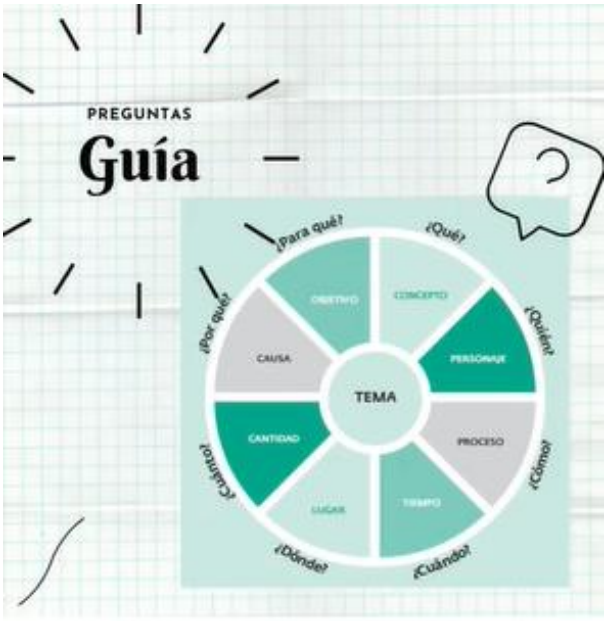
¿Qué indica para ti el tema relajación?

¿Conoces qué es relajarse, puedes ejemplificar?

¿Sabes lo que significa la palabra técnica?

¿Has escuchado sobre las técnicas de relación para manejar el estrés?

¿Te han dicho o has escuchado alguna vez los beneficios de las técnicas de relajación para aprender a manejar el estrés académico? (Cabe destacar que se pueden hacer otras preguntas vinculadas al tema)



Técnica de Desarrollo: “Exposición Didáctica”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Desarrollar el tema sobre técnicas de relajación, tipos de técnicas de relajación para el manejo del estrés y los beneficios.

Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Proyector, laptop y presentación con diapositivas en Power Point sobre el tema.

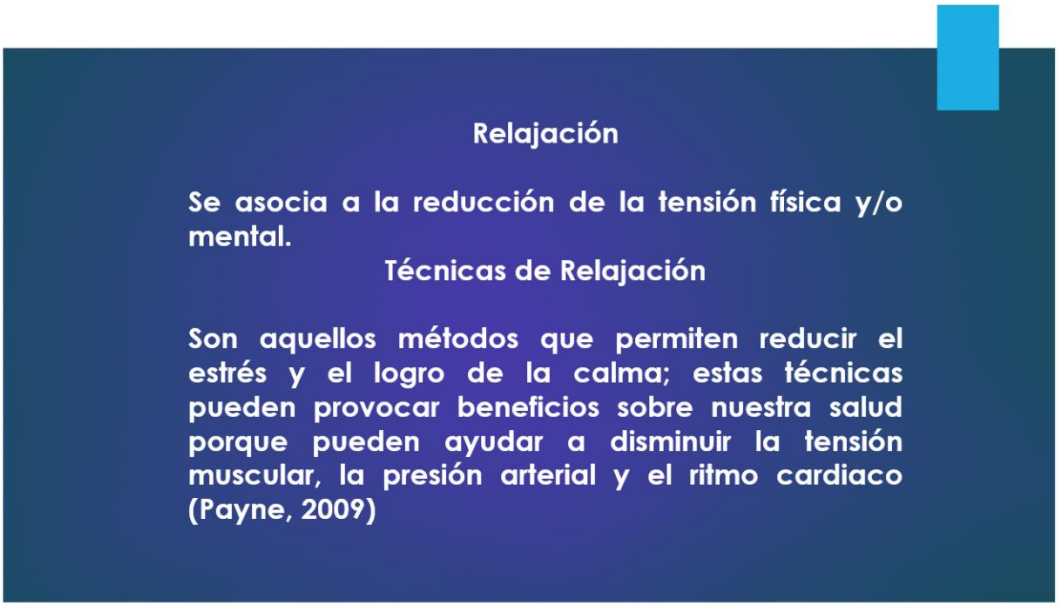
Instrucciones: El docente valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presentará a los estudiantes de una manera estructurada y organizada el contenido acerca de tema a desarrollar en esta sesión. Para ello contará con el apoyo de un proyector y una presentación Power Point. Al final de la exposición se entregará material impreso con la presentación. El docente asigna una actividad evaluativa, con ejercicios prácticos en el aula de clases, una vez que culmina la exposición del tema previsto para esta sesión.

Con el propósito de que los estudiantes puedan experimentar las técnicas de relajación efectuarán un ejercicio para favorecer la comprensión del tema en cuestión. El docente explica que es un ejercicio de 3-4 minutos en el que han de mantener la respiración lenta y tranquila y dejar pasar las ideas que le vienen a la mente, indicándoles que es totalmente norma que las tengan. Les propone a los estudiantes que cierren los ojos, aunque le aclara que es voluntario. Es invita a realizar el ejercicio “Tranquilos y atentos como una Rana”, donde se les pide a los estudiantes que dejen de hacer lo que están haciendo y que cierren durante unos minutos van a sentarse en una posición cómoda, cerrando los ojos y fijándose únicamente en la respiración. Antes de realizar el ejercicio la docente les hará una introducción explicándoles que la rana es un animal curioso que puede dar grandes saltos, pero también puede estar muy tranquila; se da cuento de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona siempre, respira y se mantiene tranquila. De esta manera la rana no se cansa y no se deja llevar por todas las ideas que le pasan por la cabeza. Mantiene la tranquilidad y la calma mientras respira, la barriga se hincha y se deshincha, va y viene. La docente continuara diciéndoles que nosotros también podemos conseguir comportarnos como una rana, lo único que necesitamos es estar atentos a la respiración.

El docente promoverá a participación de los estudiantes a partir de las siguientes preguntas y evaluar la sesión: ¿Qué les dice está explicación?, ¿Cómo se sintieron

con el ejercicio realizado? ¿Fue suficiente para sentirse calmados y tranquilos con el ejercicio?, ¿Se pudieron relajar?

A continuación se presentan las diapositivas de presentación en Power Point.



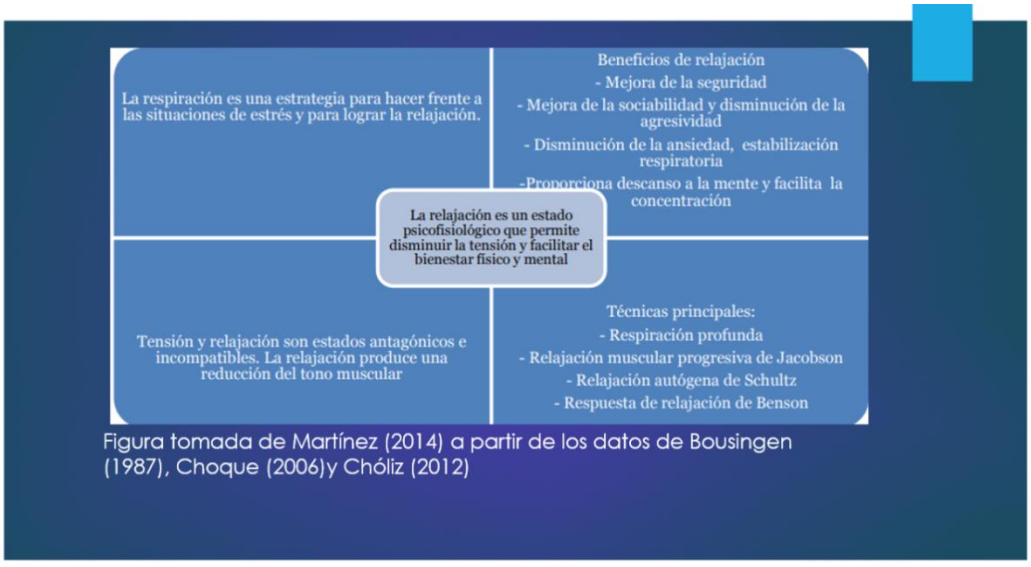


Figura tomada de Martínez (2014) a partir de los datos de Bousingen (1987), Choque (2006)y Chóliz (2012)

Técnicas de Relajación para el Estrés

El estrés puede ser malo para su cuerpo y mente. Lo puede poner en riesgo de problemas de salud como presión arterial alta, dolores de estómago, dolores de cabeza, ansiedad y depresión. Utilizar técnicas de relajación puede ayudarlo a sentirse tranquilo.

Cómo Ayuda la Relajación

Cuando se siente estrés, el cuerpo responde liberando hormonas que aumentan su presión arterial y elevan su frecuencia cardíaca. Esto se denomina respuesta al estrés.

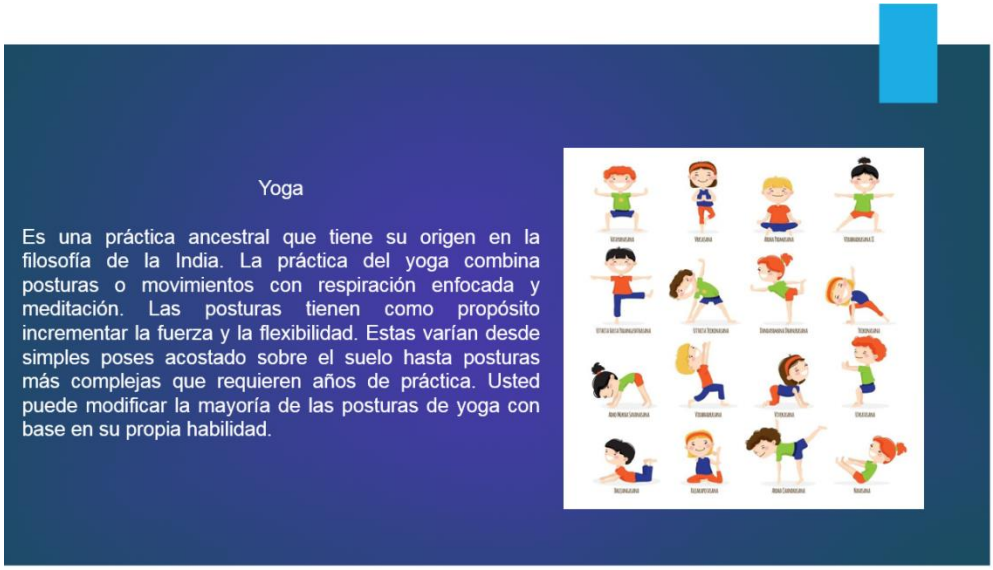
Las técnicas de relajación pueden ayudarle a su cuerpo a relajarse y disminuir su presión arterial y su frecuencia cardíaca. Esto se denomina respuesta de relajación.

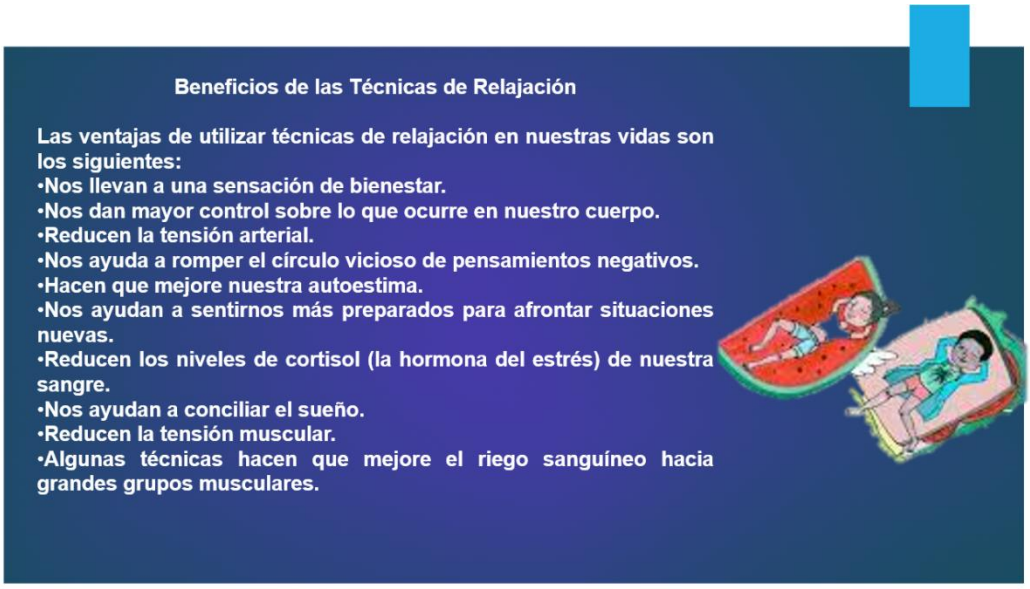
Técnicas de Relajación para el Estrés

El estrés puede ser malo para su cuerpo y mente. Lo puede poner en riesgo de problemas de salud como presión arterial alta, dolores de estómago, dolores de cabeza, ansiedad y depresión. Utilizar técnicas de relajación puede ayudarlo a sentirse tranquilo.

Relajación Progresiva

Esta es una técnica simple que usted puede hacer casi en cualquier lugar. Comenzando por sus pies y los dedos de estos, concéntrese en apretar sus músculos por unos cuantos momentos y luego liberarlos. Continúe con este proceso, avanzando hacia la parte superior de su cuerpo, concentrándose en un grupo de músculos a la vez.





Técnica de Desarrollo: ¡Estírate y aprende a relajarte!

Origen de la Técnica: Material adaptado, Dirección de Formación Colegio Alemán abril, 2020.

Objetivo: Practicar ejercicio de relajación con los estudiantes e el aula para que aprendan a manejar el estrés académico.

Tiempo:45 minutos aproximadamente.

Materiales: Sillas, cojines, toalla.

Instrucciones: El docente aplicará diversos ejercicios prácticos a los estudiantes en el aula de clase con la finalidad de que aprendan a relajarse para manejar el estrés académico. Inicia explicándoles en qué consiste cada ejercicio y el tiempo de duración, el cual es entre 5 y 10 minutos, con repeticiones de 3 veces cada ejercicio, les dice

que primero la observen haciendo el ejercicio y luego ellos lo van realizando. Al finalizar los ejercicios la docente les preguntará ¿Qué les parecieron los ejercicios?, ¿Qué se llevan? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sintieron?. A continuación se describe cada ejercicio:

Aplicación de Ejercicios Prácticos

¡Estírate y aprende a relajarte!

En la respiración están involucrados tanto el diafragma como la musculatura constante y pectoral. Es importante estirar el pecho para que nuestras inhalaciones sean más amplias, no debemos olvidar de movilizar toda la columna y el tórax para favorecer una respiración profunda.

Antes de realizar los ejercicios de respiración es importante por unos 10 minutos abrir el pecho y el tórax para que reciban más aire y proporcionen de esta forma una respiración más amplia y beneficiosa.

Técnica 1

1. Siéntate en una silla con respaldo y lleva atrás tus nalgas para apoyar la espalda.
2. Alarga la columna y entrecruza los dedos de las manos por detrás de tu nunca. Inhala y abre los codos hacia los lados proyectando el pecho hacia arriba. Intenta juntar omóplatos, todo lo que puedas detrás de tu espalda y relaja el cuello.
3. Mantente así mientras respiras profundamente durante unos 10 segundos y vuelve a la postura inicial en una exhalación. Repite cinco veces.

Técnica 2

Estiramiento Dorsal e Intercostal

1. De pie abre tus piernas como el ancho de las caderas y eleva los brazos estirados por encima de tu cabeza.

2. Mantén las piernas activas y la espalda recta entrecruza los dedos de las manos llevando las palmas hacia el pecho.

3. Inspira y espira el lateral del cuerpo hacia el lado.

4.- Mantente durante unos 20 segundos concentrándote en inspirar alargando un poco más y en exhalar relajando los hombros

5.- Vuelve a la posición de inicio en la exhalación y estírate hacia el lado contrario repite unas tres o cuatro veces.

Técnica 3

Estiramiento del Tórax

1. Ponte de pie con las piernas abiertas como el ancho de tus caderas lleva tus brazos detrás de la espalda y entrecruza los dedos de las manos.
2. Inhala, estira los codos y levanta ligeramente los brazos.
3. Centra tu respiración en el centro del pecho, junto a los omóplatos detrás de la espalda y permanece en la posesión durante unos 30 segundos.
4. De esas inhalando y volviendo con los brazos a la posición de inicio y repite unas cuatro veces más.

Respiración Profunda Abdominal

la siguiente técnica de respiración es una eficaz herramienta para reducir el estrés y la tensión muscular responsable la mayoría de los dolores espalda. Silas prácticas con frecuencia, conseguirás aumentar tu calma, limpiar tu organismo y dominar cada vez más tu mente. La respiración abdominal también se llama diafragmática, promueve la oxigenación de la sangre y es útil para combatir la ansiedad y una buena técnica de relajación. Es una respiración más lenta y profunda que involucra el uso del diafragma, que es el músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal. Al ejercer presión hacia abajo provoca que el abdomen se expanda y permite que el aire entre los pulmones. De la misma manera, al salir el aire el diafragma se relaja el abdomen se contrae, ejercitando masaje estimulante el corazón. Es una respiración profunda y rítmica de oxígeno en la sangre, masaje al corazón y nos aporta estabilidad emocional y sosiego. ¿Cómo se practica? A continuación se describen:

1. Puedes recostarte boca arriba sobre la cama o sentado en una silla con la espalda erguida.
2. Coloca tu mano derecha sobre el vientre o el abdomen para anotar su movimiento (arriba y abajo) cuando respiras abdominalmente, mientras que el tórax queda inmóvil.
3. Cierra los ojos para concentrarte y focaliza su atención en el abdomen.
4. Inhala contando de uno a cuatro, o de uno a siete tiempos, lleva el aire hacia el vientre observando cómo subes expande lenta y rítmicamente. De esta manera, el diafragma baja y deja más capacidad en el tórax para que los pulmones puedan absorber más oxígeno. Tus hombros deben permanecer relajados y tu espalda recta.
5. Exhala contando nuevamente cuatro tiempos o siete tiempos contrayendo ligeramente el abdomen. Notarás como baja lentamente para hacer subir el diafragma, lo que ayudará a expulsar completamente el dióxido de carbono.

Técnica de Cierre: Lectura Reflexiva.

Objetivo: Cerrar sesión del día.

Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

Materiales: Material impreso.

Instrucciones: El docente solicita un voluntario del grupo para que realice lectura reflexiva alusiva al tema de relajación vinculada al estrés como cierre de la sesión.

A continuación se adjunta el material impreso leído:

La Rata Eustolia en la Ciudad - Cuento Infantil Sobre El Estrés

Eustolia, una ratita que vivía en el bosque, aceptó entusiasmada la invitación de sus primos ratones y fue a pasar unos días a la ciudad. Nunca había estado allí, y nada más llegar salió a dar un paseo junto a su primo ratón.

- No te alejes de mi lado y haz todo lo que yo haga - le aconsejó su primo Ramiro.

Llegaron a una gran avenida, y delante del semáforo Eustolia se detuvo imitando a su primo, esperando a que se pusiera en verde.

- ¡Ay! ¡Ayyyyyy! - gritó dolorida cuando alguien le pisó el rabo.

- Tienes que tener mucho cuidado en la ciudad. ¡Puede resultar muy peligrosa! - le dijo Ramiro.

Mirando a los dos lados de la calle atravesaron corriendo hasta llegar a la otra acera.

- ¡Run! ¡Run! ¡Run! ¡Run! - rugieron los motores de los coches.

Entonces pasó una ambulancia a toda velocidad. - ¡Ninonino! ¡Ninonino! ¡Ninonino! ¡Ninonino!

Eustolia pegó un brinco y cayó patas arriba, ante la mirada atónita de su primo. Ramiro soltó una carcajada y, disimulando, le tendió la pata para que se agarrara y se pudiera levantar.

- ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata! ¡Ratatatatata!

- ¡Qué ruido tan infernal! - gritó Eustolia tapándose los oídos.

- ¡No te asustes! Están poniendo las tuberías - le dijo - nosotros jugamos aquí todas las noches corriendo por los pasadizos.

Eustolia solo llevaba media hora en la ciudad y estaba completamente estresada, pero no dijo nada.

- ¡Sígueme! Te voy a llevar a un lugar que te va a encantar - dijo Ramiro colándose por una alcantarilla.

Fueron por una larga y oscura galería, escalaron unas húmedas y resbaladizas paredes y aparecieron en un pequeño cuarto donde había un ascensor. Subieron por los cables y acabaron en el rellano de una escalera. Entraron en la vivienda y se metieron en una habitación donde alguien roncaba plácidamente. Salieron por la puerta entreabierta, recorrieron un largo pasillo y llegaron a la cocina.

Eustolia fue todo el camino sin perder de vista a su primo: si se extraviaba por allí no sabría volver a casa.

- Ven, aquí siempre tienen comida rica - dijo el ratón moviendo el hocico. - ¡Mira! - le gritó, señalando un gran trozo de membrillo. Los dos se acercaron babeando. De repente, un golpe seco los dejó paralizados. ¡Zas!

Se habían librado del cepo por unos milímetros.

Eustolia cayó de nuevo patas arriba, esta vez junto a Ramiro. Cuando ya creía que no podían pasarle más calamidades, fue cuando descubrió los relucientes ojos de un gato

negro y se le heló el corazón. Se levantaron despavoridos y corrieron por toda la casa hasta hallar la salida.

Cuando llegaron a la ratonera Eustolia tenía el cuerpo totalmente negro y respiraba con mucha dificultad. En su vida había pasado tanto miedo, y nunca pensó que la ciudad fuera a ser tan estresante. Respiró hondo, se relajó, y esa misma tarde se despidió de sus primos y volvió a su apacible vida en el bosque.

SESIÓN 4

Meditando Ando….

¿Qué beneficios ofrece la meditación para el manejo del estrés académico en los estudiantes?

Objetivo

* Promover la meditación para el manejo del estrés académico en los estudiantes.

Contenido

*Meditación

*Beneficios de la meditación para el manejo del estrés.

Actividades

-Saludos y bienvenida.

-Invitación a los estudiantes a participar en una dinámica rompehielos mediante técnica de inicio.

-Desarrollo del tema que se llevará a cabo en esta sesión, mediante la técnica exposición didáctica por parte de la docente.

-Aclaración de dudas o preguntas e inquietudes acerca del tema desarrollado.

-Entrega de material fotocopiado con la información.

-Opiniones, aportes o comentarios de los estudiantes de lo que se llevan en esta sesión.

-Realización de actividad evaluativa mediante la aplicación de ejercicios prácticos.

-Cierre reflexivo.

-Despedida y agradecimiento.

Técnicas

- ✓ Técnica de Inicio Rompehielos:
- ✓ Técnica de Desarrollo: Exposición Didáctica por parte del docente.
- ✓ Técnica de Cierre:

Recursos

- Humanos: Docentes y estudiantes
- ❖ Materiales: Caramelos, video beam, laptop, material impreso, hojas blancas y lápices.

Tiempo

3 horas

Evaluación

- ➢ Asistencia y participación activa del grupo.
- ➢ Participación activa en la discusión del tema desarrollado.
- ➢ Participación activa en los ejercicios aplicados.
- ➢ Participación activa del grupo en relación a sus disertaciones.

- Realización de asignación evaluativa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4

Técnica de Inicio Rompehielos: “El Tren de la Alegría”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Crear un ambiente de confianza en el grupo para que puede realizar la práctica de la meditación.

Tiempo: 30 minutos aproximadamente.

Materiales: Globos, elementos que sirvan de obstáculos, una aguja, cartulinas con frases motivadoras, música de fondo (opcional).

Instrucciones: El docente entregará a cada estudiante un globo y les solicitará se distribuyan en varios subgrupos de 6 u 8 personas cada uno. Cada uno de estos subgrupos designará un maquinista, el resto de los integrantes se colocarán en fila uno detrás de otro formando lo que será el tren. Para conectar cada vagón (persona) de otro, el estudiante pondrá a nivel de su barriga su globo y se recostará a la espalda del compañero (a) de adelante. No emplearán las manos para sostenerlo solo lo harán con la presión de sus cuerpos. Cada tren estará ubicado en diferentes lugares del salón. El docente le indicará a cada uno donde llegará. Previamente este habrá colocado en el piso distintos objetos que servirán de obstáculos, por lo que cada maquinista deberá ir haciendo que su tren logre esquivarlos. Cuando estén listos para partir, la docente dará aviso de salida y simultáneamente saldrán todos los trenes. Si cualquiera de ellos tocara uno de los obstáculos, la docente con una aguja estallará uno de sus globos y le dará una cartulina con una frase motivadora al maquinista, quien la leerá en voz alta. Luego de leer seguirá avanzando. Ejemplo de frases:

“Hagamos de cada error una posibilidad de crear”, “No hay obstáculos sino oportunidades”, “Si nos equivocamos sigamos adelante”, “El que persevera vence”… Finalmente se espera que todos lleguen a su destino o que se acabe el tiempo (en caso que la docente lo haya propuesto)

Técnica: “Exposición Didáctica”

Origen de la Técnica: Desconocida.

Objetivo: Explorar sobre los conocimientos previos que tienen los estudiantes acerca del contenido a desarrollar. Es importante que conozcan la técnica de la meditación y sus beneficios para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés académico.

Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Proyector, laptop y presentación con diapositivas en Power Point sobre el tema.

Instrucciones: El docente valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presentará a los estudiantes de una manera estructurada y organizada el contenido acerca de tema a desarrollar en esta sesión. Para ello contará con el apoyo de un proyector y una presentación Power Point. Al respecto, la docente para promover la participación de los estudiantes a partir de los conocimientos que tienen, les preguntará qué saben acerca del tema y si hay alguien que practique algún tipo de meditación. A continuación les leerá la siguiente frase: “Si le enseñáramos meditación a cada niño de ocho años, eliminaríamos la violencia en solo una generación” (Dalai Lama). Posteriormente les preguntará qué opinan de tal afirmación. Luego reformulará la pregunta: ¿Qué beneficios pueden aportar la práctica de la meditación?. Al final de

la exposición se entregará material impreso con la presentación. El docente asigna una actividad evaluativa, que consiste en investigar qué ejercicios de meditación pueden practicar para la próxima sesión en función de compartir con sus compañeros y aprender de los que ellos traigan.

Técnica de Desarrollo: Ejercicios Prácticos de Meditación

Origen de la Técnica: Maureen Garth

Material adaptado, Dirección de Formación Colegio Alemán abril, 2020.

Objetivo: Practicar ejercicios de meditación con los estudiantes en el aula de clase para que aprendan a manejar el estrés académico.

Tiempo:45 minutos aproximadamente.

Materiales: Sillas, cojines, toalla.

Instrucciones: El docente aplicará diversos ejercicios prácticos a los estudiantes en el aula de clase con la finalidad de que aprendan a meditar para manejar el estrés académico. Inicia explicándoles en qué consiste cada ejercicio de meditación que se describen a continuación:

1-Ejercicio: “Estirándose respirando”, consiste en realizar un estiramiento controlando la respiración, el cual permite a los niños escuchar las señales de su cuerpo y descubrir sus límites.

2-Ejercicio: “Consultar la meteorología personal”, consiste en desarrollar la aceptación de los sentimientos, los niños pueden aprender a identificarse menos con las emociones.

3-Ejercicio: “buenas noches”, consiste en realizar una meditación para lograr que los niños se acuesten más relajados y concilien el sueño.

Una vez explicado cada ejercicio por el docente, les preguntará a los estudiantes se solicitará voluntarios para aplicarlos en la casa y en la siguiente sesión se discutirá la experiencia que obtuvieron.

Al finalizar los ejercicios la docente les preguntará ¿Qué les parecieron los ejercicios?, ¿Qué se llevan? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sintieron?. A continuación se describe cada ejercicio:

Técnica de Cierre: Lectura Reflexiva.

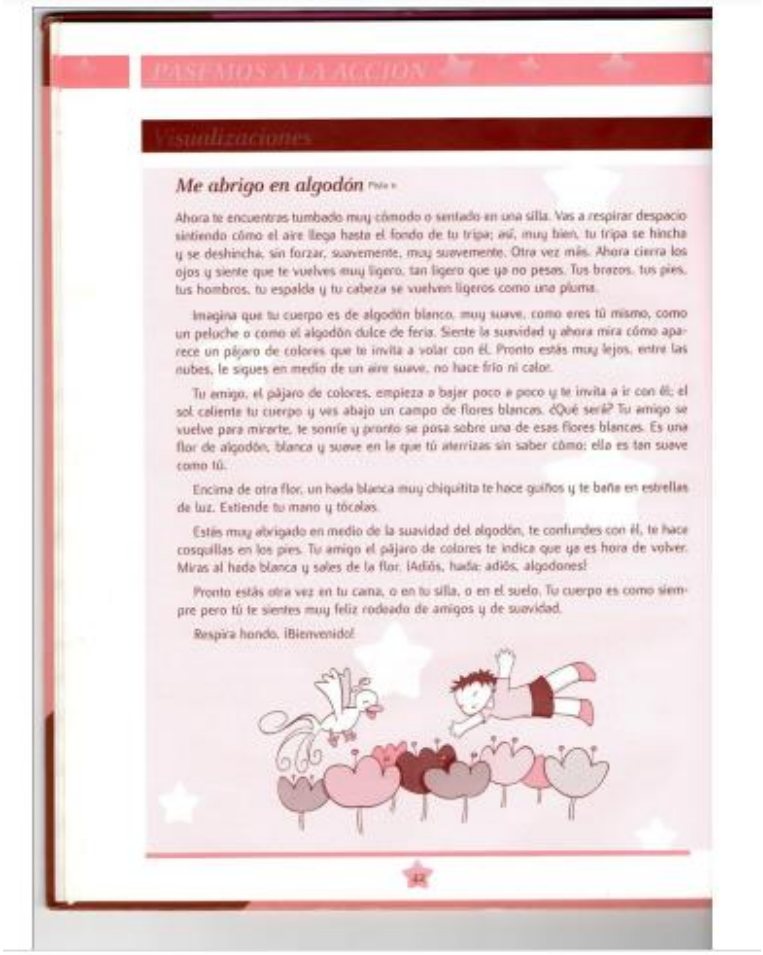
Objetivo: Cerrar sesión del día.

Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

Materiales: Material impreso.

Instrucciones: El docente solicita un voluntario del grupo para que realice lectura reflexiva alusiva al tema de meditación vinculada al estrés como cierre de la sesión.

A continuación se adjunta el material impreso leído:



PASEMOS A LA ACCIÓN

Visualizaciones

Me abrigo en algodón

Ahora te encuentras tumbado muy cómodo o sentado en una silla. Vas a respirar despacio sintiendo cómo el aire llega hasta el fondo de tu tripa; así, muy bien, tu tripa se hincha y se deshincha, sin forzar, suavemente, muy suavemente. Otra vez más. Ahora cierra los ojos y siente que te vuelves muy ligero, tan ligero que ya no pesas. Tus brazos, tus pies, tus hombros, tu espalda y tu cabeza se vuelven ligeros como una pluma.

Imagina que tu cuerpo es de algodón blanco, muy suave, como eres tú mismo, como un peluche o como el algodón dulce de feria. Siente la suavidad y ahora mira cómo aparece un pájaro de colores que te invita a volar con él. Pronto estás muy lejos, entre las nubes, le sigues en medio de un aire suave, no hace frío ni calor.

Tu amigo, el pájaro de colores, empieza a bajar poco a poco y te invita a ir con él; el sol caliente tu cuerpo y ves abajo un campo de flores blancas. ¿Qué será? Tu amigo se vuelve para mirarte, te sonríe y pronto se posa sobre una de esas flores blancas. Es una flor de algodón, blanca y suave en la que tú aterrizas sin saber cómo: ella es tan suave como tú.

Encima de otra flor, un hada blanca muy chiquitita te hace guiños y te baña en estrellas de luz. Extiende tu mano y tócalas.

Estás muy abrigado en medio de la suavidad del algodón, te confundes con él, te hace cosquillas en los pies. Tu amigo el pájaro de colores te indica que ya es hora de volver. Miras al hada blanca y sales de la flor. ¡Adiós, hada; adiós, algodones!

Pronto estás otra vez en tu cama, o en tu silla, o en el suelo. Tu cuerpo es como siempre pero tú te sientes muy feliz rodeado de amigos y de suavidad.

Respira hondo. ¡Bienvenido!

FASE III

ACCIÓN, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN

SESIÓN 5

Acción, Reflexión y Evaluación

Objetivo

*Establecer procesos de reflexión en los estudiantes acerca del desarrollo de competencias emocionales para manejar situaciones estresantes.

Contenido

*Compromisos en acción

*Reflexiones de los estudiantes

*Evaluación de la Propuesta del Programa-Taller Grupal

Actividades

- Saludos y bienvenida.

-Invitación a los estudiantes a participar en una dinámica rompehielos mediante técnica de inicio.

-Desarrollo de diferentes acciones, reflexiones y evaluación del taller.

-Aclaración de dudas o preguntas e inquietudes acerca delo desarrollado en esta última sesión de trabajo.

-Entrega de material fotocopiado con formatos.

-Opiniones, aportes o comentarios de los estudiantes de lo que se llevan en esta sesión.

-Realización de actividad evaluativa.

-Cierre reflexivo.

-Despedida y agradecimiento.

Técnicas

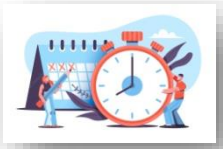
- ✓ Técnica de Inicio Rompehielos: “Números”
- ✓ Técnica de Desarrollo: “Collage”
- ✓ Técnicas de Cierre: “Mochila de Evaluación”, “Evaluación del Programa…” y “Palabras de aprecio”

Recursos

- Humanos: Docentes y estudiantes
- ❖ Materiales: material impreso, hojas blancas y lápices.

Tiempo

3 horas



Evaluación

- ➢ Asistencia y participación activa del grupo.
- ➢ Participación activa en la discusión del tema desarrollado.

- Participación activa en los ejercicios aplicados.
- Participación activa del grupo en relación a sus disertaciones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 5

Técnica de Inicio: Dinámica Rompehielos: “Números”

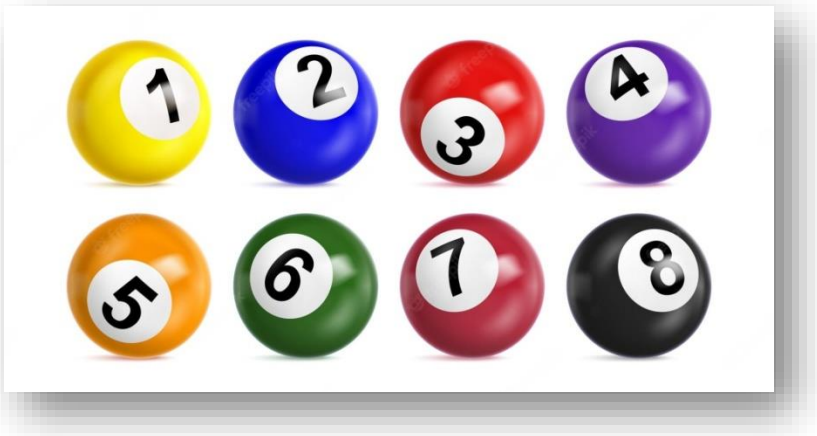
Origen de la Técnica: Desconocido.

Objetivo: Favorecer la integración y la activación del grupo a la sesión.

Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Ninguno. Música de fondo (opcional).

Instrucciones: El docente les solicitará a los estudiantes que formen una ronda entre ellos y se mantengan en constante movimiento, es decir, caminando, a la espera de las órdenes que emita. Cuando el docente exclame: “En pareja” (todos deberán colocarse en pareja), “grupos de cuatro” (se colocarán en cuarteto), “grupos de tres” (se colocarán en trío), así sucesivamente, hasta que el docente de por terminada la actividad o queden pocos integrantes de grupo. Al escuchar la orden los estudiantes deben tomarse de las manos. El que quede sin pareja o se equivoque de número, quedará fuera de la dinámica.



Técnica de Desarrollo: “Collage”

Origen de la Técnica: Desconocido.

Objetivo: Reafirmar el conocimiento del grupo en cuanto a lo aprendido en las distintas sesiones del programa.

Tiempo: 90 minutos aproximadamente.

Materiales: Revistas y periódicos viejos, papel bond, marcadores, lápices, pega de barra, tijeras.

Instrucciones: El docente les solicitará a los estudiantes que se reúnan en subgrupos de 6 a 8 integrantes. Seguidamente, les indicará que demuestren lo aprendido en forma de Collage (Explicará en qué consiste) empleando para ello material variado el cual tendrán a disposición por equipo. Una vez elaborado su trabajo, cada subgrupo lo presentará al plenario, dando la interpretación que le dieron a cada símbolo o lema. El docente al final de cada intervención instará al grupo para que analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. Para cerrar, los miembros de manera voluntaria comentarán sobre sus experiencias, cómo se sintieron, entre otras.

Técnica de Cierre 1: “Mochila de Evaluación”

Objetivo: Recoger las evaluaciones personales de cada estudiante acerca de su experiencia durante las sesiones del programa.

Tiempo: 45 minutos aproximadamente.

Materiales: Hojas de papel bond pegadas en forma de mural con el dibujo de la mochila, tarjetas o post, cinta adhesiva, lápices.

Instrucciones: El docente hará entrega a cada estudiante de una tarjeta o post y los invitará a que escriban allí aspectos positivos que se llevan del evento o de algún miembro del grupo, con cuáles instrumentos útiles cuentan ahora para arrancar con su trabajo escolar, entre otros planteamientos. Al terminar deberán pegar sus tarjetas en la mochila dibujada. En plenaria como cierre de la actividad cada estudiante comentará lo escrito.

Técnica de Cierre 2: “Evaluación del Programa…”

Objetivo: Evaluar las distintas sesiones que constituyeron el programa a través de las opiniones de cada estudiante.

Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

Materiales: Formato de evaluación, lápices.

Instrucciones: El docente hará entrega del formato a los estudiantes, explicando lo que van a realizar en el formato dado. Cada uno deberá responder lo que está en el formato facilitado de manera individual. A continuación se adjunta el material impreso a responder:

Formato de Evaluación del Programa-Taller

Instrucciones:

- ✓ Lee detenidamente cada pregunta que aparece en el formato de evaluación.
- ✓ Responde lo más sincero posible, considera que lo expresado es de carácter anónimo, es decir nadie más lo va a saber.
- ✓ Por favor no dejes preguntas sin responder, tu opinión es muy importante para nosotros.

Gracias por tu participación.

Marca con una x para representar tu opinión

1. Evalúa estos aspectos de la capacitación	**Bueno**	**Regular**	**Excelente**
Formato/Agenda/Horario del programa			
Duración de cada sesión del programa			
Lugar o Ambiente de trabajo			
Actualidad de la Información			
Relevancia de la información a mis necesidades			
Oportunidad para hacer preguntas			
Interacción entre los estudiantes y el docente			
Conocimientos de los facilitadores			
Materiales y recursos empleados			
Estrategias o técnicas de grupo aplicadas			

2. ¿Hasta qué punto…	**Si**	**No**
¿Crees que los siguientes objetivos se cumplieron?		
Conocer los aspectos y manifestaciones del estrés		
Identificar el estrés		
Aprender a manejar el estrés académico		
Reconocer la importancia de tener bienestar y salud mental		
Administrar en forma racional tu tiempo para no tener estrés		
Aplicar técnicas de relación mejorar el estrés y favorecer tu aprendizaje		
¿El programa alcanzó tus expectativas?		
¿Participarías en otros talleres similares?		

¿Qué opinas del contenido o temas abordados?

_____
_____
_____
_____

¿Qué te gustó más de las sesiones del programa-taller?

_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué te gustó menos de las sesiones del programa-taller?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué opinas de la actuación del docente en la facilitación del programa-taller?

_____
_____
_____

Técnica de cierre Final: “Palabras de Aprecio”

Origen de la Técnica: Desconocido.

Objetivo: Dar y recibir retroalimentación positiva en un ambiente grupal para finalizar un taller.

Tiempo: 40 minutos aproximadamente.

Materiales: Hojas blancas, lápiz, música reflexiva de fondo (opcional)

Instrucciones: El docente le entregará a cada estudiante una hoja y les pedirá que escriban un mensaje de aprecio algún miembro del grupo de estudiantes. Los mensajes serán concretos, con tendencia a despertar en cada persona sentimientos positivos respecto de sí mismo, incluso aquellas personas por las que no sientan gran simpatía. Deberán colocar su nombre en la parte superior, seguido del nombre de la persona a quién va dirigido. Una vez que todos hayan escrito sus palabras de aprecio se entregan las hojas a su destinatario. Finalmente, que todos hayan leído su hoja, se cierra la actividad con comentarios sobre las reacciones de los miembros. Ejemplo: ¿Cómo te sentiste cuando leíste los mensajes?, ¿Cómo te sentiste dando los mensajes?, ¿Qué aprendiste de lo mencionad en el mensaje?

6.5. Ejecución de la Propuesta

A los efectos de la ejecución de la propuesta, está sujeta a que se pueda efectuar en la institución en coordinación con los docentes, quienes están preparados para aplicar porque el programa taller propuesto presenta las indicaciones de cada actividad de manera práctica y sencilla de comprender por cada docente y de esta manera puede facilitarla sin ningún tipo de problemas. También pueden participar con la socialización de esta propuesta el personal directo entre las instituciones educativas de la comunidad, donde existan necesidades y haya este tipo de problemáticas, como lo es el estrés académico en los estudiantes, ya que la misma contribuirá con aportes que van a ayudar a los estudiantes en su formación integral. A continuación, se describe el cronograma para la ejecución de la propuesta:

Tabla 37.

Cronograma de Ejecución de la Propuesta

Actividades	**Semanas**									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Establecimiento de reunión con las autoridades para organizar y coordinar todo lo referente a la propuesta.	X									
Comunicado de consentimiento informado a los padres de familia para su aprobación en la participación de sus hijos en la propuesta.		X	X							
Coordinación con el grupo de docentes que facilitaran el taller en la aplicación de la propuesta.			X	X						
Ejecución de la Fase I de la propuesta en la sesión 1 y 2.					X		X		X	
Ejecución de la Fase II de la propuesta en la sesión 3 y 4.						X		X		X
Ejecución de la Fase III de la propuesta En la sesión 5.							X		X	
Evaluación de la propuesta con el personal directivo, docente y padres de familia.								X		X

REFERENCIAS

Albán O., y Calero M. (2017). *El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual.* Revista Conrado, 13(58), 213-220. Recuperado de http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado.

Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.* Universidad Inca Garcilaso De La Vega. RepositorioInstitucional.http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839

Allegret, J., Castanys, E.; Sellarés, R. (2010). *Alumnado en situación de estrés emocional*. Barcelona. Editorial Grao.

Ander-Egg, E. (1996). *Técnicas de investigación social*. México. El Ateneo.

Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica.* (5ta Edición). Caracas: Editorial Episteme.

Baron, R. (2000). *Psicología*. México: Prentice Hall.

Barraza A, Martínez J. L, Silva JT, (2011). *Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura*. VE-IUNAES [revista en Internet]. 2011 [citado 5 Oct 2015]; 5(12): 33-43. Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740.

Barraza A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico.* [Internet]. [Citado 19 Sep. 2010]. Disponible en: http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.* PsicologíaCientífica.com. Extraído el 8 de enero, 2010 de http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf.

Batalloso, J. (2004). *Evaluación como ayuda al Aprendizaje*. Editorial EleGrao.

Belsky, J., Lerner, R. M., Spanier, G. B. (1984). *Topics in developmental psychology. The child in the family.* Reading, MA. Brietzke, E., Sant'anna, M. K., Jackowski, A., Grassi-Oliveira, R., Bucker, J., Zugman, A., . . . Bressan, R. A. (2012). Impact of childhood stress on psychopathology. RevistaBrasileira de Psiquiatria, 34(4), 480-88. doi: https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.04.009

Berrío, N. y Mazo, R. (2011). *Caracterización psico-métrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia.* Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Bernal Y., Rodríguez, C. (2017). *Factores que Inciden en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de la Educación Básica Secundaria Universidad Cooperativa de Colombia*.https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/3369/1/PROYECTO%20FACTORES%20QUE%20INCIDEN%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf

Brookhart, S. (2009). *Educational Measurement: Issues and practice*, vol. 28, núm. 1, pp.1-2 Editorial.

Burgos, R. (2011) Significado que le Atribuyen a su Ambiente Social Escolar Alumnos de 5º a 8º Año de Enseñanza Básica de una Escuela Municipal de la Comuna de Cerro Navia. Tesis de grado de la Universidad de Chile. [Documento en línea].Disponible: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-burgos_r/pdfAmont/cs-burgos_r.pdf. [Consulta 2021, julio 20]

Cannon, B. (1935). *Estrés y Estrés de la homeostasis*. América. Medicina. Sci.

Cano, A., y Tobal, M. (1997). *Perfiles diferenciales entre ansiedad generalizada y depresión utilizando el I.S.R.A.* Paperpresented at the V Congreso LatiniDies e Tercero Congresso Ibérico de Terapia Comportamental e Cognitiva, Cascais (Portugal).

Carrillo, A. (2010). *Cromoterapia*. México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Choquehuanca, R. (2018). *El estrés en los niños y su relación con el desempeño académico en quinto grado de Educación Primaria en la localidad de Azángaro* – 2016. Universidad Nacional del Altiplano: Escuela de Posgrado. RENATI. Registro Nacional de Trabajos de Investigación.

Código de la Niñez y Adolescencia. (2003). Registro Oficial 737 de 03-ene.- Ecuador.

Comín, E. Albarrán y Gracia, A. (2005). *El estrés y el riesgo para la salud*. [Documento en línea] Disponible http://www.maz.es/publicaciones/publicaciones/manual-elestres-y-el-riesgo-para-la-salud.pdf [Consulta: 2015, agosto 24]

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro Oficial 449, 20 de octubre de 2008. Recuperado de: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf.

Cooper, C. L. (1998). *Teorías sobre el estrés organizacional*. Nueva York: Oxford University Press.

Cruz, S. y Vargas, J. (2006). *Manifestaciones físicas y riesgo psicosocial que presentan las enfermeras (os) del hospital san José de Sogamoso y su relación con el estrés intralaboral*. [Documento en línea]. Disponiblehttp://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0090.pdf- [Consulta: 2016, marzo 25]

Cutz, G. (2003). Hábitos de Estudio y Tarea en Casa. Ediciones de la Universidad de Illinois, USA. [Documento en línea]. Disponible: urbanext.illinois.edu/ succeed _ sp/05-studyhabits -sp.html - 9k [Consulta 2021, julio 18].

Decreto presidencial número 1017 (2020). Registro Oficial No. 472 de 31 de marzo de 2020. Recuperado de: https://www.registroficial.gob.ec/index.php/registro-oficial-web/publicaciones/ediciones-especiales/item/12765-edicion-especial-no-472 Ecuador.

De Mézerville, G. (2012). *Técnicas para reducir el estrés.*

Denham, S., Salisch, M. v., Olthof, T., Kochanoff, A., Caverly, S. (2002). *Emotional and social development in childhood*. In S. S. Denham, C. H. (Eds.), Blackwell handbook of childhood social development. Blackwell Publishing.

Engel, G. (1962). *Desarrollo psicológico en salud y enfermedad*. Filadelfia, Saunders.

Espinoza, L. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa* 7 de junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria. http://hdl.handle.net/20.500.12894/4408.

Fernández, G. (2000). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide

Gairín, J. y Darder P. (1996). *Estrategias e instrumentos para la gestión educativa.* Barcelona: Wolters Kluwer.

Gassman, Pines, A., Ananat, E. O., Fitz-Henley, J. (2020). *COVID-19 and Parent-Child Psychological Well-being. Pediatrics: Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 146(4). doi:DOI: https://doi. org/10.1542/peds.2020-007294

Germaná, C. (2000). *Por la Defensa de la Universidad Pública Renovada. Universidad y Sociedad.* Editada por profesores UNMSM. Lima. Perú. Año 3. No. 7.

Gibson, J. (1990). *Organizaciones Conducta, estructura, proceso.* México: McGraw Hill/Interamericana de México.

Guerrero, E. (2000). *Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del quemado*. Universidad de Extremadura. En Revista Iberoamericana de Educación de los Estados Iberoamericanos.

Hernández, G. (1997). *Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa (Bases Psicopedagógicas)*. México: ILCE- OEA.

Hernández, P. (2002). *Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional.* Tenerife, La Laguna: Tafor Publicaciones.

Hernández R., Fernández C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.

Hurtado, J. (2010). *El Proyecto de Investigación*. Bogotá. Caracas: Quirón.

Kerlinger, F. N. (2002). *Investigación del comportamiento*. Métodos de investigación en ciencias sociales. México: McGraw-Hill.

Krastev, I. (2020). *¿Ya es mañana? Cómo la pandemia cambiara al mundo*. Barcelona, España: Penguin Random House Grupo Editorial, Editorial Debate

Landy, F. y Conte, J. (2006). *Psicología Industrial: Estrés y salud en el trabajo, teorías sobre el estrés, reducción y manejo del estrés.* México: Mc Graw-Hill Interamericana.

Lamas, H. (2015). *Sobre el rendimiento académico.* Revista de Psicología Educativa. V.3, n.1. Disponible en: https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/74

Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S. A.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011), publicada en el Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 417 de 31 de marzo de 2011. Recuperado de: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf Ecuador.

Llancari, G. (2019*). Estrés en estudiantes del sexto grado de primaria del Distrito de Acobamba Huancavelica.* Tesis de Maestría no publicada. Universidad Nacional del Centro de Perú. RENATI. Registro Nacional de Trabajos de Investigación.

Lupien, S. J., King, S., Meaney, M. J., McEwen, B. S. (2000*). Child's stress hormone levels correlate with mother's socioeconomic status and depressive state.* 48(10), 976-80. doi: https://doi.org/10.1016/S0006-3223(00)00965-3

Maita, M. (2018). *Estilos de pensamientos y enfoques epistemológicos*. Revista Scientific. Vol 3, N. 7.

Martínez, J., Fernández, Y., Bermúdez, L., Ortiz, Y., Pérez, E. (2020) *Rendimiento académico en estudiantes Vs factores que influyen en sus resultados: una relación a considerar Edumecentro* 12(4) pg. 105-121 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400105

Martínez, M (2012) La investigación cualitativa [Documento en línea] Disponible: me-todos.blogspot.com/2012/02/investigacion-cualitativa-segun_15.html [Consulta 2018, Julio 10].

Maureen, P. (2000). Técnicas y Estrategias del Pensamiento Crítico. México: Editorial Trillas.

McCartney, K., y Phillips, D. (2011). *The Blackwell Handbook of Early Childhood Developmen*t. Oxford, UK.

Melgosa, J. (1999). *Sin Estrés.* Primera Edición. España: Editorial SAFELIZ, S.L

Menéndez, M. y Moreno, O. (2006). *Ergonomía para docentes, análisis del ambiente de trabajo, prevención de riesgos*. Barcelona, España: Graó.

Molina Jiménez, T., Gutiérrez García A. G., Hernández Domínguez, L & Contreras, C. M. (2008). *Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales.* Anales de psicología, 24 (2), 353.360. Murcia, España: Universidad de Murcia.

Molina, N. y Pérez, I (2006) El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. Instituto Pedagógico de Barquisimeto. Paradigma. v. 27 n. 2. [Documento en línea] Disponible: http:// www. scielo. org. ve/ scielo .php? pid-S1011-22512006000200010& script=sciarttext. [Consulta: 2021, julio 1]

Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo* [documento en línea]. Disponiblehttp://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf [Consulta: 2016, junio 17]

Narváez, E. (1999) La Investigación del Rendimiento Estudiantil. Problemas y aradigmas. Fondo Editorial de Humanidades y Educación. Caracas. Autor

Näslund, E., Hernández Agramonte, J. M., Montaño, K., Namen, O., Alpizar, G., Luna, Ú. Thompson, J. (2020). *Remote Initial Education and Mental Health during the COVID-19 Pandemic.*doi: http://dx.doi.org/10.18235/0002890

Näslund, E., Koussa, M. y Hernández, J.M. (2021). *El estrés y el desarrollo cerebral en la primera infancia.* Banco Interamericano de Desarrollo.

Oliveti, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Tesis de Licenciatura en Psicología. Recuperado de http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. [Reporte en línea]. Disponible: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es. [Consulta: 2021, Julio 29]

Palacio, C. Tobón, J. Toro, D. y Vicuña, J. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica.* Cuadernos de Neuropsicología. Volumen 12.

Palella, S. Stracuzzi, Martins, Feliberto Pestana. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Edición Fedupel. 2da edición, Caracas.

Peraza, E. y Zaldívar, D. (2003). *La Musicoterapia. Un nuevo enfrentamiento al estrés y la Hipertensión Arterial.* Revista Cubana de Psicología.

Piaget, J. (1969). *Psicología y pedagogía*. México. Editorial Ariel.

Pinquart, M. (2013). *Self-esteem of children and adolescents with chronic illness: A meta-analysis.* Child: Care, Health and Development, 39(2), 153-61. doi:doi:10.1111/j.1365-2214.2012.01397.x

Puche, I (1999). *La Cara Oculta del Rendimiento Estudiantil*. Buenos Aires. Ediciones Siglo Veinte.

Quito CJV, Tamayo PMC, Buña y BDP. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador.* Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2017;20 (3):253-276.

Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2012).Decreto Ejecutivo 1241, publicado en el Registro Oficial No. 754 de 26 de julio de 2012. Recuperado de: https://educacion.gob.ec/wp-content/ uploads/ downloads/ 2017 /02/ Reglamento- General-a-la-Ley-OrgAnica-de-Educacion-Intercultural.pdf Ecuador.

Reyes, D. (2017). *Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundario de la I.E.* Pedro Gálvez Egúzquiza – Lima, 2016. Tesis de maestría no publicada.

Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. (7ma. Edición.) España: Paidós.

Rojas, B (2010). *Investigación cualitativa*. Segunda edición. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.

Rose, S. (2002). *Guía del antiestrés*. Barcelona: Parragón.

Russek, S. (2007). *Síntomas y consecuencias del estrés* [documento en línea]. Disponiblehttp://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-yconsecuencias.html [Consulta: 2016, marzo 24]

Sabino, C (1992). *Procesos de Investigación*. Caracas: Editorial Panapo.

Sánchez, P. (2011) *Propiedades psicométricas de un instrumento para medir la disposición hacia el estudio*. Revista de Investigación Educativa 12 Instituto de Investigaciones en Educación, Universidad Veracruzana, México. [Documento en línea]. Disponible: http:/ /www.uv.mx/ cpue /num12 /inves/ completos/ sanchez- cuervo-propiedades. html. [Consulta 2014, julio 20].

Santiago, V. (2009). *Relación entre Aprovechamiento Académico y Hábitos de Estudio de los Estudiantes en el Nivel Elemental*. Tesis de Grado Universidad de Puerto Rico. [Documento en línea]. Disponible: [Consulta: 2021, mayo 2].

Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. New York: McGraw Hill.

Seyle, H. (1936). *A Syndrome Produced by Diverse Nocivous* Agents en Nature, nº 138.

Shiu, S. (2001). *Issues in the education of students with chronic illness. International Journal of Disability, Development, and Education*, 48, 269-81. doi:DOI: https://doi.org/10.1080/10349120120073412

Soenens, B. B., Berzonsky, M. D., Papini, D. R. (2015). *Attending to the role of identity exploration in self-esteem.*International Journal of Behavioral Development, 420-30. doi: https://doi.org/10.1177/0165025415602560

Souza, L. (2009). Competencias Emocionales y Resolución de Conflictos Interpersonales en el Aula. Tesis Doctoral: Universidad Autónoma de Barcelona. [Documento en línea]. Disponible: http://www. hacienda. go. cr/ cifh / sidovih/ uploads/archivos/Tesis/Competencias %20 emocionales % 20 y%20resoluci%C3 %B3n%20de%20conflictos%20interpersonales.pdf. [Consulta 2021, julio 15].

Stephen, W. y Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo.*México D.F.: Manual Moderno.

Tamayo y Tamayo, Mario (1997). *El Proceso de la Investigación Científica*. Editorial LIMUSA, México.

Teixidó, J. y Capell, D. (2002). *Formación del profesorado orientada al desarrollo de competencias de gestión del aula de ESO; el afrontameinto de situaciones críticas*. [Documento en línea] Disponible: Rev. Elect. Interuniv. Form. Profr., 5(1) (2002) (ISSN 1575-0965). [Consulta: 2022, enero 18].

Thompson, R. A. (1991). *Emotional Regulation and Emotional Development.* Educational Psychology Review, 269-307. doi:10.1007/ BF01319934

Thompson, R. A. (2014). *The Future of Children,* 24(1), 41-59. doi:10.1353/foc.2014.0004

Trianes, M. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfa Omega-Narcea.

Trianes, M. V., (2000). *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*. Madrid. Editorial Narcea

Trianes, M. y García, A. (2002). Educación socioeducativa y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. Revista Interuniversitária de formación del profesorado, nº 44 pp. 175-189. [Documento en línea]. Disponible: http://www.hacienda. go.cr/cifh/sidovih/ uploads/archivos/Tesis/Competencias20 emocionales%20y%20resoluci%C3%B3n%20de%20conflictos%interpersonales. pdf. [Consulta 2021, julio 15].

Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Escuela de Posgrado. RENATI. Registro Nacional de Trabajos de Investigación.

Valiente, Suarez y Martínez (2019). *Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria.* Revista Complutense de Educación. Madrid. Vol.31

Vanaelst, B., De Vriendt, T., Huybrechts, I., Rinaldi, S., y De Henauw, S. (2012). *Epidemiological approaches to easure childhood stress.* Paediatric and Perinatal Epidemiology, 26 (3), 280-297

Velasco, Cunalema, Franco y Vargas (2021). *Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador*. Bol. Malariol. Salud ambiente. Recuperado de: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1177559?lang=es

Vigo, A. (2007). *Influencia de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando–Huara*l**.** Tesis de grado: Universidad César Vallejo, Perú. [Documento en Línea] Disponible: http://es. slideshare.net/alfvigo/influencia-de-los-hábitos-de-estudio- en-el-rendimiento-académico. [Consulta 2021, julio 15].

ANEXOS

Anexo 1. Certificado o Acta del Perfil de Investigación

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

CENTRO DE POSGRADO

UNIDAD DE TITULACIÓN

Maestría en Educación Básica

Acta de la sustentación oral de la predefensa del TDT

Código UPEC-P13-S02-AT01; Versión: 02; 07 de diciembre de 2021

Maestrante	Ana Carolina Guapaz Oviedo	**Cédula de identidad:**	0401882030

Tribunal designado por la dirección de este Programa de Posgrado, conformado por:

Examinador/a presidente	PhD. Edison Duván Ávalos Flórez
Tutor	MSc. Cecilia Del Carmen Yacelga Rosero
Examinador/a	PhD. Jesús Ramón Aranguren Carrera
Fecha:	26 de octubre de 2022
Lugar:	Edificio de Posgrado,Seç **Hora:** 18H00

Art. 23.- De la aprobación de la pre-defensa del informe de investigación.-

El estudiante deberá obtener la nota mínima de 7/10.

Obteniendo las siguientes notas:

1)Sustentación de la predefensa:	5,70
2) Trabajo escrito	3,00
NOTA FINAL DE PREDEFENSA:	**8,70**

Por lo tanto: **APRUEBA**

Art. 35.- De los estudiantes que aprueban el informe del trabajo de titulación con observaciones.
Art. 36.- De la no presentación a la predefensa del trabajo de titulación.
Para constancia del presente firman:

PhD. Edison Duván Ávalos Flórez
Examinador/a presidente

MSc. Cecilia Del Carmen Yacelga Rosero
Tutor

PhD. Jesús Ramón Aranguren Carrera
Examinador/a

Anexo 2. Certificado del abstract por parte de idiomas

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI FOREIGN AND NATIVE LANGUAGE CENTER

Informe sobre el Abstract de Artículo Científico o Investigación.

Autor: Ana Carolina Guapaz Ovíedo
Fecha de recepción del abstract: 2 de noviembre de 2022
Fecha de entrega del informe: 2 de noviembre de 2022

El presente informe validará la traducción del idioma español al inglés si alcanza un porcentaje de: 9 – 10 Excelente.

Si la traducción no está dentro de los parámetros de 9 – 10, el autor deberá realizar las observaciones presentadas en el ABSTRACT, para su posterior presentación y aprobación.

Observaciones:

Después de realizar la revisión del presente abstract, éste presenta una apropiada traducción sobre el tema planteado en el idioma Inglés. Según los rubrics de evaluación de la traducción en Inglés, ésta alcanza un valor de 9, por lo cual se validad dicho trabajo.

Atentamente

Firmado electrónicamente por:
EDISON BOANERGES PENAFIEL ARCOS

Ing. Edison Peñafiel Arcos MSc
Coordinador del CIDEN

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
FOREIGN AND NATIVE LANGUAGE CENTER

ABSTRACT- EVALUATION SHEET

NAME: Ana Carolina Guapaz Ovíedo **DATE:** 2 de noviembre de 2022

TOPIC: "Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E.G.B"

MARKS AWARDED **QUANTITATIVE AND QUALITATIVE**

VOCABULARY AND WORD USE	**Use new learnt vocabulary and precise words related to the topic**	**Use a little new vocabulary and some appropriate words related to the topic**	**Use basic vocabulary and simplistic words related to the topic**	**Limited vocabulary and inadequate words related to the topic**
	EXCELLENT: 2 ■	**GOOD: 1Vera Játiva Edwin Andrés,5** ☐	**AVERAGE: 1** ☐	**LIMITED: 0,5** ☐
WRITING COHESION	**Clear and logical progression of ideas and supporting paragraphs.**	**Adequate progression of ideas and supporting paragraphs.**	**Some progression of ideas and supporting paragraphs.**	**Inadequate ideas and supporting paragraphs.**
	EXCELLENT: 2 ■	**GOOD: 1,5** ☐	**AVERAGE: 1** ☐	**LIMITED: 0,5** ☐
ARGUMENT	**The message has been communicated very well and identify the type of text**	**The message has been communicated appropriately and identify the type of text**	**Some of the message has been communicated and the type of text is little confusing**	**The message hasn't been communicated and the type of text is inadequate**
	EXCELLENT: 2 ■	**GOOD: 1,5** ☐	**AVERAGE: 1** ☐	**LIMITED: 0,5** ☐
CREATIVITY	**Outstanding flow of ideas and events**	**Good flow of ideas and events**	**Average flow of ideas and events**	**Poor flow of ideas and events**
	EXCELLENT: 2 ☐	**GOOD: 1,5** ■	**AVERAGE: 1** ☐	**LIMITED: 0,5** ☐
SCIENTIFIC SUSTAINABILITY	**Reasonable, specific and supportable opinion or thesis statement**	**Minor errors when supporting the thesis statement**	**Some errors when supporting the thesis statement**	**Lots of errors when supporting the thesis statement**
	EXCELLENT: 2 ☐	**GOOD: 1,5** ■	**AVERAGE: 1** ☐	**LIMITED: 0,5** ☐

TOTAL/AVERAGE

9 - 10: EXCELLENT
7 - 8,9: GOOD
5 - 6,9: AVERAGE
0 - 4,9: LIMITED

TOTAL 9

Anexo 3. Consentimiento Informado Dirigido a los Estudiantes

Yo_____declaro que he sido informado de la invitación a participar de mi hijo (a) en una investigación denominada “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B. Este estudio científico cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi. Entiendo que la participación de mi hijo (a) se llevará a cabo en la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera", Parroquia de Julio Andrade del Cantón Tulcán Provincia del Carchi, en el horario (10 am) y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 1 hora y 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán anónimos, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación de mi hijo (a) o retirarlo en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para él.

Sí. Acepto voluntariamente que mi hijo (a) a participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma representante: _____

Anexo 4. Consentimiento Informado Dirigido a los Padres de familia

Yo_____declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B. Este estudio científico cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi. Entiendo que mi participación se llevará a cabo en la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera", Parroquia de Julio Andrade del Cantón Tulcán Provincia del Carchi, en el horario (10 am) y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 1 hora y 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: _____

Anexo 5. Consentimiento Informado Dirigido a los Docentes

Yo_____declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico post pandemia que fortalezcan el rendimiento escolar de los estudiantes del 6to E. G. B. Este estudio científico cuenta con el respaldo de la Universidad Politécnica Estatal Del Carchi. Entiendo que mi participación se llevará a cabo en la Unidad Educativa "César Antonio Mosquera" Parroquia de Julio Andrade del Cantón Tulcán Provincia del Carchi, en el horario (10 am) y consistirá en responder una encuesta que demorará alrededor de 1 hora y 15 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:_____

Anexo 6. Instrumento Cuestionario Dirigido a los Estudiantes

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

CENTRO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

I PARTE: DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ESTUDIANTE

INSTRUCCIONES: Marque con una (X) la respuesta que corresponde a su condición o criterio.

a.- Género: F ( ) M ( )

b.- Edad: ( )

II PARTE: Instrucciones Generales:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y marque con una X la opción ajustada a la realidad.

N°	Ítems	Si	No
	Dimensión Manifestaciones Psicológicas		
1.	¿Muestras ansiedad, o angustia ante situaciones que relacionadas con tus responsabilidades escolares?		
2.	¿Te molestas con facilidad?		
3.	¿Consideras que eres un joven con buen humor?		
	Dimensión Manifestaciones Fisiológicas		
4.	¿Tú corazón se acelera cuando te sientes presionado por las tareas?		
5.	¿Las tareas y compromisos escolares te producen dolor de cabeza?		
6.	¿Has palpado tensión en tus músculos, ante situaciones académicas?		
7.	¿Has manifestado insomnio?		
	Dimensión Manifestación Social		
8.	¿Mantienes buenas relaciones con los miembros de tu familia?		
9.	¿Disfrutas compartir con tus amigos?		
	Dimensión Cognitiva		
10.	¿Estás atento (a) a lo que dice el docente en clase?		
11.	¿Tus padres te han sorprendido con el cuaderno abierto haciendo otra actividad distinta a la tarea?		
12.	¿Cuándo haces las tareas no te levantas del asiento hasta culminarlas por completo?		
13.	¿Comprendes lo que lees?		
14.	¿Cuándo la profesora explica lo que se debes hacer, sigues las instrucciones?		
	Dimensión Afectiva		
15.	¿Tienes interés en asistir a clases?		
16.	¿Dejas para último momento los estudios o responsabilidades académicas?		
17.	¿Expresas tus emociones y sentimientos?		
18.	¿Cuándo te llaman para realizar alguna tarea que no te gusta, expresas rabia y fastidio?		
	Dimensión Actitudinal		
19.	¿Aceptas cuando tus padres te llaman la atención por mal comportamiento?		
20.	¿Muestras afecto a tus padres?		
21.	¿Tienes buenas relaciones con tus compañeros de clase?		
22.	¿Mantienes relación con compañeros que son buenos estudiantes?		
23.	¿Estableces un trato cordial de respeto con los docentes?		
24.	¿Aceptas llamado de atención por parte de la maestra?		
	Dimensión Logro de los Objetivos Académicos		
25.	¿El nivel de rendimiento que presentabas desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 7 y 8,99 puntos?		
26.	¿El nivel de rendimiento que presentabas desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 9 y 10?		
27.	¿El nivel de rendimiento que tienes de regreso a la presencialidad es entre 7 y 8,99 puntos?		
28.	¿El nivel de rendimiento que tienes de regreso a la presencialidad es entre 9 y 10 puntos?		

AUTORA: Ana Carolina Guapaz

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 7. Instrumento Cuestionario Dirigido a los Padres de Familia

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

CENTRO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

I PARTE: DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PADRE

INSTRUCCIONES: Marque con una (X) la respuesta que corresponde a su condición o criterio.

a.- Género: F ( ) M ( )

II PARTE: Instrucciones Generales:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y marque con una X la opción ajustada a la realidad.

N°	Ítems	Si	No
	Dimensión Manifestaciones Psicológicas		
1	¿Ha notado que su hijo (a) muestra ansiedad o angustia ante situaciones que relacionadas con sus responsabilidades escolares?		
2	¿Su hijo (a) se molesta con facilidad?		
3	¿Considera que su hijo (a) es un joven con buen humor?		
	Dimensión Manifestaciones Fisiológicas		
4	¿Observa que su hijo (a) manifiesta presión cuando tiene muchas tareas?		
5	¿Le ha manifestado su hijo (a) dolor de cabeza cuando tiene compromisos escolares?		
6	¿Le ha manifestado su hijo (a) que siente tensión en los músculos, ante situaciones académica que deba cumplir?		
7	¿Ha observado insomnio en su hijo (a)?		
	Dimensión Manifestación Social		
8	¿Su hijo (a) mantiene buenas relaciones con los miembros de su familia?		
9	¿Observa que su hijo (a) disfruta compartir con sus amigos?		
	Dimensión Cognitiva		
10	¿La docente le ha manifestado en algún momento que su hijo (a) no permanece atento a la clase?		
11	¿Ha sorprendido a su hijo (a) con el cuaderno abierto haciendo otra actividad distinta a la tarea?		
12	¿Cuándo su hijo (a) hace las tareas, se mantiene sentado y no se levanta del asiento hasta culminarlas por completo?		
13	¿Su hijo (a) comprende lo que lee?		
14	¿Su hijo (a) sigue instrucciones?		
	Dimensión Afectiva		
15	¿Su hijo (a) manifiesta interés en asistir a clases?		
16	¿Su hijo (a) deja para último momento las responsabilidades académicas?		
17	¿Cree que su hijo (a) expresa con facilidad emociones y sentimientos?		
18	¿Cuándo usted llama a su hijo (a) para realizar alguna tarea que no le gusta, expresa rabia y fastidio?		
	Dimensión Actitudinal		
19	¿Su hijo (a) acepta cuando usted le llama la atención por mal comportamiento?		
20	¿Su hijo (a) le muestra afecto?		
21	¿Observa que su hijo (a) tiene buenas relaciones con sus compañeros de clase?		
22	¿Observa que su hijo (a) mantiene relación con compañeros que son buenos estudiantes?		
23	¿Es su hijo (a) cordial y respetuoso con los docentes?		
24	¿En alguna oportunidad la docente le ha manifestado que su hijo (a) no ha aceptado cuando ella le llama la atención?		
	Dimensión Logro de los Objetivos Académicos		
25	¿El nivel de rendimiento que presentaba su hijo desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 7 y 8,99 puntos?		
26	¿El nivel de rendimiento que presentaba su hijo desde el inicio del año escolar en confinamiento era entre 9 y 10 puntos?		

27	¿El nivel de rendimiento que tiene su hijo de regreso a la presencialidad es entre 7 y 8,99 puntos?		
28	¿El nivel de rendimiento que tiene su hijo ahora de regreso a la presencialidad es entre 9 y 10 puntos?		

AUTORA: Ana Carolina Guapaz

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 8. Instrumento Cuestionario de Preguntas Abiertas Dirigido a los Docentes

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
CENTRO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Edad:_____

Género:_____

Nivel Educativo:_____

Cargo que desempeña en la Institución:_____

Apreciado docente, responda con claridad las siguientes preguntas en atención a la experiencia que ha tenido como responsable de su grupo una vez que se regresó a las clases presenciales después de dos años de confinamiento:

1. ¿Explique comparativamente sobre el desempeño académico de su grupo estudiantes desde que los tomó de manera virtual en septiembre de 2021 hasta que comenzó la presencialidad con ellos en febrero 2022?

_____

_____

_____

_____

2. ¿Explique comparativamente sobre el comportamiento de su grupo de estudiantes atendiéndolos durante la pandemia y ahora en la presencialidad?

_____

_____

_____

_____

3. ¿Cómo afecto emocionalmente el confinamiento a su grupo de estudiantes?

_____

_____

_____

_____

4. ¿Considera que alguno de sus estudiantes regresó a la presencialidad con síntomas de estrés académico? Si su respuesta es positiva argumente.

_____

_____

_____

_____