



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

**Programa “Mentes relajadas” en el estrés escolar en estudiantes
de sexto grado de primaria de una institución pública,
Pachacámac, 2023**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Avila Arias, Rosa Maria (orcid.org/0009-0001-2611-3527)

ASESORAS:

Mg. Yucra Camposano, Jennifer Fiorella (orcid.org/0000-0002-2014-1690)

Dra. Leiva Torres, Jakline Gicela (orcid.org/0000-0001-7635-5746)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles.

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a mis padres, por el esfuerzo constante y el apoyo brindado en todo momento para el logro de mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme continuar perseverante en el desarrollo de la investigación y en el cumplimiento de mis metas.

A mis maestros y asesores, por el apoyo en la mejora y el término de la tesis.

A la institución educativa y a los estudiantes que brindaron los permisos necesarios y tuvieron una participación activa en el desarrollo del trabajo.

A mi familia por su motivación y apoyo constante a mi persona.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, YUCRA CAMPOSANO JENNIFER FIORELLA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Programa "Mentes relajadas" en el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023", cuyo autor es AVILA ARIAS ROSA MARIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 31 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
YUCRA CAMPOSANO JENNIFER FIORELLA DNI: 44745102 ORCID: 0000-0002-2014-1690	Firmado electrónicamente por: JYUCRACAM el 01- 08-2023 20:43:52

Código documento Trilce: TRI - 0630875

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, AVILA ARIAS ROSA MARIA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa "Mentes relajadas" en el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ROSA MARIA AVILA ARIAS DNI: 70389072 ORCID: 0009-0001-2611-3527	Firmado electrónicamente por: RAVILAAR el 31-07- 2023 21:19:35

Código documento Trilce: TRI - 0630878

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. MARCO TEÓRICO	14
III. METODOLOGÍA	21
3.1 Tipo y diseño de la investigación	21
3.2 Variables y operacionalización	21
3.3 Población, muestra, muestreo	22
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos	24
3.5 Procedimientos	28
3.6 Método de análisis de datos	28
3.7 Aspectos éticos	29
IV. RESULTADOS	30
V. DISCUSIÓN	35
VI. CONCLUSIONES	39
VII. RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Descriptiva del sexo en el grupo experimental y el control	23
Tabla 2	Descriptiva de edad en el grupo experimental y el control	24
Tabla 3	Validez del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI)	26
Tabla 4	Confiabilidad del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI)	26
Tabla 5	Validez de contenido del Programa “Mentes relajadas”	27
Tabla 6	Contraste de puntuaciones de los niveles de estrés de los grupos	30
Tabla 7	Pretest del nivel de estrés escolar del grupo control	31
Tabla 8	Postest del nivel de estrés escolar del grupo control	32
Tabla 9	Pretest del nivel de estrés escolar del grupo experimental	33
Tabla 10	Postest del nivel de estrés escolar del grupo experimental	34
Tabla 11	Operacionalización de variables	
Tabla 12	Matriz de consistencia	

RESUMEN

El estudio tuvo por objetivo determinar si la aplicación de un programa de intervención lograba disminuir el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública en el distrito de Pachacámac. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, con diseño cuasiexperimental, de tipo aplicada. La muestra estuvo compuesta por 62 estudiantes, que se distribuyeron 31 en el grupo control y 31 en el experimental respectivamente, con edades que oscilan entre los 10 y 13 años. Para medir los niveles de estrés escolar se utilizó el Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI) y se realizó la aplicación del programa de tipo cognitivo conductual de nombre “Mentes relajadas”, de autoría propia. Los resultados obtenidos según prueba de rangos de Wilcoxon, mostraron diferencias entre el pre y posttest en las medias del grupo experimental en donde se apreció la disminución de un 32,7% a un 16,45%, comprobando su reducción, por lo que se llegó a la conclusión, que dicho programa tuvo una efectividad significativa a partir de la adquisición de estrategias de afrontamiento y otras herramientas, que se desarrollaron en dicha población.

Palabras clave: estrés escolar, programa de intervención, cognitivo conductual.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine whether the application of an intervention program was able to reduce school stress in sixth grade students of a public institution in the district of Pachacamac. The research presented a quantitative approach, with a quasi-experimental, applied design. The sample consisted of 62 students, 31 in the control group and 31 in the experimental group, respectively, with ages ranging from 10 to 13 years old. To measure the levels of school stress, the Children's School Stress Questionnaire (CEEI) was used and the application of the cognitive-behavioral program "Relaxed Minds", of our own authorship, was carried out. The results obtained according to the Wilcoxon rank test, showed differences between the pre-test and post-test in the means of the experimental group where a decrease from 32.7% to 16.45% was observed, proving its reduction, so it was concluded that this program had a significant effectiveness from the acquisition of coping strategies and other tools, which were developed in this population.

Keywords: school stress, intervention program, cognitive behavioral.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años y como consecuencia de la pandemia, se han generado grandes cambios a nivel social, cultural, emocional y conductual, entre otros; dichos cambios han afectado en gran medida la salud mental de forma global, con un mayor énfasis en la población infantil.

Uno de los problemas que se han manifestado con mayor preponderancia, es justamente el estrés en los niños, el cual ha afectado distintos aspectos de su vida volviéndolos más vulnerables. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2021) señala que el 33% de infantes del mundo presentan problemas de tipo conductual o emocional, lo que hace notar la relevancia y la atención del tema que puede generar grandes riesgos en la salud mental si no son debidamente atendidos.

La Organización Mundial de Salud (OMS,2020) señala que el estrés se ha convertido en una de las causas principales de muerte en el mundo, siendo considerada actualmente una de las enfermedades más importantes, trayendo como consecuencias en las personas cuadros de ansiedad o depresión, poniendo en riesgo su integridad.

Por otro lado, en el aspecto académico, Otero (2012), de acuerdo a sus estudios realizados en España, indica que el estrés puede generar en los estudiantes, actitudes negativas o defensivas en contra de la escuela, lo que provoca en ellos un déficit en el rendimiento académico y ausentismo escolar. De igual forma Barraza (2008), señala que, si bien es cierto el estrés escolar es el desequilibrio que se presenta cuando los estudiantes manifiestan su desagrado frente a las demandas educativas, al presentarse esto de forma excesiva puede provocar impactos negativos en el desempeño académico.

En el Perú, se han desarrollado algunas investigaciones en relación al estrés escolar en los estudiantes. Tal es el caso del estudio realizado en universitarios de Puno, por Calatayud et al., quienes dan como resultados, “el 53,85 % de los alumnos fue afectado con el nivel severo de estrés y el 23,31 % tuvo un nivel moderado severo”. (2021, p.7). A su vez, Cassaretto et al. indican que, respecto al estrés académico, tienen como resultado que “el 83% de estudiantes manifiestan

momentos de preocupación y nerviosismo en el semestre, experimentando estrés académico, y que solo el 17% indicó no tenerlo". (2021, p.6).

Estudios realizados en Lima demuestran que "el 75% de los estudiantes presenta un nivel de estrés escolar moderado, de los cuales el 65% indica que este se provoca por la presión desmedida de sus progenitores, el 68% muestra síntomas físicos los cuales se manifiestan en su mayoría por la acumulación de tareas domiciliarias, un 10% presentaron estrés académico alto y un 15% de los estudiantes han presentado estrés con nivel leve". (Castro y Cusi, 2021, p. 24).

Toda la información anteriormente mencionada, nos hace observar la relevancia del problema, y que es necesario abordar desde ya dicha dificultad, para poder disminuir el nivel de estrés escolar que se está presentando en la actualidad en nuestros estudiantes. En ese sentido, es fundamental que se puedan realizar distintos programas que ayuden con la detección y reducción de dicha variable desde las instituciones educativas, tomando de forma primordial la salud mental de los infantes.

Existen investigaciones que se han realizado en el ámbito nacional e internacional con la aplicación de programas de tipo psicológico o conductual que permiten observar buenos resultados, sin embargo, en la revisión bibliográfica se ha observado mayor interés en estudiantes del nivel universitario o secundario. En el Perú, en un estudio realizado por Gómez (2019), quien aplicó un programa de intervención a estudiantes de 5° de secundaria en Trujillo, tuvo como resultado un cambio total en el grupo experimental donde se llevó a cabo, teniendo una disminución del 83.3% que presentaban estrés académico, a un 16%, no dándose esto en el grupo control, lo que demuestra la efectividad y eficacia de la aplicación de dicho programa.

Actualmente en una institución educativa pública, de Educación Primaria, del distrito de Pachacámac, en Lima, se ha observado sintomatología en relación al estrés escolar, en los estudiantes de sexto grado, en sus tres tipos. Se han observado síntomas de tipo físicos tales como morderse las uñas, psicológicos como los problemas de atención en las clases y la dificultad de concentrarse en el desarrollo de las mismas, la inquietud y la irritabilidad constante; y también de tipo comportamentales tales como el ausentismo y cambios bruscos en su alimentación (Barraza, 2006). Lo que nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta de

investigación: ¿La aplicación del programa “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública en Pachacámac, 2023?

Dicha interrogante nos llevó a desarrollar una investigación que permite la reducción del estrés escolar en estudiantes de nivel primario, población que actualmente no se está tomando en cuenta y está presentando evidencias de desarrollar dicha problemática a través de las distintas sintomatologías que se están mostrando en las escuelas. De igual forma, es fundamental la elaboración de distintos programas de intervención debido a que la problemática va en aumento, como consecuencia del confinamiento y la pandemia, siendo necesario enfocar los esfuerzos en el bienestar mental y emocional de los estudiantes en las instituciones educativas.

De esta manera la investigación tiene como principal objetivo determinar si la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.

Del mismo modo se tiene como objetivos específicos:

Establecer el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

Determinar el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

Identificar el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

Establecer el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

En tal sentido se plantea como hipótesis general para el estudio que la aplicación programa de intervención “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar de forma significativa en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.

Del mismo modo se plantean como hipótesis específicas:

Existe un nivel de estrés escolar alto en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

El nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, no varía de los resultados obtenidos al inicio, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

Existe un nivel de estrés escolar alto en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

El nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental en Pachacámac, ha tenido cambios significativos, en la reducción del estrés escolar, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se detallan algunas investigaciones que anteceden la que se realizó en donde se evidencian sus resultados a nivel internacional y nacional.

En Ecuador, Anrango (2022), realizó un estudio cuyo fin fue desarrollar una intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes. La muestra de la investigación, constó de 68 estudiantes adolescentes, entre las edades de 12 a 15 años, se efectuó con un enfoque, cuantitativo, diseño no experimental. El instrumento que utilizó para sus mediciones fue el Inventario de Estrés Académico (IEA), que permitía identificar la sintomatología del estrés además de reconocer los estresores en la muestra. Los resultados que obtuvieron en la investigación evidenciaron que lo que generaba mayores niveles de estrés en la muestra era la presión y la demanda constante en las tareas u obligaciones de carácter académico. Se llegó a concluir que, el estrés presentado en los adolescentes requiere de la realización de un plan de intervención de tipo cognitivo conductual para lograr su reducción.

Rivera (2022), realiza la implementación de un programa para estudiantes ecuatorianos de Básica media, su investigación se realizó con el fin establecer cómo influía un programa de intervención cognitivo conductual en el índice de ansiedad y estrés en estudiantes de 12 años, por lo que su muestra tuvo una cantidad de 25 adolescentes de una institución educativa, dicha investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño de tipo experimental. Como instrumento se utilizó la aplicación de un cuestionario que se aplicó a través de una entrevista y por medio de la observación al objeto de estudio. Después de la aplicación del programa se pudo evidenciar que un 60 % presentaba un nivel alto en regulación de ansiedad, el 36 % en el nivel medio y el 4 % en el nivel bajo. Según los resultados se concluyó que existe una influencia significativa en la implementación de los programas de dicha tipología, para fomentar la regulación de la ansiedad y el estrés en estudiantes de esas edades.

En E.E.U.U., Kraszewski (2021), tuvo como objetivo establecer la eficiencia de la aplicación de un programa con herramientas psicoeducativas para la reducción de los estresores, se llevó a cabo en estudiantes de escuelas urbanas. La investigación fue de tipo experimental, en donde se utilizó como instrumentos la

observación y encuestas. Los resultados evidenciaron que los programas aplicados por los docentes contribuyeron a mayor éxito en el aspecto emocional y en su aprendizaje. Por lo que se concluyó que es necesario que se lleven a cabo la implementación de Intervenciones que puedan contribuir a la mejora de la salud mental y las relaciones sociales de los estudiantes.

En Argentina, Carro et al. (2020) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo valorar las intervenciones psicológicas de carácter socioafectivo y sociocognitivo y como estas en su aplicación, pueden lograr una reducción en el estrés de los infantes. La investigación siguió un diseño de tipo cuasiexperimental, con una población de 44 niños. Se utilizaron diferentes instrumentos para sus dimensiones, específicamente para el estrés usaron el Children's Daily Stress Inventory (CDSI), el cual es utilizado en una población con edades entre de 6 a 12 años. En este estudio se pudo obtener como resultado que los estudiantes que tuvieron acceso a dicho programa de intervención evidenciaron una disminución en los niveles de estrés, además de una mejoría en su ingesión social. Por lo que se llega a concluir que la aplicación de los programas de intervención psicoeducativos, contribuyen al logro de un bienestar en los niños desde la integración social y el desarrollo de la empatía.

En Colombia, Acevedo y Gélvez (2018), realizaron una investigación que describió la intervención psicológica desde el enfoque cognitivo conductual en la salud mental, específicamente en casos de estrés y depresión. El estudio se realizó en el caso particular de una estudiante, teniendo como metodología de estudio de casos con un tipo cualitativo. Los instrumentos que se utilizaron fueron el inventario de Depresión estado/rasgo (IDER) y el Inventario de depresión de Beck (BDI -II). Los resultados mostraron que desde la sintomatología como la funcionalidad de la persona en todos los aspectos de su vida tuvo un cambio significativo, reduciendo los síntomas. Lo que permitió concluir que la intervención de tipo cognitivo conductual tuvo una efectividad modificando los componentes cognitivos desadaptativos generando un cambio en la conducta de las personas.

A nivel nacional, en Moyobamba, Sandoval (2022) realizó una investigación que tuvo como objetivo realizar una intervención que logró la adquisición de técnicas y estrategias que permitieran la reducción del estrés académico, producto del confinamiento por el coronavirus. Se llevó a término con 50 alumnos de una

escuela pública. Su diseño fue descriptivo no experimental, de tipo aplicado. En el estudio se utilizó una Evaluación de Estrés académico, que se analizó con el Programa SPSS. El análisis de la prueba mostró que en su mayoría los estudiantes presentan altos niveles de estrés que se observan en el aspecto físico y motor en los adolescentes, por lo que era necesario la elaboración de la propuesta que permita su reducción. Por lo que se concluye en que hay una gran incidencia en los niveles de estrés académico en los estudiantes convirtiéndose en un tema de carácter urgente la elaboración y aplicación de dicho programa.

En Ancash, Salas et al. (2022), realizaron una intervención educativa que tuvo como objetivo de investigación, determinar el efecto que tienen los programas educativos en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. El trabajo de investigación se llevó a cabo con 42 personas que se distribuyeron en el grupo control y experimental. El estudio es de tipo cuasi experimental, utilizándose como instrumento el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). Los resultados mostraron que el grupo en el que se realizó la intervención mostró una reducción importante de niveles de estrés al realizar la aplicación de las herramientas psicoeducativas. Se concluyó que con la implementación del programa se logró una adaptación de la conducta de los estudiantes, así como un autocontrol.

En Trujillo, Mostacero (2020) realizó trabajo de investigación, que tuvo por objetivo establecer la efectividad de un programa de prevención del estrés infantil, en 33 niños de edades aproximadamente de 8 y 9 años que cursaban el tercer grado de primaria, con un diseño cuasi – experimental, de tipo prospectivo. Los instrumentos que se utilizaron en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del programa fue el Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), con una adaptación que elaboró Lázaro en el 2017. Los resultados muestran la diferencia en los grupos de la investigación en donde al inicio muestran un mismo nivel de estrés y al finalizar se evidencia una diferencia en los parámetros estadísticos. Esto permitió concluir que al haber una disminución en el nivel de estrés se demostró de forma significativa la influencia del programa que se usó.

En otra investigación realizada en Trujillo, Gómez (2019) realizó un trabajo de investigación que tenía el fin de determinar la influencia que tuvo un programa de intervención psicológica basándose en la teoría Cognitivo conductual con el objetivo de reducir el burnout académico en estudiantes de educación secundaria.

Este estudio se llevó a cabo con una muestra de 51 estudiantes, dicha investigación se desarrolló con una metodología cuasi - experimental cuantitativa. Para medir los niveles de estrés en la muestra se aplicó la escala unidimensional del burnout estudiantil [EUBE], antes y después de la intervención, al grupo control y al experimental. Después de la aplicación del programa de intervención se obtuvieron resultados que evidencian su efectividad, en donde los estudiantes que en un inicio presentaban un nivel medio y alto de estrés con un 83.3% y 16.7% posteriormente obtuvieron un nivel de 16.7% en nivel medio y 83.3% en el nivel bajo, respectivamente. Se concluyó que el uso de estrategias y técnicas de carácter cognitivo conductual permiten la reducción de los distintos síntomas relacionados al burnout académico.

En Arequipa, Huallpa y Pérez (2018) realizaron una investigación que tuvo como objetivo establecer los efectos que podría producir un programa conductual en el estrés académico de universitarios. La muestra tuvo una cantidad de 20 estudiantes, distribuyéndose 10 para el grupo control y 10 para el experimental. Este estudio tuvo un enfoque cuasi experimental. Se utilizó para medir los niveles de estrés en los estudiantes el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). En su aplicación se pudo observar un cambio significativo en el grupo experimental teniendo una mejora en la administración y gestión de su tiempo, en la resolución de problemas como en la relajación ante situaciones estresantes. Este estudio concluyó con el énfasis en la realización de prácticas conductuales que permitan en los estudiantes adquirir estrategias que les sirvan para afrontar de forma asertiva el estrés académico.

En el ámbito psicológico, la denominación de estrés tuvo como principal representante a Selye (1978), quien en primera instancia le dio la denominación de síndrome de adaptación, dicho autor también lo definió como la respuesta que tiene el cuerpo manifestándose en síntomas fisiológicos ante distintas situaciones que afectan su buen funcionamiento.

Lazarus y Folkman (1986), a su vez detallan que esta situación se presenta cuando el individuo se enfrenta a acontecimientos nuevos para él y que significan una amenaza que genera reacciones de todo tipo, permitiéndole utilizar estrategias que puedan ayudar a enfrentar dichas situaciones (como se citó en Cassaretto et al., 2021).

Por otro lado, el estrés no solo presenta reacciones de tipo fisiológico sino también, estos se llegan a manifestar en el ámbito hormonal, en la conducta de las personas y en su ámbito psicológico, generando distintos tipos de respuestas ante los estresores que se puedan demandar (Maturana y Vargas, 2015).

Según Romero et al. (2021) en el estrés se encuentra involucrado nuestro sistema endocrinológico, por lo que, al encontrarse en una situación amenazante, las glándulas endocrinas, responden segregando hormonas que se traducen en los cambios que presenta el individuo que se enfrenta a los estresores.

En la actualidad, una problemática que se está evidenciando es el estrés en los infantes, Capcha y Travezaño (2019), indican que se llega a presentar en los niños alterando su equilibrio emocional mostrando distintas reacciones a momentos que no puede llegar a darle solución con los recursos que tiene.

De esta forma Noriega (2019), define al estrés en los niños como la irritación que presentan frente a las molestias que se prestan en su día a día y que altera totalmente su estabilidad.

Oros y Vogel (2005), señalan que el estrés en la infancia puede llegar a ocasionar daños en aspecto emocional del niño, dejándolo vulnerable para afrontar otras situaciones estresantes que se le puedan presentar. Asu vez los mismos autores refieren que el estrés se puede presentar en las etapas evolutivas del ser humano, observándose que en los más pequeños el estrés se encuentra relacionado con la familia y luego se va presentando en otros contextos según se vaya llevando a cabo sus relaciones sociales (como se citó en Flores, 2017).

Es así que Trianes et al. (2011) manifiestan que el estrés en los niños se puede observar en tres ámbitos, teniendo como primer aspecto, las enfermedades y la repercusión médica que pueden generar reacciones que produzcan otros trastornos psicológicos o de carácter crónico. Otro ámbito en donde se llega a generar el estrés es el familiar, los niños en la edad temprana llegan a atravesar situaciones que puedan provocar problemas emocionales en ellos, así encontramos la poca comunicación existente entre padres e hijos o situaciones frustrantes como un divorcio. El tercer ámbito viene a ser el escolar, el cual se llega a presentar en la interrelación que se da entre profesores y estudiantes o compañeros de clase, por lo que este escenario se presentan situaciones como desaprobación en exámenes, sobrecarga de tareas o presión de los padres para

sus estudios, que llegan a presentar síntomas que se evidencian posteriormente en situaciones como una presentación oral dando sus opiniones o el miedo a las evaluaciones. Asu vez los autores mencionan

El estrés escolar es denominado por Barraza (2008) como la respuesta que genera las situaciones desafiantes en la escuela en los estudiantes, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades, en el caso de que no se puedan solucionar, podrían llegar tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos de la persona.

Rodríguez et al. (2019) han logrado reconocer los agentes que generan mayor estrés en los estudiantes, identificando el temor al dar sus evaluaciones, al interrelacionarse entre compañeros o por el miedo a dar sus opiniones debido a las burlas.

En este sentido, el estrés escolar es abordado a través de la utilización de distintas estrategias que sirvan para su afrontamiento, permitiendo la reducción de sus síntomas aplicando conocimientos basados en la ciencia a través de la secuencialidad y el uso de distintas técnicas, denominándose como programa de intervención (Bados, 2008).

Por lo consiguiente, existen diferentes enfoques para abordar la problemática del estrés escolar. En primer lugar, se puede mencionar al enfoque transaccional, en el cual se aplican e implementan distintas técnicas que orientan al desarrollo de la persona intensificando la valoración de sus cualidades; el enfoque sistémico, que se centra en que el individuo se dé cuenta de su problemática y lo resuelva de forma asertiva y el modelo cognitivo conductual, que pretende realizar cambios potenciales en la conducta de la persona que esté sufriendo el estrés, permitiéndole lograr el control del mismo (Marín et al., 2019).

El enfoque cognitivo conductual hace referencia a la causalidad que puede haber entre los pensamientos y las conductas de las personas. Por lo que cuando se logra realizar una modificación en el nivel cognitivo del individuo se logra también un cambio en sus acciones (Sevilla, 2013).

Para aplicar un programa de tipo cognitivo conductual, es necesario la utilización de técnicas cognitivas y a su vez de tipo conductual. Dentro de las cognitivas, Ortiz (2012) señala que existen la psicoeducación que consiste en adquirir los conocimientos pertinentes que permiten a la persona pueda afrontar las

distintas situaciones con seguridad. La visualización cognitiva, en donde la persona aprende a relajarse y cambiar los pensamientos de tipo negativos por otros placenteros. Dentro de las técnicas conductuales se podría incluir la relajación progresiva en donde la persona logra adquirir las habilidades necesarias para poder tensar los músculos del cuerpo y a su vez relajarlos; del mismo modo se encuentra el entrenamiento asertivo que pretende que se puedan dar solución a los problemas utilizando el lenguaje más apropiado para lograr hacerlo, en este caso el asertivo dejando de lado el pasivo y el agresivo.

Bados y García (2010) también consideran dentro de las técnicas más utilizadas en la terapia cognitivo conductual la administración del tiempo, técnica que se emplea con el objetivo de poder identificar lo que se considera de mayor importancia para poder establecer las prioridades y tomar mejores decisiones. Además de la reestructuración cognitiva como una técnica que permite cambiar los pensamientos desadaptativos por otros que le den mayor seguridad, logrando el cambio en la conducta de la persona.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

La investigación realizada es de tipo aplicada, desde un enfoque cuantitativo con un diseño cuasi experimental. Hernández et al. (2014) señalan que el enfoque cuantitativo permite que se puedan comprobar o verificar las hipótesis que se plantean en relación a una problemática en cuestión. La investigación es cuasi experimental, ya que en su desarrollo se trabajó con dos grupos, el grupo control y el experimental, los cuales se suelen alterar para la comparación de resultados (Tam et al., 2008).

3.2 Variables y operacionalización

V1: Programa de intervención

Definición conceptual

Bados (2008) hace referencia a los programas de intervención a la utilización de distintas estrategias y herramientas que toman como base a los conceptos de la psicología con el objetivo de mitigar los síntomas en relación a una afección o una situación problemática en un individuo o en su grupo.

Definición operacional

El programa de intervención estuvo constituido por 12 sesiones que permitieron modificar el comportamiento que genera el estrés escolar en los estudiantes que se tuvo en el grupo experimental.

En el programa de intervención de tipo cognitivo conductual se desarrollaron sesiones que involucraron cambios en la reestructuración del aspecto cognitivo de la unidad de análisis, en la relajación muscular, y en las estrategias de uso para resolver problemas con autonomía.

V2: Estrés escolar

Definición conceptual

El estrés escolar es la respuesta que se genera en los estudiantes ante situaciones desafiantes en la escuela, provocando que utilicen estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan llegar a solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos de la vida (Barraza, 2008).

Definición operacional

La medición de la variable se llevó a cabo por medio de los puntajes obtenidos en la Cuestionario de estrés escolar infantil (CEEI), el cual cuenta con 12 ítems, 3 para cada uno de los componentes que se detallan el cognitivo, el fisiológico, el conductual y el afectivo.

Escala de medición

La escala de medición del instrumento que permitió medir el nivel de estrés escolar en los estudiantes de los grupos de investigación de tipo nominal. En la escala nominal se mide las características de la muestra derivando en categorías a los que para su análisis se le da un valor en el rango que se mida (Ochoa y Molina, 2018).

3.3 Población, muestra, muestreo

3.3.1 Población

La población en la cual se aplicó el plan de intervención, fueron los estudiantes de sexto grado de primaria de la institución educativa Santísima Virgen de Lourdes del distrito de Pachacámac.

Criterios de inclusión:

Esta población fue escogida debido a que se encuentran en edades que oscilan entre los 10 y 12 años, etapa de la pre adolescencia, edad en que estos atraviesan por cambios bruscos de humor, a su vez en el aspecto psicológico o físico, cambios que los colocan en una situación de estrés constante. Además, son estudiantes que

están por culminar la etapa escolar primaria y a su vez afrontarán un nuevo cambio en el momento de pasar al nivel secundaria.

Criterios de exclusión:

Se excluyó al alumnado de los grados menores de la institución educativa ya que la variable que se pretende medir presenta características propias solo de la edad de análisis.

3.3.2 Muestra

La muestra del estudio estuvo compuesta por 62 estudiantes de sexto grado de primaria de la institución educativa pública Santísima Virgen de Lourdes del distrito de Pachacámac, de los cuales, 31 fueron parte del grupo control y 31 del experimental. Hernández et al. (2014), señalan que la muestra viene a ser parte de grupo que pertenece a la población en la que se llevará a cabo los estudios, recolectando datos a través de diferentes instrumentos que permiten tener resultados para obtener nuevos conocimientos.

Tabla 1

Descriptiva del sexo en el grupo experimental y el control

Grupos	Sexo	<i>f</i>	%
Experimental	Varones	16	51,6
	Mujeres	15	48,4
Control	Varones	11	35,5
	Mujeres	20	64,5

Nota. Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados obtenidos, un 35.5% del grupo control es del sexo masculino y un 64.5% es femenino por lo que existe una mayoría en dicha población. En el grupo experimental se muestra un equilibrio en la frecuencia de los estudiantes, el 51.6% de sexo masculino y el 48.4% de sexo femenino.

Tabla 2*Descriptiva de edad en el grupo experimental y el control*

Edad	Grupo experimental		Grupo control	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
11	23	74,2	20	64,5
12	6	19,4	9	29,0
13	2	6,5	2	6,5
Total	31	100,0	31	100,0

Nota. f: frecuencia

Según los resultados obtenidos en el rango de edades del estudio, un 64.5% tiene 11 años, el 29% tiene 12 años y el 6.5% presenta 13 años en el grupo control. En relación al grupo experimental se muestra una congruencia con el grupo control en donde el 74.2% son de 11 años, el 19.4% es de 12 años y el 6.5% de 13 años.

3.3.3. Muestreo

El proceso para la realización del muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido a que la elección de la muestra se realizó en base a la observación previa de los factores que generaban la problemática en los grupos escogidos y a su vez por mayor facilidad en el acceso al grupo experimental el cual se iba a aplicar el programa (Hernández, 2021).

Palomino et al. (2015) indican que el muestreo no probabilístico, selecciona los estratos para los estudios eligiéndola de la población total según las características que se requiera para llevar a cabo la investigación.

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

La técnica que se utilizó en este trabajo de investigación es la encuesta, García (1993) y López y Fachelli (2015), señalan que la encuesta es una técnica que permite recoger información de la muestra que se estudia describiéndola, analizando y detallando sus propiedades.

3.4.2 Instrumentos

Ficha técnica de instrumento:

Para la presente investigación se diseñó un instrumento para poder medir la variable de estrés escolar, para ello se tendrá en cuenta como base la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) elaborado por Fernanda Flores Mazulis en estudio psicométrico en el año 2017, que plantea 4 ámbitos en donde se desarrolla el estrés cotidiano en los niños: escolar, familiar, social que para fines del estudio solo se considerará los ítems para el ámbito educativo.

Este instrumento se puede utilizar en niños de entre 10 y 12 años, elaborado en primera instancia para estudiantes que cursen los grados de 6to de primaria.

Su estructura cuenta con 12 ítems, que cuentan con respuestas de tipo Likert, en donde cada numerología tiene un valor así la respuesta nunca presenta el valor de 1, casi es 2, casi siempre es 3 y siempre es 4. (Flores, 2017), también indica que sus sumatorias dan a conocer los niveles de estrés como se detallan a continuación:

Si la puntuación es menor o igual a 12 se considera muy bajo.

Si la puntuación oscila entre 13 y 16 se considera bajo.

Si la puntuación oscila entre 17 y 20 se considera un nivel medio.

Si la puntuación oscila entre 21 y 33 se considera un nivel alto.

Si la puntuación es mayor o igual que 34 se considera muy alto.

3.4.3 Validez y confiabilidad

El instrumento diseñado, el cual es denominado como “Cuestionario de Estrés Escolar Infantil” se validó a través de la evaluación jueces expertos, los cuales fueron psicólogos o profesionales relacionados con la variable y posteriormente se realizó la aplicación del instrumento en un grupo piloto, de 64 estudiantes con características similares a las de la muestra en la que se realizó la investigación.

Tabla 3*Validez del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI)*

Ítem	JUECES						V de Aiken
	TA	J1	J2	J3	J4	J5	
1	5	4	4	4	4	4	1.00
2	5	4	4	4	3	4	0.97
3	5	4	4	4	4	4	1.00
4	5	4	3	4	3	4	0.97
5	5	4	4	4	4	4	1.00
6	5	4	4	4	4	4	1.00
7	5	4	3	4	4	4	0.99
8	5	4	4	4	4	4	1.00
9	5	4	4	4	4	4	0.99
10	5	4	4	4	4	4	1.00
11	5	4	4	4	4	4	1.00
12	5	4	4	4	3	4	0.99

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 3, los valores *V* de Aiken (Escurra, 1988) para todos los ítems reflejan la validez del contenido del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil, los cuales pueden evidenciar una validez significativa con un valor de oscila entre 0.97 y 1.00, lo que muestra la validez del cuestionario empleado.

Tabla 4*Confiabilidad del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI)*

Dimensiones	Ítems	α
D1: Componente cognitivo	3	.75
D2: Componente afectivo	3	.96
D3: Componente fisiológico	3	.71
D4: Componente conductual	3	.70

Nota. α : alfa de Cronbach

En la Tabla 4, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI) al haber utilizado el estadístico de alfa de Cronbach, a través del método de consistencia interna en un grupo piloto de 61 estudiantes de sexto grado de primaria. Se observa que el instrumento cuenta con confiabilidad, ya que los coeficientes de alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del instrumento fueron superiores al valor .70 (Campo-Arias y Oviedo, 2008; Oviedo y Campo-Arias, 2005).

Tabla 5

Validez de contenido del Programa “Mentes relajadas”

Sesiones	JUECES						V de Aiken
	TA	J1	J2	J3	J4	J5	
1	5	4	4	4	4	4	1.00
2	5	4	4	3	4	3	.97
3	5	4	4	4	4	4	1.00
4	5	3	4	3	4	4	.97
5	5	4	4	4	4	4	1.00
6	5	4	4	4	4	4	1.00
7	5	4	4	4	4	4	1.00
8	5	4	4	4	4	4	1.00
9	5	4	3	4	4	4	.99
10	5	4	4	4	3	4	.99
11	5	4	4	4	4	4	1.00
12	5	4	4	4	4	4	1.00

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 5, los valores V de Aiken para todas las sesiones que reflejan la validez del contenido del programa de intervención los cuales pueden evidenciar una validez significativa con un valor de oscila entre .97 y 1.00, lo que evidencia la validez del programa desarrollado.

3.5 Procedimientos

Para dar inicio a la recolección de datos del estudio se solicitaron los permisos correspondientes a las autoridades encargadas de la institución educativa, en donde se llevó a cabo la investigación en cuestión.

Se consideró el protocolo de consentimiento para los permisos previos al desarrollo del estudio. Se coordinó con los docentes encargados de las aulas para que por su intermedio se pueda enviar los consentimientos debidos a los padres de familia; ya realizado ese proceso, se informó a los estudiantes sobre cómo se iba a realizar la aplicación de los instrumentos y posteriormente el programa de intervención.

Con la aprobación obtenida, se aplicó el instrumento para medir el estrés escolar en el grupo control y el experimental. Se analizaron los resultados y se desarrolló el Programa de Intervención “Mentes relajadas”, aplicándose solo al grupo experimental, las 12 sesiones establecidas en el programa, realizándose 3 sesiones por semana, para su término en 4 semanas exactas.

Terminadas las sesiones, se volvió a aplicar el cuestionario para medir el nivel de estrés escolar, al grupo control y experimental para evaluar los resultados y realizar las comparaciones respectivas.

3.6 Método de análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizaron programas estadísticos en donde se realizó la tabulación de los resultados que se obtuvieron con los instrumentos aplicados previa y posteriormente a la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”, además de la interpretación de los mismos a través de los gráficos que permitían una mayor comprensión.

Para valorar la confiabilidad del instrumento elaborado que mide el estrés escolar se usó el estadístico de Alfa de Cronbach.

Para realizar la descripción estadística se usaron medidas tales como la media y desviación estándar, las cuales sirvieron para su posterior comparación. Posterior a su análisis se obtuvieron los resultados que mostraron el grado de idoneidad de la medida de la variable en la muestra.

En el contraste de los resultados que se obtuvieron en pre y posttest del desarrollo de la intervención psicológica en el grupo control y el grupo experimental de la investigación se usó la prueba de rangos de Wilcoxon.

3.7 Aspectos éticos

El estudio se realizó teniendo en cuenta las normas establecidas por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2003), para tener en consideración la autoría de las diferentes fuentes que se usarán en el estudio, además de contar con los permisos necesarios en la institución, de los apoderados y de la población, para el empleo de los instrumentos y la implementación del programa de intervención. Para ello se tuvo en consideración, en primer lugar, la autorización de los padres mediante un documento y a su vez informales que se mantuvo en total anonimato los datos de la población y muestra en la cual se llevó a cabo el estudio.

También se pidió un permiso a la autora de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil, para poder realizar las adaptaciones necesarias, y utilizarlo en pruebas pilotos y en la investigación, la cual pasará por la validación del juicio de expertos para obtener mejores resultados.

Además, se consideró lo señalado en la declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial [AMM], 2017), documento en cual se detalla, la protección y el cuidado en el uso de información, totalmente reservado, garantizando su confidencialidad.

De igual forma, como parte del protocolo se dio a conocer el objetivo que se tenía en la investigación a la muestra y a sus apoderados, estando totalmente informados en antes, durante y después del desarrollo del estudio (Colegio de Psicólogos del Perú, 1995).

IV. RESULTADOS

Tabla 6

Contraste de puntuaciones de los niveles de estrés de los grupos

		Grupos		Z	Sig. asin. (bilateral)
		Control n (31)	Experimental n (31)		
PRETEST	<i>M</i>	32,45	28,26	-1,041 ^b	,298
	<i>DE</i>	6,054	6,562		
POSTEST	<i>M</i>	32,71	16,45	-4,786 ^c	,000
	<i>DE</i>	5,368	2,030		

Nota. *M*: Media; *DE*: Desviación estándar

En la Tabla 6, se muestran una comparación de las medias del grupo control y el grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual, en el grupo control en el pretest se tiene una media 32,45 y en posttest 32,71; evidenciándose una ligera variación de 0,26 y en el grupo experimental se logra apreciar una variación mayor de 11,81 en sus respectivos momentos. Con estos resultados se comprueba la hipótesis alterna, demostrando la reducción de los niveles de estrés escolar en el grupo experimental.

Tabla 7*Pretest del nivel de estrés escolar del grupo control*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	3,1
Alto	16	51,6
Muy alto	14	45.3
Total	31	100,0

Nota. Elaboración propia

Al emplear los estadísticos descriptivos del programa SPSS, en la tabla 7 se evidencia que en el grupo control existe un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel de estrés alto con un 51.6% del total de la población, seguido del 45.3% en el nivel muy alto, lo que demuestra lo planteado en la hipótesis específica número 1, la cual afirmaba la existencia de un nivel de estrés escolar alto en el alumnado del grupo control, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”, aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

Tabla 8*Posttest del nivel de estrés escolar del grupo control*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	1	3,2
Alto	15	48,4
Muy alto	15	48,4
Total	31	100,0

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 8, se muestra que en el grupo control después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”, existe un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel de estrés alto y muy alto con un 48.4% del total de la población, respectivamente, lo que demuestra lo planteado en la hipótesis específica número 2, la cual afirmaba que se mantendría un nivel de estrés escolar alto en los estudiantes de sexto grado de primaria, sin mayor variación, del grupo control.

Tabla 9*Pretest del nivel de estrés escolar del grupo experimental*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	3,2
Medio	4	12,9
Alto	19	61,4
Muy alto	7	22,5
Total	31	100,0

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 9, después de haber realizado el análisis estadístico en el programa SPSS, se puede apreciar como resultado, que un 61.4% se encuentra en el nivel alto y un 22.5 % en el nivel muy alto, mostrando que la existencia de estrés escolar en niveles superiores en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental, en la aplicación del pretest, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”, de esta forma se llegó a aceptar la hipótesis alterna.

Tabla 10*Posttest del nivel de estrés escolar del grupo experimental*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	48,4
Medio	14	45,1
Alto	2	6,5
Total	31	100,0

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 10, se puede apreciar como resultado de la aplicación del posttest, que un 48.4% se encuentra en el nivel bajo y un 45,1 % en el nivel medio, mostrando dichos niveles de estrés han tenido cambios significativos, evidenciando la reducción del estrés académico, después del desarrollo del programa de intervención “Mentes relajadas” en los estudiantes de la muestra, específicamente del grupo experimental.

V. DISCUSIÓN

El estrés escolar en la etapa estudiantil primaria requiere que se le dé la importancia necesaria a dicha problemática, de igual forma se requiere que se pueda realizar una intervención que permita logros significativos. Los distintos cambios que afectan a los estudiantes en edades de 10 a 13 años, etapa en la que se encuentran en un periodo de transición, logran que pueda desarrollarse situaciones que desencadenan el estrés. Enfocándose en ese aspecto, es sumamente necesario que dicha población pueda adquirir desde edades tempranas, estrategias y herramientas de afrontamiento les permitan sobrellevar dichas situaciones que puedan incrementar los niveles de estrés en los distintos ámbitos en los que se encuentran los estudiantes. Es por ello que atendiendo a esta necesidad se elaboró la presente investigación para identificar sus niveles y establecer si la aplicación del programa de tipo cognitivo conductual contribuía a la reducción de dicha problemática.

Al realizar la medición de los niveles de estrés escolar en los estudiantes en los cuales se aplicó el instrumento utilizado, se pudo apreciar que, en ambos grupos, en el grupo experimental con un 61,4% en el nivel alto y el grupo control con un 51,6% en el mismo nivel de estrés, los resultados mostraron la presencia de forma significativa de esta problemática mostrando la semejanza que mantenían ambos grupos antes de la aplicación de la intervención. En estudios realizados en estudiantes ecuatorianos de similar edad (Anrago, 2022), en donde los niveles de estrés en los grupos, estaban entre el nivel alto y medio con porcentajes de hasta el 81,6%, y en Trujillo; en donde Gómez (2019) también encontró sintomatología en los estudiantes, que al medir la variable se encontró que dicha población presentaba un nivel de medio a alto en estrés.

Estos datos estadísticos nos demostraron la existencia de la problemática en distintos escenarios, ya sean nacionales o internacionales, por lo que le da mayor importancia su estudio e intervención aplicando programas psicológicos que puedan brindar soluciones con mayor efectividad.

Al realizar la evaluación del postest, se pudo observar en el grupo experimental que el mayor porcentaje de estudiantes se ubicó en un nivel de estrés escolar bajo (48,4%) y casi el mismo porcentaje con 14 estudiantes en el nivel

medio (45,1%) lo cual mostró la eficiencia de la aplicación del programa y de la adquisición de herramientas que obtuvieron los infantes específicamente en síntomas que se relacionaban con la negatividad de pensamientos o con el componente afectivo. En este sentido, se puede tener como punto de partida para el logro de cambio de conductas al enfoque cognitivo conductual, ya que permite dar solución a situaciones de actualidad que tengan relación con el ámbito emocional y los comportamientos que puedan generar problemas de carácter social (Vernon & Doyle,2018).

A diferencia de los resultados vistos en el grupo experimental, en el grupo control al realizar la medición después de la intervención se mantuvieron los niveles de estrés escolar en alto (48,4%) y medio (48,4%), realizando una comparación con investigaciones realizadas por Carro et al. (2020), en el ámbito internacional, en estudiantes argentinos y por Mostacero (2020) en el departamento de Trujillo se apreció resultados similares, en donde no hubo gran variación en los niveles que se midieron en las poblaciones mencionadas. En este aspecto se puede detallar la prevalencia de dicha problemática, al no realizar ninguna acción que produzca cambios significativos, poniendo énfasis en la intervención en donde se requiera.

Comparando los resultados que se obtuvieron en el antes y después al desarrollo del programa cognitivo conductual, en primera instancia en el grupo experimental se alcanzó una media de 28,26 y una desviación estándar de 6,562, posteriormente se aprecia un 16,45 y un 2,030 respectivamente, en los mismos estadísticos, con ello se logra evidenciar diferencias importantes en los resultados, lo que demuestra la efectividad de la aplicación de herramientas que puedan generar cambios en las conductas de la población en la cual se lleva a cabo, respaldando lo mencionado por Gómez (2020) y Salas et al (2022).

En oposición a lo mencionado en el experimental en la aplicación del pretest en el grupo control, se obtuvo una media de 32,45 y una desviación estándar de 6,054, y en el posttest se obtuvo 32,71 y 5,368, en este grupo se encontró una ligera variación en aumento. Estos estadísticos nos muestran la relevancia de la aplicación de programas en una población con dicha problemática que pueda generar cambios usando técnicas de psicoeducación, relajación muscular, reestructuración cognitiva, entre otras; para evitar consecuencias mayores que puedan influenciar en otros campos de la persona más allá del ámbito educativo.

De acuerdo a los datos estadísticos que se obtuvieron al realizar el estudio en cuanto al estrés escolar se pudo mostrar su existencia en la población estudiantil, por lo que dicha problemática se llega a manifestar en los estudiantes ante las demandas que en consecuencia tendrían relación con su desempeño académico y otros aspectos (Valiente et al., 2020). Estas situaciones de estrés que se manifiestan en los componentes que derivan en su sintomatología, se presentaron en su mayoría en el componente cognitivo mostrando la importancia de los pensamientos que se tienen en las conductas que se generan a raíz de ello, por lo que fue fundamental el desarrollo de las sesiones de reestructuración cognitiva en la población, logrando grandes cambios en los niveles de estrés escolar a posteriori de la aplicación del programa. En este sentido, Arkin et al. (2018) y Cassaretto et al. (2021) mencionaron la necesidad existente del manejo del estrés escolar para evitar consecuencias a futuro que puedan ser perjudiciales en el ámbito académico y en su vida cotidiana.

Asu vez, dentro de las sesiones que se efectuaron en el desarrollo del programa educativo se establecieron aspectos en los que se apreciaba una mayor sintomatología en sus distintos componentes, es por ello que se llevaron a cabo estrategias de relajamiento muscular las cuales permitieron entablar un contacto con los estudiantes y entrar en un estado de conciencia de la situación que afrontaban. Así también, se realizaron actividades que permitían a la muestra identificar los pensamientos que le generaban estrés, sustituyéndolos obteniendo como resultados cambios en sus comportamientos frente a las situaciones que enfrentaban.

Partiendo de la reducción de nivel de estrés escolar que se ha observado en el grupo experimental de la investigación, se demuestra que el enfoque cognitivo conductual ha tenido en los últimos años, mayor nivel de efectividad y eficacia, no solo en la problemática en cuestión, sino también en distintos tipos de problemas psicológicos de actualidad, generando mejores resultados, lo que permite tratar cualquier situación de una forma más específica, ya sea de forma individual o grupal (Ruiz et al., 2012).

En tal sentido, las técnicas de tipo cognitivo conductual han demostrado su eficacia para reducir los síntomas de distintas problemáticas, lo que permite que

cualquier población pueda restablecer su vida y disminuya las consecuencias que se puedan generar al no ser tratados (Moreira, 2021).

Como consecuencia de la aplicación de dichos programas, se ha visto como punto primordial en la formación del estudiante enfocarnos en el ámbito emocional, que hoy en día es un elemento vital para el niño, un campo que le permitirá más adelante poder llevar a cabo su desarrollo de forma natural, en donde pueda enfrentarse a distintas situaciones de inestabilidad y desequilibrio, ya sea una situación de estrés como la vista en este estudio u otra de igual importancia, se lleve a cabo en un contexto individual o grupal, logrando de esta manera su bienestar de forma general (Díaz et al., 2023; Palacio et al., 2018).

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se determinó que la aplicación del Programa cognitivo conductual “Mentes relajadas” redujo los niveles de estrés escolar de manera significativa, en los estudiantes de la muestra, la disminución se evidenció en los componentes afectivo, conductual, fisiológico y el cognitivo; los cuales eran parte de la sintomatología que se observó en la población del estudio.

Segunda: Al medir los niveles de estrés escolar en la población antes del desarrollo del Programa de intervención, se obtuvo como resultados, niveles altos de estrés escolar en ambos grupos, el grupo control (51.6%) y el experimental (61,4 %) respectivamente, demostrando la existencia de dicha problemática en edades tempranas que oscilan entre 10 a 13 años, lo cual evidencia la importancia que se le tiene que dar en la actualidad, desde las edades mencionadas.

Tercera: En cuanto a los niveles de estrés escolar que se encontraron en el grupo control después de la aplicación del programa de intervención no hubo gran variación ya que en pretest se obtuvo una media estadística de 32,45 y en el posttest un 32,71, por lo que se comprobó que al no haber ningún cambio en dicho grupo se mantuvieron los niveles que se habían hallado en el inicio del estudio, continuando con los niveles altos de estrés escolar.

Cuarta: Al realizar la medición de estrés escolar en el grupo experimental después de haber aplicado el programa cognitivo conductual, se obtuvo como resultado un cambio significativo en los niveles de estrés, ya que hubo una reducción de 11,81 en la media del pretest a posttest, esto permitió que los estudiantes adquieran herramientas de afrontamiento para la problemática observada evidenciando cambios para la mejora en su predisposición en el aprendizaje.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda los directivos y a la comunidad educativa darle la importancia necesaria a la problemática observada, no solo en los estudiantes sino también en los otros actores educativos, realizando actividades que permitan identificar los diferentes componentes y la sintomatología del estrés, poniendo énfasis en las consecuencias que se podrían presentar si no se llega a abordar.

Segunda: Se insta a los docentes de la escuela, que aborden dicha problemática en los estudiantes, aplicando distintos programas de intervención realizando las adecuaciones necesarias para poder obtener cambios significativos en los infantes y de igual forma en sus aprendizajes.

Tercera: Se recomienda a los estudiantes, seguir aplicando las herramientas y técnicas adquiridas para el afrontamiento del estrés escolar en su vida cotidiana y en consecuencia mantener el manejo de dicha problemática y conservar los niveles de estrés en un mínimo para optimizar los distintos aspectos que lo conforman, resaltando el aprendizaje.

Cuarta: A los profesionales en docencia o psicología que deseen realizar investigaciones a futuro, se recomienda darle énfasis a la población en la que se realizó el estudio, debido a que en la actualidad no se cuenta con variedad de trabajos que se enfoquen en esta problemática en dichas edades, de igual forma aplicar los programas de tipo cognitivo conductual para fortalecer la relevancia que tienen en el cambio de conductas.

REFERENCIAS

- Acevedo, M. y Gélvez, L. (2018). Estrategias de intervención cognitivo conductual en un caso de depresión persistente. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 2(58), 146 - 158. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1001/1449>
- Anrango, I. (2022). *Plan de intervención para reducir el estrés académico en estudiantes adolescentes de Otavalo* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3713/1/77996.pdf>
- Arkin, P., Burmestre, J. & Soto, M. (2018). Effect of a mindfulness-based program on academic stress levels of university students. *Medicina Naturista*, 12(2), 35-39. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85049301749&partnerID=40&md5=b7a4809a8bdd5d4a8a50b70731d94ee4>
- Asociación Americana de Psicología. (2003). Directrices sobre educación multicultural, formación, investigación, práctica y cambio organizacional para psicólogos. *Psicólogo Estadounidense*, 58 (5), 377 - 402. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.5.377>
- Asociación Médica Mundial. (2017). *Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bados, A. (2008). *La intervención psicológica: características y modelos*. Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%C3%ADsticas%20y%20modelos.pdf>
- Bados, A. y García, E (2010). *La técnica de la Reestructuración Cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico* [Tesis de maestría, Universidad de Barcelona]. Repositorio de la Universidad de Barcelona.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270 - 289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G. e Inquilla, J. (2021). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 1 -18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44070055012>
- Campo-Arias, A. y Oviedo, H. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10 (5), 831 - 839. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42210515>
- Capcha, K. y Travezaño, A. (2019). *El estrés escolar y su influencia en los resultados del aprendizaje de los estudiantes del 4to grado de la I.E.I. 34002 "6 de diciembre" de Uliachin-Pasco* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión] Repositorio de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/1482>
- Carro N., D´Adamo P. & Lozada M. (2020). An effective intervention can contribute to enhancing social integration while reducing perceived stress in children. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18 (1), 183-201. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/2600/3457>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castro, A. y Cusi, G. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021* [Tesis de

- licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/92104>
- Colegio de Psicólogos del Perú (1995). *Código de ética profesional del psicólogo peruano*. <https://www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/archivo/etica.html>
- Díaz, J., Pintado, K. y Quiñones, N. (2023). Estrés infantil post pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5332-5342. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4832
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista De Psicología*, 6(1-2), 103-111. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555>
- Flores, M. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de estrés cotidiano infantil en niños de 3ero a 5to grado de primaria de colegios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3571/Flores_Mazulis_Maria.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Estado mundial de la infancia 2021. En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.org/media/108171/file/SOWC%202021%20Resumen%20Ejecutivo.pdf>
- García, M. (1993). El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación. *Alianza Universidad Textos*. 4(1),169 - 199. <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2020/09/Garc%C3%ADa-Ferrando.pdf>
- Gómez, D. (2019). *Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Trujillo, 2019* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernández, O. (2021). An approach to the different types of nonprobabilistic sampling. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1-3. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>
- Hernández, R., Baptista, P. y Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición*. Mc Graw Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huallpa, N. y Pérez, E. (2018). Efecto del programa de cognitivo-conductual en el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada, Arequipa - 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. https://www.academia.edu/38114552/EFFECTO_DEL_PROGRAMA_DE_COGNITIVO_CONDUCTUAL_EN_EL ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO_EN_ESTUDIANTES_DE_PSICOLOGIA_DE_UNA_UNIVERSIDAD_PRIVADA_AREQUIPA_2018
- Kraszewski, T. (2021). *A psychoeducational school-based tool designed to improve awareness of exposure to inner-city stressors as experienced by elementary school children in urban communities*. <https://www.proquest.com/openview/7ea1feff130444fd4de6aa9074a2148d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
- Marín, J., Solano, L. y Morales, V. (2019). *Dos modelos psicológicos para la intervención del estrés en estudiantes universitarios*. https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/7536/1/UVDTP_MarinJorgeAdrian_2019.pdf
- Maturana A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Medical Clínica Condes*, 26(1), 34 - 41. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3DIhub>

- Mostacero, C. (2020). *Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51152/Mostacero_ACR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Noriega, R. (2019). *Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI): propiedades psicométricas en estudiantes de primaria-Carmen de la Legua y Reynoso. Callao, 2019* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36923/Noriega_NRY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ochoa, C. y Molina, M. (2018). Estadística. Tipos de variables. Escalas de medida. *Evidencias Pediátricas*, 14(29), 1 - 5. https://evidenciasenpediatria.es/files/41-13363-RUTA/Fundamentos_29.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Las 10 principales causas de defunción*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Ortiz, A. (2012). *Aplicación de la terapia cognitiva de Beck para el tratamiento de depresión en un grupo de adolescentes de 12 a 15 años del instituto técnico superior gran Colombia de la ciudad de Quito de octubre del 2011 a enero del 2012* [Tesis de maestría, Universidad Internacional del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Internacional del Ecuador. <http://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/485T-UIDE-0451.pdf>.
- Otero, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2(59), 1- 9. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1391/2468>
- Oviedo, H. C. y Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34 (4), 572 - 580. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D. y Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2), 1-

16. file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-EIEstresEscolarEnLaInfancia-6653303.pdf
- Palomino, A., Peña, J., Zeballos, G. y Orizano, L. (2015). *Metodología de la Investigación. Guía para elaborar un proyecto en salud y educación*. <https://pdfcoffee.com/libro-de-investigacion-para-editar-3-pdf-free.html>
- Rivera, G. (2022). *Implementación de un programa cognitivo conductual que permita regular la ansiedad en estudiantes de básica media, Guayaquil - Ecuador 2022* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/96665/Rivera_MGDP-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Rodríguez, E.; Berriel, P. y Huchim N. (2019). Perfil de estrés académico. Un estudio de caso en estudiantes de una Universidad de León, Guanajuato. *Revista Electrónica de Divulgación de la Investigación*, 17(1), 87 - 96. <https://es.readkong.com/page/perfil-de-estres-academico-un-estudio-de-caso-en-5443431>
- Romero, E., Young, J. y Salado, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médica Científica*, 32(1), 61 - 70. <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535>
- Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brouwer. <https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf>
- Salas, R., Castillo, E., Carbonell, C. y López, E. (2022). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Espacios en Blanco*, 2(32), 21 - 29. <https://www.redalyc.org/journal/3845/384569922002/384569922002.pdf>
- Sandoval, J. (2022). *Propuesta de un programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con estrés académico en tiempos de pandemia en Moyobamba, 2022* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101855/Sandoval_TJA%20-%20SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Selye, H. (1978). *The stress of life*. McGraw Hill.
- Sevilla, E. (2013). *Estudio de caso: terapia cognitiva conductual para trastorno de ansiedad generalizada, episodio depresivo mayor y trastorno de personalidad esquizoide* [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/2182>
- Tam, J. Vera G. y Oliveros R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación. *Pensamientos y Acción*. 5(1), 145-154. http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf
- Trianes, M., Blanca, M., Fernández, F., Escobar, M., y Maldonado, E. (2011). IECI. *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. TEA Ediciones. <https://hablemosdeneurociencia.com/ieci-inventario-de-estres-cotidiano-infantil/>
- Valiente, C., Suárez, J. y Martínez, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of Education and Psychology*. 13(2), 161-176. <file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-AutorregulacionDelAprendizajeEstresEscolarYRendimi-7670931.pdf>
- Vernon, A. & Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. Amer Counseling Assn. <https://eric.ed.gov/?id=ED585947>

ANEXOS

Anexo 1:

Tabla 11: Operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Escala de medición
Variable 1 Programa de intervención	Uso de estrategias y herramientas fundamentadas en la ciencia psicológica con el propósito de reducir la sintomatología en una persona o un grupo de ellas (Bados, 2008).	Se realizarán 12 sesiones que permitan modificar el comportamiento que genera el estrés escolar en los estudiantes.	Psicoeducación Reestructuración cognitiva. Resolución de problemas Relajación muscular	No aplica
Variable 2 Estrés escolar	El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos. (Barraza,2008)	Medición de la variable por medio de los puntajes obtenidos en la Escala de estrés cotidiano infantil (EECI) el cual cuenta con 12 ítems: 3 para cada uno de los componentes (Cognitivo, Afectivo, Fisiológico y Conductual)	<ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente afectivo • Componente fisiológico • Componente conductual 	“Nunca”: 1 “Casi nunca”: 2 “casi siempre”: 3 “Siempre”: 4

Nota. Elaboración propia.

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Protocolo de instrumento de recolección de datos Cuestionario de Estrés Escolar Infantil

Soy: Hombre () Mujer ()

Edad: _____

Grado: _____

A continuación, encontrarás una lista de situaciones. Por favor responde según las veces que te pasa, marcando sobre la respuesta que tu consideres según las situaciones que vives. **No hay respuestas incorrectas.**

1 es = Nunca

2 es = Casi nunca

3 es = Casi siempre

4 es = Siempre

Para una mayor comprensión se presenta el siguiente ejemplo:

	Nunca	Casi Nunca	Casi siempre	Siempre
Me gustan las clases.	1	2	3	4

En el ejemplo la opción marcada es "Casi siempre" lo que quiere decir que: Casi siempre, me gustan las clases.

Es hora de empezar a contestar, si tienes alguna duda consulta a las encargadas.

ITEM	Nunca	Casi Nunca	Casi siempre	Siempre
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	1	2	3	4
2. Me como las uñas cuando estudio.	1	2	3	4
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	1	2	3	4
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	1	2	3	4
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	1	2	3	4
6. Pienso que me voy a sacar una mala nota cuando entrego una tarea.	1	2	3	4
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	1	2	3	4
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	1	2	3	4
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	1	2	3	4
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	1	2	3	4
11. Cuando tengo que exponer en las clases o dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.	1	2	3	4
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	1	2	3	4

Ficha técnica del instrumento

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estrés Escolar Infantil
Autor (a):	Rosa María Avila Arias
Objetivo:	Obtener información acerca de los niveles de estrés escolar, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés.
Administración:	Individual y colectiva
Año:	2023
Ambito de aplicación:	Estudiantes entre 10 y 12 años de 6to grado de primaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">• Componente cognitivo• Componente afectivo• Componente fisiológico• Componente conductual
Escala:	"Nunca": 1 "Casi nunca": 2 "Casi siempre": 3 "Siempre": 4.
Niveles o rango:	<ul style="list-style-type: none">• Muy bajo ≤ 12• Bajo 13 – 16• Medio 17 – 20• Alto 21 – 33• Muy alto ≥ 34
Cantidad de ítems:	12 ítems
Tiempo de aplicación:	15 minutos

Anexo 3: Modelo de Consentimiento y/o asentimiento informado, formato UCV.

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 8to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023

Investigador (a): Lic. Rosa María Avila Arias

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 8to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023, cuyo objetivo es determinar si la aplicación del Programa de intervención "Mente relajadas" reduce el estrés escolar en estudiantes de 8to grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo del campus LIMA NORTE, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa [REDACTED].

El estrés en las escuelas está teniendo mayor relevancia en los últimos años, con mayor énfasis en la población infantil, si esto no se llega a tratar de forma adecuada podría tener grandes consecuencias por lo que con el presente estudio se pretende abordar la problemática y tratar de reducirla.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 8to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en las aulas de la institución.
3. Se aplicará un programa de tipo cognitivo conductual, se desarrollarán 12 sesiones en el horario de clase, durante un mes.
4. Posteriormente a la aplicación del programa se realizará nuevamente la encuesta que permitirá medir el nivel de estrés escolar

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) Rosa María Avila Arias, email: avilaariasrosa@gmail.com y Docente asesor Ms. Yucra Camposano, Jennifer Fiorella, email: jyucracam@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Firma:

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Asentimiento Informado

Título de la investigación: Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 6to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023

Investigador (a): Lic. Rosa María Avila Arias

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 6to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023, cuyo objetivo es determinar si la aplicación del Programa de intervención "Mentes relajadas" reduce el estrés escolar en estudiantes de 6to grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo del campus LIMA NORTE, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa [REDACTED]

El estrés en las escuelas está teniendo mayor relevancia en los últimos años, con mayor énfasis en la población infantil, si esto no se llega a tratar de forma adecuada podría tener grandes consecuencias por lo que con el presente estudio se pretende abordar la problemática y tratar de reducirla.

Procedimiento:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: Programa "Mentes relajadas" para reducir el estrés escolar en estudiantes de 6to de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en las aulas de la institución.
3. Se aplicará un programa de tipo cognitivo conductual, se desarrollarán 12 sesiones en el horario de clase, durante un mes.
4. Posteriormente a la aplicación del programa se realizará nuevamente la encuesta que permitirá medir el nivel de estrés escolar

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) Rosa María Avila Arias, email: avilaariasrosa@gmail.com y Docente asesor Ms. Yucra Camposano, Jennifer Fiorella, email: jyucracam@ucwvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo mi participación en la investigación.

Firma:

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos.

EXPERTO 1

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	Wilson Vega Cotrina		
Grado profesional:	Maestría ()		Doctor <input checked="" type="checkbox"/>
Área de formación académica:	Clinica <input checked="" type="checkbox"/>	Social ()	Educativa ()
	Organizacional ()		
Áreas de experiencia profesional:	Ps. Clínica, Educativa		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estrés Escolar Infantil
Autor (a):	Rosa María Avila Arias
Objetivo:	Obtener información acerca de los niveles de estrés escolar, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés.
Administración:	Individual y colectiva
Año:	2023
Ambito de aplicación:	Estudiantes de 8to grado de primaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente afectivo • Componente fisiológico • Componente conductual
Escala:	"Nunca": 1 "Casi nunca": 2 "Casi siempre": 3 "Siempre": 4.
Niveles o rango:	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo ≤ 12 • Bajo 13 – 18 • Medio 17 – 20 • Alto 21 – 33 • Muy alto ≥ 34
Cantidad de ítems:	12 ítems
Tiempo de aplicación:	15 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Estrés Escolar Infantil, para fines del presente estudio, se ha realizado enfocado en el ámbito escolar

en sus diferentes componentes, elaborado por Rosa María Avila Arias, en el año 2023, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 02: Estrés escolar

Definición de la variable:

El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos (Barraza, 2008).

Dimensión 1: Componente afectivo

Definición de la dimensión:

El componente afectivo es referido a las sensaciones de tipo emocional en donde el individuo atraviesa por situaciones estresantes, de esta manera podemos mencionar a la angustia, intranquilidad entre otros (Trianes et al., 2009).

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	4	4	4	
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	4	4	4	
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	4	4	4	

Dimensión 2: Componente cognitivo

Definición de la dimensión:

Pensamiento generalmente de tipo negativo que son generados por situaciones de intensa presión (Trianes et al., 2009).

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	4	4	4	
8. Pienso que me voy a sacar una mala nota cuando entrego una tarea.	4	4	4	
11. Cuando tengo que exponer en las clases o dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.	4	4	4	

Dimensión 3: Componente Conductual

Definición de la dimensión:

Son las acciones que se dan de forma intencional que evidencian estrés en las personas tales como pelearse, esconderse o morderse las uñas (Trianes et al., 2009).

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2. Me como las uñas cuando estudio.	4	4	4	
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	4	4	4	
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	4	4	4	

Dimensión 4: Componente fisiológico

Definición de la dimensión:

Definido como las respuestas físicas no intencionales que se experimentan ante una situación de estrés, como la sudoración, el latido rápido, etc. (Trianes et al., 2009).

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	4	4	4	
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	4	4	4	
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	4	4	4	



FIRMA
Dr. Wilson Vega Cotrina
DNI. Nro. 25784459

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
VEGA COTRINA, WILSON DNI 25764459	DOCTOR EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 19/06/20 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 04/01/2017 Fecha egreso: 19/01/2020	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. PERU
VEGA COTRINA, WILSON DNI 25764459	MAESTRO EN TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS Fecha de diploma: 28/08/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 02/01/2009 Fecha egreso: 26/03/2010	UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL PERU
VEGA COTRINA, WILSON DNI 25764459	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 11/05/2001 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL PERU
VEGA COTRINA, WILSON DNI 25764459	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 04/12/2001 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA ASOCIACIÓN CIVIL PERU

EXPERTO 2

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	Yolanda Azuncion Vargas Yallico
Grado profesional:	Maestria (X) Doctor ()
Area de formación académica:	Clinica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Areas de experiencia profesional:	Educación Básica Regular
Institución donde labora:	1222 Húsares de Junin
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estrés Escolar Infantil
Autor (a):	Rosa Maria Avila Arias
Objetivo:	Obtener información acerca de los niveles de estrés escolar, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés.
Administración:	Individual y colectiva
Año:	2023
Ambito de aplicación:	Estudiantes entre 10 y 12 años de 6to grado de primaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente afectivo • Componente fisiológico • Componente conductual
Escala:	"Nunca": 1 "Casi nunca": 2 "Casi siempre": 3 "Siempre": 4.
Niveles o rango:	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo ≤ 12 • Bajo 13 – 16 • Medio 17 – 20 • Alto 21 – 33 • Muy alto ≥ 34
Cantidad de ítems:	12 ítems
Tiempo de aplicación:	15 minutos

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Estrés Escolar Infantil, para fines del presente estudio, se ha realizado enfocado en el ámbito escolar en sus diferentes componentes, elaborado por Rosa María Avila Arias, en el año 2023, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 02: Estrés escolar

Definición de la variable:

El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos. (Barraza,2008)

Dimensión 1: Componente afectivo

Definición de la dimensión:

El componente afectivo es referido a las sensaciones de tipo emocional en donde el individuo atraviesa por situaciones estresantes, de esta manera podemos mencionar a la angustia, intranquilidad entre otros. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	4	4	4	
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	4	4	4	
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	4	4	4	

Dimensión 2: Componente cognitivo

Definición de la dimensión:

Pensamiento generalmente de tipo negativo que son generados por situaciones de intensa presión. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	4	4	4	
6. Pienso que me voy a sacar una mala nota cuando entrego una tarea.	4	4	4	
11. Cuando tengo que exponer en las clases o	4	4	4	

dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.				
-----------------------------------------------	--	--	--	--

Dimensión 3: Componente Conductual

Definición de la dimensión:

Son las acciones que se dan de forma intencional que evidencian estrés en las personas tales como pelearse, esconderse o morderse las uñas. (Trianes et al, 2009)

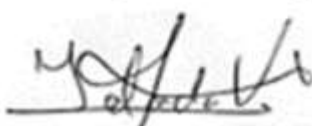
Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2. Me como las uñas cuando estudio.	4	4	4	
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	4	4	4	
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	4	4	4	

Dimensión 4: Componente fisiológico

Definición de la dimensión:

Definido como las respuestas físicas no intencionales que se experimentan ante una situación de estrés, como la sudoración, el latido rápido, etc. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	4	4	4	
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	4	4	4	
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	4	4	4	



Nombre: Yolanda Azuncion|Vargas Yallico
DNI. Nro.47667296

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
<p>VARGAS YALLICO, YOLANDA AZUNCION DNI 47667296</p>	<p>MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Fecha de diploma: 11/04/22 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 31/08/2020 Fecha egreso: 01/02/2022</p>	<p>UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. <i>PERU</i></p>
<p>VARGAS YALLICO, YOLANDA AZUNCION DNI 47667296</p>	<p>LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA Fecha de diploma: 28/04/17 Modalidad de estudios: PRESENCIAL</p>	<p>UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. <i>PERU</i></p>
<p>VARGAS YALLICO, YOLANDA AZUNCION DNI 47667296</p>	<p>BACHILLER EN EDUCACIÓN Fecha de diploma: 13/09/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 15/06/2011 Fecha egreso: 18/08/2011</p>	<p>UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS S.A. <i>PERU</i></p>

EXPERTO 3

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	SHIOMARA ORIALIT ESPEJO LUCANA
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	EDUCACIÓN SUPERIOR
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estrés Escolar Infantil
Autor (a):	Rosa María Avila Arias
Objetivo:	Obtener información acerca de los niveles de estrés escolar, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés.
Administración:	Individual y colectiva
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	Estudiantes entre 10 y 12 años de 6to grado de primaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente afectivo • Componente fisiológico • Componente conductual
Escala:	"Nunca": 1 "Casi nunca": 2 "Casi siempre": 3 "Siempre": 4.
Niveles o rango:	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo ≤ 12 • Bajo 13 – 16 • Medio 17 – 20 • Alto 21 – 33 • Muy alto ≥ 34
Cantidad de ítems:	12 ítems
Tiempo de aplicación:	15 minutos

Instrumento que mide la variable 02: Estrés escolar

Definición de la variable:

El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos. (Barraza,2008)

Dimensión 1: Componente afectivo

Definición de la dimensión:

El componente afectivo es referido a las sensaciones de tipo emocional en donde el individuo atraviesa por situaciones estresantes, de esta manera podemos mencionar a la angustia, intranquilidad entre otros. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	4	4	4	
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	4	4	4	
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	4	4	4	

Dimensión 2: Componente cognitivo

Definición de la dimensión:

Pensamiento generalmente de tipo negativo que son generados por situaciones de intensa presión. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	4	4	4	
6. Pienso que me voy a sacar una mala nota cuando entrego una tarea.	4	4	4	
11. Cuando tengo que exponer en las clases o dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.	4	4	4	

Dimensión 3: Componente Conductual

Definición de la dimensión:

Son las acciones que se dan de forma intencional que evidencian estrés en las personas tales como pelearse, esconderse o morderse las uñas. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2. Me como las uñas cuando estudio.	3	4	4	Se podría agregar a comer o morder
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	4	4	4	
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	4	4	4	

Dimensión 4: Componente fisiológico

Definición de la dimensión:

Definido como las respuestas físicas no intencionales que se experimentan ante una situación de estrés, como la sudoración, el latido rápido, etc. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	4	4	4	
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	4	4	4	
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	4	4	4	

NOMBRE Y APELLIDOS: SHIOMARA ORIALIT ESPEJO LUCANA

FIRMA



CPAY 9111

DNI Nro 44661855

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
<p>ESPEJO LUCANA, SHIOMARA ORIALIT DNI 44668155</p>	<p>MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Fecha de diploma: 02/06/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matricula: 14/04/2014 Fecha egreso: 15/01/2016</p>	<p>UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i></p>
<p>ESPEJO LUCANA, SHIOMARA ORIALIT DNI 44668155</p>	<p>PSICOLOGA Fecha de diploma: 21/07/2010 Modalidad de estudios: -</p>	<p>UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i></p>
<p>ESPEJO LUCANA, SHIOMARA ORIALIT DNI 44668155</p>	<p>BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 17/06/2009 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)</p>	<p>UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO <i>PERU</i></p>

EXPERTO 4

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	Milagros Erika Carmona Portuguez de Cieza
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación
Institución donde labora:	I.E. 6006 Santísima Virgen de Lourdes
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estrés Escolar Infantil
Autor (a):	Rosa María Avila Arias
Objetivo:	Obtener información acerca de los niveles de estrés escolar, medido a partir de los componentes cognitivo, afectivo, fisiológico y conductual del estrés.
Administración:	Individual y colectiva
Año:	2023
Ámbito de aplicación:	Estudiantes entre 10 y 12 años de 6to grado de primaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">• Componente cognitivo• Componente afectivo• Componente fisiológico• Componente conductual
Escala:	"Nunca": 1 "Casi nunca": 2 "Casi siempre": 3 "Siempre": 4.
Niveles o rango:	<ul style="list-style-type: none">• Muy bajo ≤ 12• Bajo 13 – 16• Medio 17 – 20• Alto 21 – 33• Muy alto ≥ 34
Cantidad de ítems:	12 ítems
Tiempo de aplicación:	15 minutos

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable 02: Estrés escolar

Definición de la variable:

El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos. (Barraza,2008)

Dimensión 1: Componente afectivo

Definición de la dimensión:

El componente afectivo es referido a las sensaciones de tipo emocional en donde el individuo atraviesa por situaciones estresantes, de esta manera podemos mencionar a la angustia, intranquilidad entre otros. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	3	4	4	Sugiero la siguiente redacción: Me olvido algunas datos que debo decir en la exposición.
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	4	4	4	-
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	4	4	4	-

Dimensión 2: Componente cognitivo

Definición de la dimensión:

Pensamiento generalmente de tipo negativo que son generados por situaciones de intensa presión. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	4	4	4	-
6. Pienso que me voy a sacar una mala nota	4	4	4	-

cuando entrego una tarea.				
11. Cuando tengo que exponer en las clases o dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.	4	4	4	-

Dimensión 3: Componente Conductual

Definición de la dimensión:

Son las acciones que se dan de forma intencional que evidencian estrés en las personas tales como pelearse, esconderse o morderse las uñas. (Trianes et al, 2009)

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2. Me como las uñas cuando estudio.	4	4	4	-
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	4	4	4	-
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	4	4	4	-

Dimensión 4: Componente fisiológico

Definición de la dimensión:

Definido como las respuestas físicas no intencionales que se experimentan ante una situación de estrés, como la sudoración, el latido rápido, etc. (Trianes et al, 2009)

Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	4	4	4	-
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	3	4	4	Es necesario corregir la parte resaltada. Sugiero escribir actividades escolares.
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	4	4	4	-



FIRMA

Nombre: Milagros Erika Carmona Portuguez de Cieza
DNI. Nro.40346858

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
CARMONA PORTUGUEZ DE CIEZA, MILAGROS ERIKA DNI 40346858	MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA Fecha de diploma: 19/07/21 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 19/04/2019 Fecha egreso: 17/01/2021	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C. <i>PERU</i>
CARMONA PORTUGUEZ, MILAGROS ERIKA DNI 40346858	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 11/07/18 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 22/09/2004 Fecha egreso: 13/03/2013	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <i>PERU</i>

Instrumento que mide la variable 02: Estrés escolar

Definición de la variable:

El estrés escolar es la respuesta que genera en los estudiantes las situaciones desafiantes e la escuela, provocando que puedan usar sus estrategias para afrontar dichas eventualidades; en el caso de que no se puedan solucionar podría tener efectos perjudiciales en los otros ámbitos. (Barraza,2008)

Dimensión 1: Componente afectivo

Definición de la dimensión:

El componente afectivo es referido a las sensaciones de tipo emocional en donde el individuo atraviesa por situaciones estresantes, de esta manera podemos mencionar a la angustia, intranquilidad entre otros. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
4. Me asusta olvidar lo que debo decir en las exposiciones.	3	3	3	
9. Me pongo nervioso si la maestra o el maestro me hace una pregunta, durante las clases.	3	4	4	Nervioso(a)
10. Tengo miedo de no saber las respuestas de los exámenes.	4	4	4	

Dimensión 2: Componente cognitivo

Definición de la dimensión:

Pensamiento generalmente de tipo negativo que son generados por situaciones de intensa presión. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
3. Pienso que me puedo olvidar todo lo que sé a la hora de dar un examen.	4	4	4	
6. Pienso que me voy a sacar una mala nota cuando entrego una tarea.	4	4	4	
11. Cuando tengo que exponer en las clases o dar mi opinión pienso que me voy a equivocar.	4	4	4	

Dimensión 3: Componente Conductual

Definición de la dimensión:

Son las acciones que se dan de forma intencional que evidencian estrés en las personas tales como pelearse, esconderse o morderse las uñas. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
2. Me como las uñas cuando estudio.	4	4	4	
5. Muerdo el lápiz o el lapicero cada vez que doy un examen.	4	4	4	
12. Dejo incompletas las tareas del colegio.	3	2	3	Ese dejar incompleto puede ser por varios factores y no solo por estrés debe dejarse claro

Dimensión 4: Componente fisiológico

Definición de la dimensión:

Definido como las respuestas físicas no intencionales que se experimentan ante una situación de estrés, como la sudoración, el latido rápido, etc. (Trianes et al, 2009)

Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
1. Mi respiración se acelera cuando tengo que responder un examen.	4	4	4	
7. Me duele la cabeza, el estómago o alguna parte de mi cuerpo cuando hago las actividades en la escuela o las tareas.	4	4	4	
8. Me pongo rojo(a) cuando me piden que salga a exponer.	4	4	4	


Mg. Guissela Vanessa Mendoza Chávez

DNI. 42731773

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
MENDOZA CHAVEZ, GUISSOLA VANESSA DNI 42731773	MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Fecha de diploma: 20/07/2011 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU
MENDOZA CHAVEZ, GUISSOLA VANESSA DNI 42731773	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 23/04/2007 Modalidad de estudios: - Fecha matricula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU
MENDOZA CHAVEZ, GUISSOLA VANESSA DNI 42731773	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 28/08/2007 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO PERU

Anexo 5: Resultado de similitud del programa Turnitin.

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. The main document area shows the following text:

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Programa "Mentes relajadas" en el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

AUTORA:
Avila Arias, Rosa Maria ([ORCID:0009-0001-2611-3527](https://orcid.org/0009-0001-2611-3527))

The right-hand sidebar shows the similarity report:

- Resumen de coincidencias** (Close)
- 17%** (Overall similarity score)
- Se están viendo fuentes estándar (Standard sources view)
- Ver fuentes en inglés (Ver)
- Coincidencias** (Matches)
- 1 repertorio ucx.edu.pe Fuente de internet 5% >
- 2 repertorio ums.edu.pe Fuente de internet 1% >
- 3 www.grafati.com Fuente de internet 1% >
- 4 Entregado a Universidad Trabajo del estudiante 1% >
- 5 Rodriguez, Yennifer Hu... 1% >

At the bottom, the status bar indicates: Página: 1 de 21, Número de palabras: 8431, Versión solo texto del informe, Alta resolución, Activado.

Otros anexos

Anexo 6:

Tabla 12

Matriz de consistencia

Título: Programa “Mentes relajadas” en el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General:</p> <p>¿La aplicación del programa “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar en estudiantes sexto grado de primaria de una institución pública en Pachacámac, 2023?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar si la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La aplicación programa de intervención “Mentes relajadas” reduce el estrés escolar de forma significativa en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023.</p>	<p>Variable: Programa de intervención</p>	<p>Dimensiones</p> <p>Psicoeducación</p> <p>Reestructuración cognitiva.</p> <p>Resolución de problemas</p> <p>Relajación muscular.</p>	<p>Ítems</p> <p><i>No aplica</i></p>	<p>Escala de valores</p> <p><i>No aplica</i></p>	<p>Niveles o rangos</p> <p><i>No aplica</i></p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés escolar en el grupo control de estudiantes de 6to grado de primaria de una institución pública, antes de la aplicación del Programa de intervención “Mentes relajadas”, Pachacámac, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés escolar en el grupo control de estudiantes de 6to grado de primaria de una institución pública, después de la aplicación del Programa de intervención “Mentes</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.</p> <p>Determinar el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, después de la aplicación del programa</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe un nivel de estrés escolar alto en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.</p> <p>El nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, no varía de los resultados obtenidos al inicio, después de la aplicación del programa de</p>	<p>Variable: Estrés escolar</p>	<p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente afectivo • Componente fisiológico • Componente conductual 	<p>Ítems</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo: 3, 6, 11. • Componente afectivo: 4,9, 10. • Componente fisiológico: 1, 7, 8. •Componente conductual: 2,5,12. 	<p>Escala de valores</p> <p>“Nunca”: 1</p> <p>“Casi nunca”: 2,</p> <p>“casi siempre”: 3</p> <p>“Siempre”: 4.</p>	<p>Niveles o rangos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muy bajo ≤ 12 • Bajo 13 – 16 • Medio 17 – 20 • Alto 21 – 33 • Muy alto ≥ 34

relajadas”, Pachacámac, 2023? de intervención “Mentes relajadas”. intervención “Mentes relajadas”.

¿Cuál es el nivel de estrés escolar en el grupo experimental de estudiantes de 6to grado de primaria de una institución pública, antes de la aplicación del Programa de intervención “Mentes relajadas”, Pachacámac, 2023? Identificar el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”. Existe un nivel de estrés escolar alto en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental, antes de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

¿Cuál es el nivel de estrés escolar en el grupo experimental de estudiantes de 6to grado de primaria de una institución pública, después de la aplicación del Programa de intervención “Mentes relajadas”, Pachacámac, 2023? Establecer el nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo control, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”. El nivel de estrés escolar en los estudiantes de sexto grado de primaria, del grupo experimental en Pachacámac, ha tenido cambios significativos, en la reducción del estrés escolar, después de la aplicación del programa de intervención “Mentes relajadas”.

Diseño de investigación:

Enfoque: Cuantitativo
Tipo: Aplicada
Alcance: Explicativo
Diseño: Cuasi experimental

Población y Muestra:

Población: Estudiantes de 6to de Primaria de la Institución Educativa de Pachacámac.
Muestra: 64 estudiantes de 6to grado de Primaria (32 para el grupo control y 32 para el grupo experimental) de la Institución Educativa Primaria de Pachacámac.

Técnicas e instrumentos:

Técnica de recolección de datos: Encuesta
Instrumento para la recolección de datos: Cuestionario de Estrés Escolar Infantil (CEEI).

Método de análisis de datos:

Descriptiva:
 Inferencial:

Nota. Elaboración propi

Anexo 7: Carta de presentación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



Lima, 29 de mayo de 2023

Carta P. 0356-2023-UCV-EPG-SP

Lic.



De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **AVILA ARIAS ROSA MARIA**; identificado(a) con DNI/CE N° 70389072 y código de matrícula N° 7002805668; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA en modalidad semipresencial del semestre 2023-I quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

PROGRAMA "CERO ESTRÉS" PARA REDUCIR EL ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 6TO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, PACHACÁMAC, 2023

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



MBA. Ruth Angélica Chicana Becerra

Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo



Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

Anexo 8: Procesamiento para obtener evidencias de validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

V de Aiken del Cuestionario de Estrés Escolar Infantil

	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Media	DE	V de Aiken	Interpretacion V	Inferior	Superior
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	3	4	4	3	4	3.60	0.55	0.90	VALIDO	0.70	0.97
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Representatividad	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Claridad	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Representatividad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Claridad	4	4	4	4	4	4.00	0.00	1.00	VALIDO	0.84	1.00
Relevancia	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Representatividad	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99
Claridad	4	4	4	4	3	3.80	0.45	0.95	VALIDO	0.76	0.99

Anexo 9: Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
P.	,111	124	,001	,936	124	,000

NORMALIDAD

a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 10: Base de datos

Resultados Pretest de grupo control

N°	SEXO	EDAD	GRADO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	SUMATORIA
1	2	11	6TOB	3	1	4	4	1	3	1	2	4	3	3	3	32
2	2	11	6TOB	1	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	1	22
3	1	12	6TOB	3	1	2	2	2	3	1	2	3	4	4	2	29
4	2	11	6TOB	1	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	26
5	2	11	6TOB	2	4	4	3	2	4	1	2	4	2	3	3	34
6	2	12	6TOB	2	4	1	1	2	2	3	2	2	3	1	3	26
7	2	13	6TOB	3	2	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	38
8	2	11	6TOB	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	30
9	2	12	6TOB	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	31
10	2	12	6TOB	2	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	27
11	1	12	6TOB	1	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	2	37
12	2	11	6TOB	3	1	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	38
13	1	11	6TOB	2	1	2	4	2	2	3	4	4	2	2	3	31
14	2	11	6TOB	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	33
15	2	11	6TOB	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	36
16	1	11	6TOB	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
17	1	11	6TOB	1	1	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	32
18	2	13	6TOB	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	39
19	1	11	6TOB	2	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	2	33
20	2	11	6TOB	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	41
21	2	11	6TOB	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	36
22	2	12	6TOB	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	28
23	2	11	6TOB	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	25
24	2	12	6TOB	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	16
25	2	11	6TOB	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	39
26	2	12	6TOB	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	36
27	1	12	6TOB	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	27
28	1	11	6TOB	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	43
29	1	11	6TOB	1	3	4	2	4	3	1	1	3	4	3	1	30
30	1	11	6TOB	3	1	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	34
31	1	11	6TOB	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	40

Resultados Postest de grupo control

N°	SEXO	EDAD	GRADO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	SUMATORIA
1	2	11	6TOB	3	1	3	4	1	3	2	2	4	2	3	3	31
2	2	11	6TOB	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	25
3	1	12	6TOB	3	1	2	2	2	3	1	2	3	4	4	3	30
4	2	11	6TOB	1	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	25
5	2	11	6TOB	3	4	4	3	2	4	2	2	4	2	3	3	36
6	2	12	6TOB	2	4	1	1	2	2	3	2	2	3	1	3	26
7	2	13	6TOB	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	36
8	2	11	6TOB	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32
9	2	12	6TOB	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	31
10	2	12	6TOB	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	29
11	1	12	6TOB	1	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	2	37
12	2	11	6TOB	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	40
13	1	11	6TOB	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	2	3	30
14	2	11	6TOB	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	36
15	2	11	6TOB	3	4	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	34
16	1	11	6TOB	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
17	1	11	6TOB	1	1	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4	32
18	2	13	6TOB	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	39
19	1	11	6TOB	2	2	3	3	2	4	2	2	3	4	4	2	33
20	2	11	6TOB	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	39
21	2	11	6TOB	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	36
22	2	12	6TOB	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	28
23	2	11	6TOB	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	25
24	2	12	6TOB	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	20
25	2	11	6TOB	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	39
26	2	12	6TOB	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	34
27	1	12	6TOB	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	27
28	1	11	6TOB	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	41
29	1	11	6TOB	1	3	4	2	4	3	1	1	3	4	3	1	30
30	1	11	6TOB	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	37
31	1	11	6TOB	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	39

Resultados Pretest de grupo experimental

N°	SEXO	EDAD	GRADO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	SUMATORIA
1	1	11	6TOD	3	2	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	32
2	2	11	6TOD	2	1	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	25
3	2	11	6TOD	2	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	27
4	1	13	6TOD	2	1	3	3	2	3	2	1	4	3	3	2	29
5	1	12	6TOD	2	1	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	25
6	1	11	6TOD	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	19
7	2	11	6TOD	1	1	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	32
8	1	11	6TOD	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	20
9	1	11	6TOD	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
10	1	12	6TOD	2	3	4	3	2	4	2	1	2	3	3	2	31
11	2	13	6TOD	2	3	4	3	2	4	1	1	3	4	3	2	32
12	2	12	6TOD	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	1	37
13	2	11	6TOD	2	1	2	3	1	3	3	4	4	3	4	2	32
14	2	11	6TOD	2	1	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	35
15	2	12	6TOD	2	1	3	3	1	3	1	1	3	3	4	1	26
16	2	11	6TOD	3	1	4	2	3	2	3	1	2	4	2	1	28
17	2	11	6TOD	2	1	3	2	3	1	2	4	4	4	3	2	31
18	1	12	6TOD	2	1	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	21
19	1	11	6TOD	3	2	3	2	1	2	2	4	2	3	3	2	29
20	2	11	6TOD	1	2	4	3	4	4	3	1	2	4	4	3	35
21	2	11	6TOD	2	2	4	3	1	3	1	2	2	3	4	1	28
22	2	11	6TOD	3	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	41
23	2	11	6TOD	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	38
24	1	11	6TOD	2	1	3	3	1	3	1	1	1	2	1	2	21
25	2	11	6TOD	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	23
26	1	12	6TOD	2	4	2	2	3	4	1	1	2	2	3	4	30
27	1	11	6TOD	2	1	3	4	1	2	2	4	3	3	2	2	29
28	1	11	6TOD	1	1	1	1	1	3		1	1	3	3	1	17
29	1	11	6TOD	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	20
30	1	11	6TOD	4	3	4	2	1	4	2	4	3	2	3	3	35
31	1	11	6TOD	3	1	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	34

Resultados Postest de grupo experimental

N°	SEXO	EDAD	GRADO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	SUMATORIA
1	1	11	6TO D	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	18
2	2	11	6TO D	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
3	2	11	6TO D	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	15
4	1	13	6TO D	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	17
5	1	12	6TO D	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	17
6	1	11	6TO D	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	17
7	2	11	6TO D	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	15
8	1	11	6TO D	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	15
9	1	11	6TO D	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
10	1	12	6TO D	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	19
11	2	13	6TO D	1	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	22
12	2	12	6TO D	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	21
13	2	11	6TO D	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	15
14	2	11	6TO D	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	19
15	2	12	6TO D	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	15
16	2	11	6TO D	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	17
17	2	11	6TO D	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	17
18	1	12	6TO D	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	14
19	1	11	6TO D	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	18
20	2	11	6TO D	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	17
21	2	11	6TO D	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13
22	2	11	6TO D	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	17
23	2	11	6TO D	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	15
24	1	11	6TO D	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14
25	2	11	6TO D	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	15
26	1	12	6TO D	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	18
27	1	11	6TO D	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	17
28	1	11	6TO D	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	15
29	1	11	6TO D	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	17
30	1	11	6TO D	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16
31	1	11	6TO D	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	16



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

ESCUELA PROFESIONAL DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, YUCRA CAMPOSANO JENNIFER FIORELLA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Programa "Mentes relajadas" en el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una institución pública, Pachacámac, 2023", cuyo autor es AVILA ARIAS ROSA MARIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 31 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
YUCRA CAMPOSANO JENNIFER FIORELLA DNI: 44745102 ORCID: 0000-0002-2014-1690	Firmado electrónicamente por: JYUCRACAM el 01- 08-2023 20:43:52

Código documento Trilce: TRI - 0630875