



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Br. Mostacero Ato, Carmen Rosa (ORCID: 0000-0002-6794-3834)

**ASESOR:**

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (ORCID: 0000-0001-9213-0475)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelo de Intervención Psicológica

**TRUJILLO- PERÚ**

**2020**

## **Dedicatoria**

A Dios por permitirme lograr un cumplir un objetivo más en mi formación como profesional, a pesar de las adversidades y de los esfuerzos que ameritaron para lograr con éxito esta meta.

A mi familia, en especial a mis padres Mery Ato y Dante Mostacero, por el apoyo incondicional, su tiempo, su amor y el respeto hacia mis metas.

A Valery Pérez Mostacero, mi pequeña hija que a su corta edad el poder comprender que mamá tiene que estudiar y dejar de hacer algunas cosas juntas, gracias por tu paciencia y apoyo incondicional.

Br. Carmen Rosa Mostacero Ato

## **Agradecimiento**

Gracias a Dios por su protección y amor, por las oportunidades que me ha brindado en cada etapa de mi vida.

Al director, docentes y estudiantes de la institución educativa Nuestra Señora de Schoenstatt por su apoyo y contribución en la ejecución del programa de intervención para poder lograr el grado de magister.

Gracias a todas las personas que me apoyaron: mi madre, mis hermanos y mi pareja que estuvieron cuando más los necesitaba, en especial a mi padre por ser uno de los primeros en ser mi fuente de apoyo y motivación constante, a mi hija Valery por su comprensión y motivándome a cumplir como ella lo hace en el colegio y así poder concluir en esta investigación.

**La Autora**

## **Página del Jurado**

## **Declaratoria de Autenticidad**

## Índice

<b>Carátula.....</b>	<b>i</b>
<b>Dedicatoria .....</b>	<b>ii</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>iii</b>
<b>Página del jurado .....</b>	<b>iv</b>
<b>Declaración de autenticidad .....</b>	<b>v</b>
<b>Índice .....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de tablas .....</b>	<b>vii</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>viii</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN. ....</b>	<b>1</b>
<b>II. MÉTODO.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Diseño de investigación.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Variables, operacionalización.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Población y muestra .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad. ....</b>	<b>19</b>
<b>2.5. Método de análisis de datos.....</b>	<b>20</b>
<b>2.6. Aspectos éticos .....</b>	<b>21</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>22</b>
<b>IV. DISCUSION.....</b>	<b>26</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>32</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>33</b>

## Índice de Tablas

<b>Tabla N°1:</b> Operacionalización de la variable Independiente .....	18
<b>Tabla N°2:</b> Operacionalización de la variable dependiente .....	18
<b>Tabla N° 3:</b> Distribución de la Población de estudiantes.....	19
<b>Tabla N°4:</b> Distribución de la muestra de estudiantes.....	20
<b>Tabla N° 5:</b> Resultados en la comparación del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos del tercer grado de primaria del distrito de Trujillo (n=33).....	24
<b>Tabla N°6:</b> Resultados en la comparación de la dimensión Salud del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos del tercer grado de primaria del distrito de Trujillo (n=33).....	25
<b>Tabla N°7:</b> Resultados en la comparación de la dimensión Escolar del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos del tercer grado de primaria del distrito de Trujillo (n=33).....	26
<b>Tabla N°8:</b> Resultados en la comparación de la dimensión Familiar del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos del tercer grado de primaria del distrito de Trujillo (n=33).....	27
<b>Tabla N°9:</b> Prueba de normalidad del Estrés cotidiano infantil, antes de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos de los grupos experimental y control de una I.E. de Trujillo (n=33).....	40
<b>Tabla N°10:</b> Prueba de normalidad del Estrés cotidiano infantil, después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en alumnos de los grupos experimental y control de una I.E. de Trujillo (n=33).....	41
<b>Tabla N°11:</b> Coeficiente de Confiabilidad de la Escala del Estrés cotidiano infantil, en alumnos de una I.E. de Trujillo (n=33).....	42

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar si el programa de prevención de estrés cotidiano infantil es efectivo en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa. Se trabajó con el colegio Nuestra Señora de Schoensttant en Trujillo. Con una población de 33 niños, siendo 23 para el grupo experimental y 10 niños del grupo de control. Para la recolección de datos pre y post test, se empleó el Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) de M.V. Trianes, M.J. Blanca, F.J. Fernández- Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado, el cual estuvo adaptado por Lázaro Fabián Brenda (2017) se aplicó antes y después el programa de prevención.

En los resultados se muestra la comparación de promedios del Estrés cotidiano infantil en los integrantes del grupo experimental y de control; antes de la aplicación del Programa, a través de la prueba t de Student para grupos independientes no se identifica evidencia de diferencia significativa ( $p > .05$ ) en los promedios de los grupos experimental (12,4) y control (12,3), lo que indica la homogeneidad de grupos antes del Programa; en tanto después de la aplicación al grupo experimental la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron la puntuación media de 8,7, frente a una puntuación media de 12,6 en el grupo control.

**Palabras clave:** Estrés Cotidiano Infantil, Programa, Problemas de Salud, Psicósomáticos, escolar, familiar.



## ABSTRACT

The objective of this research is to determine if the program of Prevention of the Stress Questionnaire that Daily Child is effective in the children of the 3th grade of an Educational Institution. In which we worked with the school our lady of Schoenstatt of Trujillo, in a total population of 33 students, of which the 10 students that were part of my control group were randomly selected, and the other 23 students as an experimental group. For the collection of pre and post test data, the Daily Stress Inventory for Children (IECI) of M.V. Trianes, M.J. Blanca, F.J. Fernandez- Baena, M. Escobar and E. F. Maldonado, which was adopted by Lázaro Fabian (2017), was applied before and after the prevention program.

The results show the comparison of averages of children daily stress in the members of the experimental and control group, before the application of the program through the students t test for independent groups no evidence of significant difference in the averages is identified ( $p > .05$ ) of the experimental (12,4) and control (12,3) which indicates the homogeneity of groups before the program, while after the application to the student t test finds evidence of highly significant ( $p < .01$ ) difference in favor of the experimental group, who reached the average publication versus 8,7, at an average score 12,6 in the control group.

**Keywords:** Everyday childhood stress, stressors, symptoms, prevention program, children, parents.

## I.- INTRODUCCIÓN

Se puede evidenciar en nuestro mundo actual el constante cambio y la vida de los infantes de la misma manera, por lo cual están expuestos a distintos niveles de agentes externos que los afecta, como es el estrés que altera su calidad de vida y traen consecuencias negativas a nivel personal, social y familiar.

Cabe considerar que la primera infancia comprende el periodo desde la gestación hasta los 7 años, mientras que la segunda infancia concierne entre los 8 a 10 años. Ambas se caracterizan por la rapidez en que los constantes cambios ocurren, además de ser etapas cruciales y decisivas en el desarrollo del ser humano, pues dependerá de estas la evolución de la persona en cuanto a sus capacidades, como lo son motoras, lenguaje, cognitiva, socioafectiva entre otras. Jaramillo (2007) Asimismo los infantes transitan entre distintos agentes socializadores como la familia, el contexto social y también el académico, todos ellos otorgando la oportunidad de experimentar las primeras situaciones y sentimientos que forjarán la personalidad del menor en el futuro. Jaramillo (2007). De esta manera resalta el importante rol que cumplen todos aquellos agentes que influyen al menor pues pueden ser estímulos tanto positivos como negativos y dentro de este último se encuentra el estrés cotidiano infantil.

Suele pasar que al mencionar estrés cotidiano, se relaciona a personas adultas o al ámbito laboral o de salud, las investigaciones sobre este tema son dirigidos a una población que poco tienen relación con los niños o el ámbito académico; mientras esta dificultad se encuentra presente en niños también, pues están expuestos a diversos factores internos y externos, que les afecte y cuenten con pocas o ninguna estrategia para lidiar con esto. Además se percibe desde los últimos años, que el estrés ha cobrado mayor relevancia por lo cual se han desarrollado diversos enfoques para dar explicación al mismo, uno de ellos toma al estrés cotidiano infantil como exigencias constantes e impedimentos para el desenvolvimiento en su entorno que lo rodea. Por otro lado, las situaciones frecuentes con baja intensidad y predictibles. Seiffge-Krenke (2007).

Es una variable destacada en el desarrollo infante, debido al estrés diario que podría afectar de manera negativa al infante de padecer hechos o estresores crónicos Seiffge-Krenke (2007).

Ningún niño se encuentra libre de sufrir de este tipo de estrés, aunque es conveniente señalar factores tanto individuales como contextuales que aumentan las probabilidades de que se desarrolle, por ejemplo: características personales, problemas familiares, escolares, sociales y de salud. Martínez-Otero (2018)

De manera más detallada mucho tiene que ver la dinámica familiar para la variable, como la disfuncional, ésta frecuentemente se enfrenta a presiones como inestabilidad económica, social o de salud, lo cual tiene como consecuencia estrés en la familia y genera padres preocupados, tensionados, ansiosos; es decir estresados que carecen de tranquilidad y ánimo de educar a sus menores hijos. Agregado a ello otro de los contextos que influye en el menor y el desarrollo de la variable es el ámbito educativo pues se encuentran expuestos a constantes demandas que afectan notablemente en las capacidades intelectuales y motivación durante el periodo escolar.

La UNAM, en la facultad de Psicología – México (2016) menciona dos de cada diez infantes muestran depresión y estrés. Jiménez (2011) del Instituto Seguro Social - México, manifiesta que muchos casos las preocupaciones de los niños se enfocan en las calificaciones académicas que llegan a obtener, originando en ellos signos que pueden presentar estrés. Además menciona de posibles dificultades psicósomáticos, por ejemplo: dolores de cabeza y de estómago, dificultad al dormir, comerse las uñas, sudoración de manos, disminución del apetito entre otras.

En Journal of the American College of Cardiology, en Chile - 2017 se trabajó con una población que nacieron en el año 1958, siendo observadas a la edad de: 7, 11, 16, 23, 33 y 42 años evaluando sucesos estresantes las cuales habían enfrentado en su infancia, además del estado emocional. Los puntajes obtenidos indican que hay un nivel alto de estrés en su niñez, a pesar que las condiciones de su vida habían mejorado tenían mayor riesgo en enfermedades cardiovasculares (arritmia, taquicardia), metabólicas, diabetes, hipertensión y depresión.

Por otro lado el INSM – Perú (2018) Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, menciona que hay un incremento en el cuadro estadísticos en cuanto al estrés cotidiano siendo

afectada la población vulnerable (niños y adolescentes) con un 20%, originando un problema en la salud mental, teniendo como consecuencia un nivel bajo en el área escolar. Cada cinco adolescentes en nuestro país no cuenta con recursos personales, técnicas de afrontamiento para el manejo de situaciones o sucesos estresantes en su vida cotidiano.

De igual manera el Ministerio de Salud (2004) realizó un análisis en la población con niños que padecen de problemas emocionales, siendo la principal causa la dinámica familiar y el estilo de vida. Además refiere que la población con mayores problemas emocionales, problemas de aprendizaje y problemas en la conducta son en la infancia y la adolescencia. Por último afirmó en los diferentes centros de salud mental se encuentra un índice alto de trastornos en dichas poblaciones.

En el Perú, en los últimos años ha incrementado el estrés cotidiano en los niños, ya que están expuestos a diferentes situaciones. La presencia de sucesos de violencia en sus padres o de programas sin supervisión, discusiones o separación de sus padres, el rompimiento del núcleo familiar, el duelo de uno de ellos, el acoso escolar, es exceso de actividades extraescolares, las relaciones interpersonales en el colegio, las calificaciones, todo este entorno es un tema de intranquilidad para los progenitores, docentes y la sociedad. Actualmente las instituciones educativas ya sean particulares o nacionales, se presentan situaciones en las que el alumno no sabe cómo enfrentarlas, ocasionando en ellos niveles altos de estrés, generando molestia o frustración que afectan en sus relaciones con sus compañeros, su salud mental generando en ellos ansiedad o conductas impulsivas.

En nuestra localidad el gobierno regional y gerencia de salud no se ha mostrado un plan de trabajo e intervención en cuanto a la salud mental en nuestra población, las intervenciones que se realizan para el bienestar emocional de nuestra población lo realizan; los centros de salud o en las Instituciones Educativas el departamento psicológico en las horas de tutoría, la orientación y consejería psicológica, trabajando no solo con los padres sobre la dinámica familiar, sino con los docentes. Es por ello que en la Institución Educativa Nuestra señora de Schoensttant se ha propuesto trabajar un programa de intervención con alumnos del tercero de primaria sobre estrés infantil, ya que no están ajeno de estos factores y exigencias de su entorno familiar, social y educativo, mostrando conductas como; desmotivación al ir al colegio,

preocupación de las calificaciones, actividades extracurriculares, preocupación en las relaciones con los compañeros, etc. Nosotros como profesionales de la salud mental debemos contribuir en realizar actividades, programas, charlas ante esta problemática en nuestra sociedad que cada día se da con más frecuencia, siendo nuestro objetivo que los niños puedan mejorar y cómo afrontar situaciones estresantes para ello, ya sean de diferentes ámbitos de su vida, además de desarrollar sus propios recursos y métodos personales.

Actualmente las investigaciones realizadas sobre el estrés cotidiano han incrementado y se refleja en trabajos relacionados como; Pérez (2016) realizó un estudio sobre “Factores de estrés cotidiano en alumnos de primaria (quinto y sexto) en una Institución educativa de Guatemala”, aplicando a 28 infantes. La herramienta utilizada la “Escala de Estrés Cotidiano Infantil” (IECI), Los resultados obtenidos de los alumnos de sexto grado es de más estrés que los alumnos de quinto grado, indicando dicho resultado los cuales lograrían pertenecer a la siguiente fase escolar y las consecuencias que producirían. Además en los resultados se muestra que existe influencia en los factores (salud, escuela y familia), señales de estrés en los infantes, en el factor educativo y familiar son las principales áreas de estrés cotidiano de los niños.

Aznar (2014) realizó una investigación en España “Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes” teniendo como finalidad la evaluación eficaz de su trabajo, por medio de métodos cognitivo-conductuales, siendo efectuada por los educadores, siendo su población de 98 estudiantes de 12 y 14 años. Se aplicó el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en niños y el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado. El programa se realizó en cuatro sesiones en el enfoque cognitivo-conductual conteniendo; psicoeducativa, procesos de relajación, reestructuración cognitiva, problemas y toma de decisiones. A 49 estudiantes no se aplicó el programa. El resultado obtenido de dicho programa redujo la ansiedad y el estado significativamente de los participantes. Un programa breve de prevención de ansiedad puede reducir causas de peligro en el proceso de trastornos de ansiedad.

Huanca (2013) investigó “Estrés cotidianos y su relación con el afrontamiento – La Paz”, estudiando la correlación en dichas temas: estrés cotidianos y

afrontamiento, contando con 31 niños de muestra del hogar José Soria con edades de 8 a 12. El resultado arrojó que existe una correlación positiva media en estresores cotidianos. Asimismo en el ámbito salud es de 58%, mientras que el área escolar es de 61% y en el área familiar es de 65%. Se evaluó mediante el inventario ICEI. A pesar que algunos niños están más expuestos a situaciones estresantes, cuentan con recursos personales para afrontar de manera adecuada dichas situaciones, ya que su apoyo y soporte es su sistema familiar.

Por otra parte, hay investigaciones nacionales sobre el tema como Gonzáles y Malca (2018) en su tesis “Identificar el grado de relación que existe entre el estrés infantil y la inteligencia emocional (IE) en niños de una Institución Educativa que cursan la primaria (quinto y sexto grado), Cajamarca”. Utilizando instrumentos psicológicos; Conociendo mis Emociones y (IECI). Teniendo 304 estudiantes de edades 10 y 12, siendo de tipo intencional. El efecto de este estudio menciona que existe una correspondencia significativa de tipo inversa entre el estrés infantil y la inteligencia emocional, es decir más habilidad en la inteligencia emocional menos la posibilidad de presentar estrés infantil. Concluyendo así que la parte emocional nos brinda recursos personales para enfrentar situaciones estresantes, mientras el tener una baja capacidad emocional nos limita en las herramientas para el afrontamiento de dichas situaciones.

Sin embargo también se realizaron investigaciones en nuestra localidad. Quevedo (2019) realizó una investigación sobre “Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa”, con una población de 28 infantes de 9 a 11 años. Aplicando el inventario IECI, siendo su investigación de diseño cuasiexperimental y desarrollándose en 10 sesiones su programa. Como resultado de esta investigación los niños de estudio obtuvieron un 50% entre medio y el 50% bajo del pre test evidenciando significativo nivel de estrés cotidiano infantil lo que nos menciona preocupación excesiva en cuanto a su salud, en sus amistades, calificaciones académicas, el programa contribuyó a disminuir dicho niveles de estrés logrando mejorar sus competencias y habilidades para un manejo adecuado en su entorno, asimilando recursos propios que ayudaran con el afrontamiento de sucesos violentos.

Narváez (2019) presentó una investigación sobre “Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños del primer grado de una institución

educativa”, una muestra de 12 infantes de 6 y 7 años, siendo su grupo experimental y su grupo de observación de 11 niños, con un diseño cuasiexperimental. El resultado del programa arrojó que el pre-test es 0,92 (2,17 – 1,25); y el valor de la prueba estadística  $t_c = 0,0261$ , con una significancia  $p=0,980$  mayor al 5% ( $p > 0.05$ ), antes de la participación en el programa de prevención del grupo de investigación y de observación presentaron similar estrés (homogéneos). Así mismo se observa la diferencia promedio del post-test es 1.20 (1,25 – 2,45) con valor de la prueba estadística  $t_c = 2,236$  y nivel de significancia  $p= 0,042$  menor al 5% ( $p < 0.05$ ), demostrándose que después de aplicar en el grupo experimental el programa de prevención de estrés cotidiano infantil, existe diferencia significativa en los promedios obtenidos del grupo experimental y el grupo control en la dimensión problemas de salud y psicosomáticos, escolar y familiar y que existe una diferencia muy significativa de 0.0034 ( $p^{**} < 0.01$ ) si analizamos al grupo experimental de manera independiente, lo que quiere decir que el nivel de estrés en este grupo logró disminuir significativamente después del programa.

Bocanegra y Vásquez (2017) estudio “La relación entre el Clima Social Familiar y el estrés en alumnos del sexto grado de primaria en el Milagro-Trujillo”, es de tipo descriptiva - correlacional y diseño no experimental, compuesta de 120 alumnos de 11 y 12 años, en sus resultados arrojaron evidencia altamente significativa en el clima social y el estrés, demostrando a un adecuado clima familiar (una adecuada comunicación con su familia, relaciones interpersonales apropiadas, demostración en la parte afectiva) menos estrés en el niño, sin embargo en un ámbito familiar inadecuado hay más probabilidad de presentar estrés. Las hipótesis menciona la relación inversa altamente significativa en la dimensión Relaciones y el estrés (enfaticando salud) indicando a menores relaciones familiares aumenta la probabilidad que sea mínimo los síntomas psicosomáticos. Sin embargo en la dimensión familiar y salud existe relación significativa, siendo a mas pautas, limites existe en una familia, los niños desarrollaran sus capacidades, habilidades con un mínimo de estrés.

Huertas (2017) realizó un estudio del “Estrés Cotidiano Infantil y Memoria Auditiva Inmediata en estudiantes de 4to y 5to de primaria de una Institución educativa -2017”. Encontró en la memoria auditiva y el estrés se relacionan, ya que impacta

significativamente en la memoria auditiva inmediata, manifestando que los niños que estudian con presión van generando en ellos preocupación excesiva, enojo cuando las cosas no son como ellos quieren, fastidio y posiblemente enfermedades psicosomáticas, además presentan dificultad en la retención y asimilación de información nueva, a más estrés menos habilidad cognitiva.

Crispín (2014) realizó un estudio “La relación entre el grado de estrés y el rendimiento académico en el área de comunicación en estudiantes de quinto de primaria del colegio Virgen de la Puerta de Florencia de Mora”, siendo un descriptivo correlacional, siendo 97 estudiantes, teniendo en su investigación resultados y conclusiones que entre más grado de estrés presente el alumno influyera de manera significativa en las calificaciones de la materia de comunicación; es decir a más estrés menor capacidad en el área de comunicación.

Organización Mundial la Salud (OMS), menciona a reacciones físicas que muestra el individuo ante algún comportamiento.

Lazaruz y Folkman (1991), afirman que el estrés emocional es el significado personal en cada individuo ante algún acontecimiento y la connotación de sus recursos y demandas personales.

Se llama estrés al proceso de satisfacer necesidades internas o externas en uno mismo. Gonzales (2014). Es un proceso fisiológico que se desarrolló de manera funcional o disfuncional en la adaptación de su medio en el individuo, mientras que el enfoque biológico menciona que es una respuesta ante un posible peligro según Córdoba, Descals y Gil (2006).

Además Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) mencionan como una etapa para la adaptación de los individuos en sus diferentes áreas; personal, escolar, familiar, salud y laboral a las cuales va mejorando sus recursos de afrontamiento ante sucesos diarios.

En la etapa infantil y adolescencia, surgen altos niveles de estrés, debido a los eventos ambientales y las dificultades de rebeldía socioemocional. Seiffge y Krenke (2000).



El estrés cotidiano infantil son aquellas preocupaciones pequeñas para un adulto, pero problemas para un niño, lo cual genera en ellos excesiva preocupación en su vida diaria. Además de incluir las demandas escolares, calificaciones académicas, discusiones con sus compañeros, pocas amistades, padres separados, etc. para Sandi, M. et al. (2001).

Escabias (2008) es la interpretación del entorno, generándole reacciones fisiológicas ante ciertas situaciones, ocasionando cambios internos: sudoración de manos, dolor de estómago o cabeza, desinterés en realizar sus actividades, búsqueda y deseo de ser aceptado ante algún grupo su desvalía personal.

Por otro lado, Vega, Anguiano, Soria, Nava y González (2008) presenta el Inventario de Estrés Infantil evalúa: familia (desarrollo físico y emocional); Escuela; (relaciones interpersonales con sus compañeros) y Social; (interacciones con los demás en diferentes ámbitos).

Los ámbitos de estrés en la infancia son: ámbito salud; asistir a un centro de salud, encontrarse a una enfermera que lo llame por su nombre, interactuar con los médicos, ver los medicamentos recetados, su control, son circunstancias que van a generar en él reacciones fisiológicas. Sin embargo dificultades en su comportamiento siendo: enojo sin razón, no obedecer a algunos de sus padres, no permanecen en el mismo lugar, querer estar con alguna figura paterna. Ámbito escolar: los estresores serían incremento de las actividades como; la interacción con los compañeros, baja calificaciones en los exámenes, problemas de la atención durante las clases, no jugar durante los recreos, acontecimientos que van ocasionando estrés, debido a la carencia de recursos personales adquiriendo emociones negativas de eventos relacionados a su entorno escolar, originando en él enojo sin razón, tensión, sentimientos de no poder realizar ciertas actividades e inseguridad, mencionado por Hjem et al. 2008, citado por Trianes (2002). Y por último el ámbito hogar: el apoyo primario es el primer soporte emocional para las personas, recibiendo la seguridad para aquellas las adversidades en su entorno. El aislamiento y la ausencia de la familia, generan problemas emocionales que se internalizan como etapas de soledad, desconsuelo y depresión. Trianes y Escobar (2009)

Otero (2012) menciona síntomas que se dan: en la conducta, emocional y físicos. Síntomas emocionales: desgane, dejadez, facilidad al enojarse, sudoración de manos, desvalorización en sus capacidades de memoria, concentración y funciones ejecutivas con deficiencia. Síntomas físicos: Alteración en sus horas al dormir, disminución en su apetito, molestia, cansancio, náuseas, fatiga, falta de energía, cefaleas y enfermedades psicosomáticas. Conductual: Deseo de no asistir al colegio, calificaciones bajas, déficit de atención.

Feldman (2010) menciona, el estrés se manifiesta de manera biológica y psicológica. Un acontecimiento estresante produce el incremento de hormonas que producen las glándulas suprarrenales, aumentando al latido del corazón, la presión arterial e impulsos eléctricos. Las respuestas ante estos sucesos generaran en el organismo una fase de estar atento ante su entorno. Como resultado de esto, la función biológica origina la secreción de hormonas, ocasionado un deterioro en los tejidos, en los vasos sanguíneos y corazón, formando un organismo propenso a padecer enfermedades, mientras que en su estado emocional el impedimento de poder afrontar situaciones de manera adecuada.

Trianes (2003) existen diferentes tipos de factores como el temperamento: La reacción ante un acontecimiento, está presente en la persona desde el nacimiento. Es un factor genético y no aprendido. Género: Son las características, roles, comportamientos y actividades que han sido asignadas por una determina sociedad a la mujer y hombre. En las mujeres: trabajos no muy fuertes, actividades en los hogares, la crianza de los hijos, colores pasteles, expresión del llanto y las emociones, mientras que los hombres; desarrollaran actividades fuertes, permanecerán más tiempo fuera del hogar, asumirán la economía del hogar. Edad: Factor que mide el tiempo de una persona en sus procesos biológicos. Entre más edad presenta un individuo, mejor será su capacidad para elaborar sus funciones ejecutivas como; su memoria, su atención y planeación, además de su desarrollo emocional y su conducta social ante acontecimientos estresantes.

Existen enfoques como; primer enfoque: Holmes y Rahe (1967) se centra en el ámbito social como estresor, causando reacciones psicológicas en el infante. El segundo enfoque: Selye (1978) menciona; que adaptar las respuestas del individuo frente a sucesos de estrés. La respuesta que se da ante sucesos negativos, va originando cambios en el comportamiento y en el sentir, llegando a presentar dificultades de la salud. Y el tercer enfoque: Lazarus y Folkman (1986) menciona sobre la interpretación del infante, el cómo está percibiendo su contexto más no como es el contexto en sí. Como resultado de experiencias desagradables o sucesos potencialmente estresores, tanto externo como interno.

Los modelos teóricos; Modelo estrés – afrontamiento Llamado Modelo Transaccional, propuesto por Lazarus y Folkman (1991) menciona la acción recíproca entre la persona y su medio en que se desenvuelve, además la área cognitiva representa un rol importante y es quien asume los pensamientos, las creencias y las interpretaciones del entorno asimilándolos como conocimientos o experiencias, originando estrés y a su vez manifestando una conducta inadecuada o adecuada. Ante situaciones estresantes nuestras conductas pueden ser: negativas, de rechazo, frustración, irritación hasta con uno mismo, el estrés puede presentarse de una o dos formas; positivo llamado Eustres o negativo Distres. Lazarus y Folkman (1991) los recursos personales que posee cada persona para enfrentar los sucesos diarios que nos generan estrés o preocupación. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento dependerán del manejo de cada persona en sus diferentes áreas, lo cual la familia ha tenido influencia en ello por ser el primer apoyo soporte emocional generando así a la sociedad como primer acercamiento a la interacción (Rivera 2013). Lazarus y Folkman (1991) menciona que la persona está en un proceso de su propia adaptación, en cual implica sus habilidades, capacidades, sus miedos, ocasionándole sintomatologías como: dolor de cabeza, dolor abdominal, síntomas causados por su misma de encajar en el entorno, mencionado por Román y Hernández (2011).

La perspectiva de Selye en sus estudios sobre el estrés encontró que existe relación con enfermedades físicas, tratando de comunicar a la población sobre las consecuencias del estrés. Sus fundamentos se basaban que el estrés es un estímulo que se da en medio en el que se desenvuelve. El organismo de las personas empezaba a dar

respuestas fisiológicas ante situaciones estresantes y utilizo la palabra estrés para referirse a ello. Selye define al estrés como una respuesta fisiológica que surge por medio de situaciones amenazantes para la persona. Además considera que son varias y distintos acontecimientos que generan una respuesta ante el estrés y estas respuestas serán siempre las mismas, según Irhaeta (2005).

La perspectiva de Lazarus (1993, citado por Irhaeta, 2005) menciona que el estrés se origina como el individuo percibe su contexto. Factores Psicológicos: Las personas padecen de estrés, debido al alto nivel en sus capacidades intelectuales. Las consecuencias del estrés en las personas son; situaciones amenazantes, frustración, no presenta recursos personales para el afrontamiento al estrés; percepción de los sucesos vividos como estresores. Valoración: Lazarus menciona lo siguiente: cuando es por primera vez el enfrentar un acontecimiento de estrés, siendo la segunda el controlar la situación, mientras que la última es incorporar nueva información ante estas situaciones. La Vulnerabilidad: Se da en las personas cuando estas carecen de recursos ante situaciones de amenazas para ellos, las cuales pueden aparecer en acontecimientos de la sociedad o las relaciones interpersonales. Afrontamiento: Son los recursos de cómo enfrentar sucesos que la persona percibe como amenaza.

El estrés como modelo procesual se conceptualiza como estímulo, proceso participativo y respuesta (Sandín 2008, citado por Flores, 2017). A la vez Flores (2017) menciona que este modelo tiene 7 fases: La principal se da con exigencias que se presentan en el medio en el que se desarrolla, mientras que en la segunda el individuo da una valorización de las variables que son estresantes para él, a su vez en la tercera; a partir de la valorización de las situaciones estresantes se presentan en la persona cambios en su cuerpo (sudoración de mano o pies, ardor en el estómago, etc.), y en sus pensamientos. En la cuarta fase; la persona quiere o desea enfrentar a la situación de estrés. En la fase cinco; la persona implica factores que han sido obtenidos durante su desarrollo como; genéticos, características de su persona que le serán útil para el afrontamiento que efectúe. Sin embargo en la fase penúltima se consideran elementos como: nivel social, cultural y socioeconómico, los cuales influyen en la percepción de cómo enfrentar el estrés Y por último el estado emocional de la persona.

Gutiérrez (2008) menciona tres factores como; la primera de forma hereditaria, mientras que la segunda tiene que como con sus relaciones interpersonales que se van presentando en su desarrollo y por ultimo sus cualidades. Causas biológicas Trianes et al. (2014) indica la estructura genética influye en los patrones de manera directa en la área cognitivo y afectiva, siendo así la conducta. Se considera que la biología tiene un patrón en los genes. Por lo tanto, Gutiérrez (2008) refiere el factor biológico es propio de cada persona, el cual se adquiere de los cromosomas de nuestros progenitores, llegando a obtener el temperamento de uno de ellos. Sin embargo no dispone la conducta pero si la predisposición a ciertas reacciones que le generen estrés. Yamada et al. (2007) menciona que cada persona tiene características propias las cuales permitirán la adaptación en su entorno y las situaciones que se presenten como; la interacción social, las expectativas, habilidades de cómo enfrentar un entorno con exigencias altas. Menciona que el temperamento no es la única condición que establece la personalidad del individuo, sino que a esto se suma el carácter y la interacción que se tiene con el medio el cual reforzara su desarrollo, según Fernández (2010). Causas Socio ambientales Gutiérrez (2008) menciona que son diferentes las situaciones que generan estrés en los niños, ya que sus experiencias se dan en diversas áreas como; familiar, escolar, social y personal. El estrés en los niños y adolescentes son las responsabilidades en los diferentes ámbitos como individuo, actividades que no están acordes a su edad mental ni cronológica, siendo esto el principal causante de estrés. En la mayoría de los casos muchos infantes no han desarrollado sus recursos personales para el enfrentamiento a las exigencias de su medio, lo cual permitirá adaptarse de manera adecuada, desencadenando problemas emocionales como: la frustración, depresión, ansiedad, etc. Quiles, Ortigosa, Méndez y Pedroche (2000) Los ámbitos como: el sistema familiar y el grupo social pueden ser causas de riesgos en los niños, ya que sus exigencias podrían no ser cumplidas, generando en ellos respuestas emocionales por no cumplir los deseos o demandas de otros, un nivel de irritación, de fracaso, frustración o impotencia definiendo así su estrés. Sandín (2003).

Beck y Clark (2012) refieren que el sistema familiar no es el principal causante de estrés, sino en el medio social que interactúa; lo cual implica otros sistemas como el ámbito escolar y social, quienes tiene la finalidad de integrar al individuo a la sociedad con un nivel cultural, así mismo cuando las demandas superan sus habilidades, destrezas y capacidades ocasionando respuestas emocionales inadecuadas. Según

Gutiérrez (2008) manifiesta que la dinámica familiar es importante en la estabilidad emocional de los niños, al no presentarse una relación adecuada de los progenitores y solo problemas como: separación, divorcio, violencia familiar, discusiones, etc., ocasionara inestabilidad y sus respuestas emocionales ante sucesos de estrés serán: de frustración y enojo.

Por otro lado, Corraliza (2011) refiere que el estrés es ocasionado por algo externo de su entorno, el suceso es interpretado dando una connotación de la misma persona, esto va depender del carácter, temperamento, experiencias vividas, influenciando el significado del suceso y la valoración que le dio. Los recursos de cada persona permitirán enfrentar las diferentes situaciones de su entorno en el que se desenvuelven, generando mayor o menor estrés en cada uno de ellos. Gutiérrez (2008) refiere que los sucesos diarios que son parte del mismo ambiente e involuntarios como: desastres climáticos, accidentes, robos, contagio de enfermedades, pueden afectar a las personas más sensibles, en especial a la población vulnerable como los niños, ancianos. Según Beck, Rush, Shaw y Emery (2010) refieren que los problemas emocionales tales como: ansiedad y depresión, se presentan en las etapas de nuestro desarrollo, debido a los sucesos vividos en nuestra infancia o en la adolescencia, al presentarse con mayor incidencia los signos y síntomas en los individuos que lo padecen. Y las causas individuales Gutiérrez (2008) refiere que la etapa de la niñez es muy importante haber desarrollado las capacidades, el apego, las habilidades, las funciones cognitivas, con el objetivo de poder manejar de manera adecuada las situaciones estresantes que se presentan a diario en nuestro entorno.

Las características personales como recursos propios en el afrontamiento al entorno de manera adecuada, sino desarrollara dichos recursos se generara en el individuo frustración, exigencia excesiva hacia su persona, desmotivación, desvalorización, ocasionando en esta persona estrés y hasta una posible depresión. Los factores personales son el resultado de la educación en el clima familiar y en la sociedad, que han permitido el desarrollo de un comportamiento inadecuado, siendo el temperamento el principal causante de reacciones y actitudes ante situaciones del mismo entorno. González, Díaz, Martín, Delgado y Trianes (2014),

Mientras Gunnar y Quevedo (2007) manifiestan que el estrés puede tener varios rasgos dependiendo de los diferentes sucesos diarios del individuo, ocasionándole un estado

de salud inadecuado. Lazarus y Folkman (1984) manifiesta al estrés como un enfoque multidimensional, ya que está en las diferentes áreas presentándose, el individuo ante ciertos sucesos percibe situaciones estresantes, que dará un significado de connotación a una experiencia aprendida.

De igual manera Papalia, et al. (2010) menciona a la etapa de la niñez de constantes cambios, además de aprendizajes, competencias, habilidades, aspectos cognitivos y experiencias nuevas que permitirán poder adaptarse a sucesos estresantes para el como participante de la sociedad.

El estrés es parte de la niñez. El estrés no solo afecta al crecimiento del niño, sino a su salud mental y física. Trianes et al. (2011)

Del Águila (2012) menciona a esta etapa la más significativa en el proceso de un niño, ya que en ella por ser los primeros años de vida de cada persona podemos desarrollar nuestras competencias al máximo como: adaptación, capacidades, habilidades, despegue de las cosas, pero solo dependerá de la crianza de los progenitores.

La etapa de la niñez hay más carga biológica, siendo predispuesto a perturbaciones psicológicas las cuales originaran malestares físicos; sin embargo su medio social será el determinante de su adaptación adecuada o inadecuada Fernández, Trianes, Maldonado, Miranda, Ortiz y Engüix (2015). La sociedad y en el núcleo familiar es sustancial adaptarse a situaciones nuevas y exigentes, las cuales están presentes en casi todo el proceso de la persona, la familia a proveído de recursos personales con la finalidad de enfrentar a su ambiente y su alrededor, manifestado por Quevedo y Gunnar (2007).

Así mismo el individuo en la etapa de su infancia su familia incorpore el aprendizaje de estrategias, recursos y métodos para el afrontamiento con su medio, según Louv (2008).

Para Marina (2011) el Estrés Infantil se presenta con más incidencia ante las diferentes demandas del medio en el que se desenvuelve, ocasionando frustración ante sus habilidades interpersonales e intrapersonales al resolver sus problemas.

Bados (2008) menciona que un programa de intervención, es la aplicación de técnicas psicológicos y el acompañamiento de aumentar o mejorar las capacidades y los

recursos personales, con la finalidad de disminuir y comprender sus dificultades. Se puede dar en situaciones como: disminuir preocupaciones o angustias, al sistema familiar una adecuada comunicación. Sin embargo la intervención terapéutica puede ser emplear por profesionales: psiquiatras, trabajador social, consejero religioso o matrimonial.

Para Gavino (2004) El programa de intervención se emplea para alcanzar metas específicas de dicho programa y esto dependerá del enfoque que se aplique en cada problemática del paciente.

La aplicación en la población escolar tiene como finalidad disminuir nivel estrés cotidiano infantil y aumentar las estrategias ante situaciones de estrés o frustración, permitiendo la búsqueda de alternativas, soluciones ante las adversidades que presentan los alumnos, ayudando así a disminuir y prevenir el estrés infantil.

Dando lugar al desarrollo del niño hacia un control adecuado, enfrentando así sus propios problemas a futuro. Es por ello que la justificación de aplicar las diferentes estrategias utilizadas son psicoeducativas, incluyendo: toma de decisiones, pensamientos racionales e irracionales, mejora de la valía personal, conocimiento de sus emociones. Es por eso que a partir de lo expuesto, nace la interrogante acerca de la formulación del problema; ¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria de una institución educativa?, teniendo la necesidad de elaborar un programa el cual tenga como base áreas que permitan la mejoría y el desarrollo adecuado en su bienestar emocional, generan en ellos cambios positivos en su valía personal, control de emociones y sus pensamientos en el desarrollo de sus diferentes áreas como; académico, social, familiar, emocional y físico.

Asimismo, tiene relevancia social, generar cambios positivos en el afrontamiento y estrategias ante situaciones estresantes; previniendo así problemas psicosociales en el desarrollo de los niños, problemas como: conflicto en sus relaciones interpersonales, falta de control en sus impulsos generando violencia, frustración ante situaciones que no pueda manejar.



Su implicancia práctica del programa es desarrollar estrategias, técnicas de afrontamiento ante situaciones estresantes, las cuales le permitan un desarrollo adecuado y su adaptación a cambios sociales.

Tiene valor teórico, pues permite ampliar información sobre intervención basado en las teorías de afrontamiento y sus estrategias en el desarrollo infantil aportando así a la labor de la psicología. Además de ser referencia para otras investigaciones, además de la utilidad del programa de intervención, el cual genera estrategias y técnicas para afrontar situaciones estresantes en el infante.

Este programa tiene como objetivo general detectar la efectividad del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa, sus objetivos específicos como establecer el nivel de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa antes de la aplicación del programa; establecer el nivel de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa después de la aplicación del programa; identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área salud en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa; identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área escolar en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa; identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área familiar en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.

La hipótesis general del programa de intervención psicológica si es efectivo en la reducción de estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria de una institución educativa.

Mientras que la hipótesis nula del programa de intervención psicológica no es efectiva reducción de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.

## II. MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación

De tipo Prospectivo, Longitudinal con diseño Cuasiexperimental, en el cual los sujetos de estudio ya están establecidos y se distribuye en dos grupos (experimental y control), donde se evalúa en ambos la misma variable independiente o dependiente y por ultimo con un grupo se aplica el programa experimental y mientras que el otro grupo realiza sus actividades. Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.151)

Gráfico:

(G.E.) 01----x-----02

(G.C.) 03-----04

Dónde:

GE: Grupo experimental.

GC: Grupo control

O1 y O3: Pre test (antes que de aplicar el programa de prevención de estrés cotidiano infantil)

X: Programa de prevención

O2 y O4: Post test (mide efectos del Programa de Prevención)

### 2.2. Variables, Operacionalización

Variables

Variable Independiente: Programa de intervención psicológica.

Variable dependiente: Estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario.

## Operacionalización

### Variable 1:

Tabla N°1: Operacionalización de la variable Independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	FASE DEL PROGRAMA
Programa de Estrés Cotidiano Infantil	Programa de prevención que consta de técnicas, dinámicas, cuentos, juegos mentales, teniendo como fin de prever y reducir el estrés en los niños de 8 y 9 años.	Programa de prevención, de 10 sesiones, trabajando como manejar y reducir, y a su vez prevenir el estrés.	Planificación: Elaboración del programa, con 10 sesiones a trabajar, el período para trabajar y los materiales para cada sesión. El día que se realizara las sesiones durante la semana y la coordinación de la Institución.
			Ejecución: La realización de las sesiones del programa al grupo experimental.
			Evaluación: Aplicación del inventario antes y después del programa

### Variable 2:

Tabla N° 2 Operacionalización de la variable dependiente (IECI)

	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION
INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO	Son las exigencias diarias en los niños, generando frustración e irritación en su	El instrumento mide el puntaje total de estrés cotidiano y sus	Problemas de Salud y Psicosociales Formado por los ítems: 1, 4, 7, 10, 13, 16,19 y 22.	

INFANTIL	interacción diaria y con su medio (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus 1981)	tres ámbitos: Problemas de salud y Psicosomáticos, ámbito escolar y ámbito familiar.	Estrés en el Ámbito Escolar, los ítems son: 2,5,8,11,14,17 y 20	Escala de intervalo
			Estrés en el Ámbito Familiar, sus ítems son: 3,6,9,12,15,18 y 21	

## 2.3 Población y muestra

### Población

Son 33 estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa, lo muestra la siguiente tabla:

Tabla N°3: estudiantes de tercer grado de primario

Secciones	Sexo		N° Estudiantes
	Masculino	Femenino	
3° "A"	13	10	23
3° "B"	4	6	10

Fuente: Archivos de la Institución Educativa

### Muestra

La muestra es de 23 estudiantes de ambos sexos de tercer grado de primario de una institución educativa, lo detalla la siguiente tabla:

Tabla N°4: Grupo experimental y grupo de control

Secciones	Sexo		N° de Estudiantes
	Masculino	Femenino	
3° "A" (grupo experimental)	13	10	23
3° "B" (grupo control)	4	6	10

Fuente: Archivos de la Institución Educativa

### **Criterios de Inclusión**

- Escolares de 8 a 10 años de tercer grado de primario, que mantengan el vínculo con ambos padres.

### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que cursan el grado por segunda vez, que no asistan a la mayoría de sesiones y que tengan otro idioma.

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **2.4 .1 Técnicas**

Son los diferentes métodos que se utilizan para la recopilación de datos o información siendo: la observación, entrevista, auto informes, con la finalidad de detallar sus atributos físicos, personales, comportamiento del evaluado. Sánchez y Reyes (2015).

### **2.4.2. Instrumentos de recolección de datos**

El instrumento utilizado para dicho estudio es: Inventario de Estrés cotidiano infantil, diseñado en 2011 España por Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado evalúa el estrés cotidiano infantil y sus dimensiones son: problemas de salud y psicosomáticos, ámbito escolar y ámbito familiar,

sumando las tres dimensiones se obtiene un puntaje total que será el resultado del estrés total.

#### **2.4.2.1. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil**

Diseñada por M. V. Trianes, M. J Blanca, F.J. Fernández- Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado, consigna 22 preguntas SI o NO dicotómicos, está dividido en tres ámbitos como: salud teniendo 8 preguntas, así mismo Escuela; 7 preguntas y por último familia siendo 7 preguntas, ámbitos que mencionan en que área específica el infante presenta estrés.

En la calificación los tres ámbitos (Salud, Escuela y Hogar) se tiene que adquirir respuestas afirmando los ítems, sin embargo el Inventario Estrés Cotidiano Infantil presenta un puntaje total, el cual se obtiene por la suma de los tres ámbitos (Salud + Escuela+ Hogar), asimismo la puntuación de los tres ámbitos son: Salud que es un puntaje de 0 y 8, mientras en el ámbito escuela con un puntaje de 0 y 7 y por último en el ámbito Hogar con un puntaje de 0 y 22.

El análisis factorial tiene 3 componentes en el primero: salud, escolar y familia, mientras que en segundo un estrés general. El análisis de cada pregunta se ha obtenido índices de discriminación para todas las preguntas y el puntaje general del test, con una adecuada discriminación entre los colegiales denotando puntuaciones altas. La fiabilidad test-retest de la prueba, se ha logrado una correlación entre el primer y el segundo administrador del test, siendo en un periodo de 3 meses, de .61, .66, .67, en los componentes del IECI, y .80 en el puntaje general del test. La consistencia interna del Inventario estrés cotidiano infantil presenta una baremación de .62 para problemas de salud y psicosomáticos y .81 para la puntuación total de estrés.

Confiabilidad: Fue moderada en el total del instrumento, indica que un 66% de la varianza de la escala en general es atribuible a las puntuaciones reales de la muestra investigada, dejando un 34% de la varianza observada atribuible al error. Así mismo, se encontró una confiabilidad mínimamente

aceptable en las escalas de estrés en el ámbito escolar, familiar y problemas de salud y psicosomáticos de Inventario estrés cotidiano infantil.

El inventario fue adaptado por Ascate (2013) aplicándolo a estudiantes de Cartavio, encontrando la confiabilidad que oscila entre .508 a .518 indicando una confiabilidad adecuada y obteniendo una consistencia interna de .712 diagnosticándose como adaptada.

## **2.5. Método de análisis de datos**

Después de aplicar el inventario del Estrés cotidiano infantil, en alumnos de tercero de primaria de Trujillo, integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de aplicar el programa de intervención psicológica, se elaboró la base de datos en la hoja de cálculo Excel 2016, para su procesamiento y análisis, usando como herramienta auxiliar el paquete estadístico IBM SPSS STATISTICS versión 25, en la aplicación de métodos y técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales. En primer lugar se realizó el análisis de los ítems del instrumento utilizando como indicador el coeficiente de correlación ítem-test corregido, que permitió evaluar la contribución de los ítems en medir el estrés cotidiano infantil; Asimismo en lo que respecta a la confiabilidad fue evaluada por consistencia interna mediante el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, por Morales (2011)

Luego de establecer las evidencias de validez y confiabilidad del instrumento utilizado, se verificó el cumplimiento o no del supuesto de normalidad, dentro y entre los grupos en comparación, mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors, de González, Abad y Levy (2006). De los resultados obtenidos de la evaluación de la normalidad, se determinó que la prueba estadística que debería usarse en el proceso de comparación del estrés cotidiano infantil y de sus dimensiones en los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del programa sería la prueba paramétrica t de Student para grupos independientes en caso que las dos variables a correlacionar cumplieran con la normalidad y la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para grupos independientes en caso de que por los menos una de las dos variables a correlacionar no cumplieran con la normalidad, según Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Finalmente, las tablas estadísticas fueron elaboradas y presentadas bajo la rigurosidad de las Norma APA.

## **2.6 Aspectos éticos**

Para la ejecución del programa de intervención, se realizó la coordinación con el director de la institución educativa, para la aplicación del inventario y las sesiones del programa. Adquiriendo la autorización concerniente, otorgándose la carta de testigo al director de la Institución, el cual nos brindó el consentimiento respectivo en la participación del alumnado en el programa. Asimismo, la información brindada es confidencial, como la identidad de los estudiantes. El programa se realizó con el anonimato de los estudiantes, lo que permitió desarrollar el programa de manera adecuada. El profesional de salud mental, sabe que en toda investigación debe tener un documento, el cual informe sobre el estudio a realizar a las personas que se va evaluar.



### III. RESULTADOS

#### 3.1 Resultados sobre la comparación del Estrés cotidiano infantil

Tabla 05

*Resultados en la comparación del Estrés cotidiano infantil antes y después del Programa de estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.*

	Grupo de estudio		Prueba
	Experimental	Control	
<b>Antes de aplicación de Programa</b>			
Promedio	12,4	12,3	t= .16
Desv. estándar	2,3	2,0	p= ,872
N	21	12	
<b>Después de aplicación de Programa</b>			
Promedio	8,7	12,6	t= -6.86
Desv. estándar	1,6	1,5	p= ,000**
N	21	12	
	**p<.01	p>.05	

*Nota:*

t: Valor de la distribución t de Student asociado al nivel de confianza; n: Número de integrantes del grupo de estudio

\*\*p<.01

Tabla 05, se aprecia la comparación de promedios del Estrés cotidiano infantil en los miembros del grupo experimental y grupo de estudio; Antes de la aplicación del Programa por medio de la prueba t de Student para grupos independientes, no se identifica evidencia de diferencia significativa ( $p>.05$ ) en los promedios de los miembros del grupos experimental (12,4) y control (12,3), lo que indica la homogeneidad de grupos antes de la aplicación del Programa; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ( $p<.01$ ) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 8,7, frente a una puntuación media de 12,6 en el grupo control. En consecuencia, se acepta la hipótesis de estudio refiere que la aplicación del Programa mejora significativamente al Estrés cotidiano infantil de los alumnos participantes en el estudio.

Tabla N°06

*Resultados en la comparación de la dimensión Salud del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa*

	Grupo de estudio		Prueba
	Experimental	Control	
<b>Antes de aplicación de Programa</b>			
Promedio	2,9	3,3	Z= -1,31
Desv. estándar	0,9	0,9	p= ,956
N	21	12	
<b>Después de aplicación de Programa</b>			
Promedio	1,7	3,6	Z= -4,06
Desv. estándar	0,8	1,2	p= ,000**
N	21	12	
	**p<.01	p>.05	

*Nota:*

Z: Valor de la distribución normal asociado al nivel de confianza; n: Número de integrantes del grupo de estudio

\*\*p<.01

En la tabla 06, se muestra la comparación de promedios en la dimensión Salud del Estrés cotidiano infantil en los miembros del grupo experimental y de control antes del Programa, a través de la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes, no identifica evidencia de diferencia significativa ( $p>.05$ ) en los promedios de los miembros de los grupos experimental (2,9) y control (3,3), lo que indica la homogeneidad de grupos antes del Programa; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ( $p<.01$ ) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 1,7, frente a una puntuación media de 3,6 en el grupo control. En consecuencia, se acepta la hipótesis de estudio que refiere la aplicación del Programa mejorar significativamente la dimensión Salud de alumnos en el estudio.

Tabla N°07

*Resultados en la comparación de la dimensión Escolar del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.*

	Grupo de estudio		Prueba
	Experimental	Control	
<b>Antes de aplicación de Programa</b>			
Promedio	4,5	4,3	Z= -,77
Desv. estándar	1,4	1,0	p= ,441
N	21	12	
<b>Después de aplicación de Programa</b>			
Promedio	2,8	4,3	t= -3,37
Desv. estándar	1,0	1,2	p= ,001**
N	21	12	
	**p<.01	p>.05	

*Nota:*

Z: Valor de la distribución normal asociado al nivel de confianza; n: Número de integrantes del grupo de estudio

\*\*p<.01

En la tabla 07, se presenta la comparación de promedios en la dimensión Escolar del Estrés cotidiano infantil en miembros del grupo experimental y del grupo control antes del Programa, a través de la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes, no identifica evidencia de diferencia significativa ( $p>.05$ ) en los promedios de los integrantes de los grupos experimental (4,5) y control (4,3), lo que indica la homogeneidad de grupos antes de la aplicación del Programa; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia significativa ( $p<.05$ ) del grupo experimental, alcanzando una puntuación media de 2,8, frente a una puntuación media de 4,3 en el grupo control.

Tabla N°08

*Resultados en la comparación de la dimensión Familiar del Estrés cotidiano infantil antes y después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.*

	Grupo de estudio		Prueba
	Experimental	Control	
<b>Antes de aplicación de Programa</b>			
Promedio	4,7	4,2	t= 1,13
Desv. estándar	1,2	1,6	p= ,269
N	21	12	
<b>Después de aplicación de Programa</b>			
Promedio	4,3	4,7	Z= -,62
Desv. estándar	0,8	1,4	p= ,535
N	21	12	
	p>.05	p>.05	

*Nota:*

Z: Valor de la distribución normal asociado al nivel de confianza; n: Número de integrantes del grupo de estudio

p>.05

En la tabla 08, los promedios en la dimensión Familiar del Estrés cotidiano infantil en los participantes del grupo experimental y del grupo control antes de del Programa, a través de la prueba t de Student para grupos independientes, no identifica evidencia de diferencia significativa ( $p>.05$ ) en los promedios de los miembros de los grupos experimental (4,7) y control (4,2), lo que indica la homogeneidad de grupos antes de la aplicación del Programa; Igualmente que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney no encuentra evidencia de diferencia significativa ( $p>.05$ ), puesto que los miembros del grupo experimental, presentaron una puntuación media de 4,3, frente a una puntuación media de 4,7 en el grupo control.

#### IV. DISCUSIÓN

Teniendo como objetivo principal en la investigación, detectar la efectividad del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercero de primario del Distrito de Trujillo, los resultados muestran el nivel de estrés de los niños del grupo experimental logró disminuir significativamente después del programa, con un nivel de significancia ( $p < .01$ ), demostrando así la efectividad del programa aplicado. Dándose la hipótesis en el programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria del Distrito de Trujillo es efectiva. Cabe considerar que la primera infancia comprende el periodo desde la gestación hasta los 7 años, mientras que la segunda infancia concierne entre los 8 a 10 años. Ambas se caracterizan por la rapidez en que los constantes cambios ocurren, además de ser etapas cruciales y decisivas en el desarrollo del ser humano, pues dependerá de estas la evolución de la persona en cuanto a sus capacidades, como lo son motora, lenguaje, cognitiva, socioafectiva, entre otras (Jaramillo 2007).

Asimismo los infantes transitan entre distintos agentes socializadores como la familia, el contexto social y también el académico, todos ellos otorgando la oportunidad de experimentar las primeras situaciones y sentimientos que forjarán la personalidad del menor en el futuro, para Jaramillo (2007). De esta manera, resalta el importante rol que cumplen todos aquellos agentes que influyen al menor pues pueden ser estímulos tanto positivos como negativos y dentro de este último se encuentra el estrés cotidiano infantil. Esta información concuerda con Trianes et al., (2012) mencionando el poder identificar el estrés en su inicio nos permitirá poder tener resultados de la intervención de manera positiva, además el trabajo en la área de prevención, técnicas, métodos y estrategias que ayudan al afrontamiento y liberación de tensión provocada por situaciones estresantes en el colegio, el hogar y en diferentes entornos de desenvolvimiento con la finalidad de reducir los síntomas del estrés; aquellas que se presentaron en la aplicación del programa para la población de los niños de tercero permitiendo obtener los resultados en nuestra investigación. Asimismo Pérez (2016) realizó un estudio sobre “Factores de estrés cotidiano en alumnos de primaria (quinto y sexto) en una Institución educativa de Guatemala”, aplicando a 28 a 28 infantes. La herramienta utilizada la “Escala de Estrés Cotidiano

Infantil” (IECI), Los resultados obtenidos de los alumnos de sexto grado es de más estrés que los alumnos de quinto grado, indicando dicho resultado los cuales lograrían pertenecer a la siguiente fase escolar y las consecuencias que producirían. Igualmente en los resultados se muestra que existe influencia en los factores (salud, escuela y familia), señales de estrés en los infantes, en el factor educativo y familiar son las principales áreas de estrés cotidiano de los niños.

Gutiérrez (2008) manifiesta que la dinámica familiar es importante en la estabilidad emocional de los niños, al no presentarse una relación adecuado de los progenitores y solo problemas como: separación, divorcio, violencia familiar, discusiones, etc., ocasionara inestabilidad y sus respuestas emocionales ante sucesos de estrés serán: de frustración y enojo.

Así mismo en los objetivos específicos se analizan los efectos del programa en cada dimensión (problemas de salud y enfermedades psicosomáticas; ámbito escolar y ámbito familiar) encontrando lo siguiente: En la tabla seis, la dimensión Salud del Estrés cotidiano infantil en los niños que se aplicó el programa y del grupo que no, lo que indica la homogeneidad de grupos antes de la aplicación del Programa; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, se encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) a favor del grupo que se aplicó el programa, quienes alcanzaron una puntuación media de 1,7, frente a una puntuación media de 3,6 en el grupo control. Se acepta la hipótesis del estudio que refiere que la aplicación del Programa es efectiva. Estos resultados son corroborados con el ministerio de salud – Perú (2018) Honorio Delgado- Hideyo Noguchi, menciona que hay un incremento en el cuadro estadísticos en cuanto al estrés cotidiano siendo afectada la población vulnerable (niños y adolescentes) con un 20%, originando un problema en la salud mental, teniendo como consecuencia un nivel bajo en el área escolar. Cada cinco adolescentes en nuestro país, no cuenta con recursos personales o técnicas de afrontamiento para el manejo de situaciones o sucesos estresantes en su vida cotidiano. Por otro lado en el ámbito salud: el asistir a un centro de salud, encontrarse a una enfermera que lo llame por su nombre, interactuar con los médicos, ver los medicamentos recetados, su control, son circunstancias que van a generar en él reacciones fisiológicas. Sin embargo dificultades en su comportamiento siendo: enojo sin razón, no obedecer a sus padres, no permanecer en el mismo lugar, querer estar con

alguna figura paterna. Los aportes de Escabias (2008) concuerdan con los resultados obtenidos, mencionando que la interpretación del entorno genera reacciones fisiológicas ante ciertas situaciones, ocasionando cambios internos: sudoración de manos, dolor de estómago o cabeza, desinterés en realizar sus actividades, búsqueda y deseo de ser aceptado ante algún grupo, desvalía personal.

Lo que ocasiona el estrés en los niños son las responsabilidades, actividades que no están acordes a su edad mental cronológica, siendo esto el principal causante de estrés. En la mayoría de los casos muchos infantes no han desarrollado sus recursos personales para el enfrentamiento a las exigencias de su medio, lo cual permitirá adaptarse de manera adecuada, desencadenando problemas emocionales como: la frustración, depresión, ansiedad, etc. Quiles, Ortigosa, Méndez y Pedroche (2000)

En la tabla siete: el ámbito escolar los integrantes del grupo experimental y del grupo control después de la aplicación del programa, en el grupo experimental se encuentra evidencia de diferencia significativa ( $p < .05$ ) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 2,8, frente a una puntuación media de 4,3 en el grupo control. Suele pasar que, al mencionar estrés cotidiano, se lo relacione a personas adultas o al ámbito laboral, profesional o de salud, según De la Fuente, López, Zapata, Martínez-Vicente, Vera, Solinas, y Fadda (2014) puesto que gran parte de las investigaciones sobre este tema son dirigidos a una población que poco tienen relación con los niños o el ámbito académico; mientras esta dificultad se encuentra presente en niños también, pues están expuestos a diversos factores internos y externos afectándoles y contando con pocas o ninguna estrategia para lidiar con esto. Los resultados logrados en el programa se asemejan en la investigación Crispín (2014) sobre “La relación entre el grado de estrés y el rendimiento académico en el área de comunicación en estudiantes de quinto de primaria del colegio Virgen de la Puerta de Florencia de Mora”, siendo un descriptivo correlacional, siendo 97 estudiantes, teniendo en su investigación resultados y conclusiones que entre más grado de estrés presente el alumno influyera de manera significativa en las calificaciones del curso de comunicación; manifestando a más estrés menor capacidad en el curso de comunicación. (Hjem et al. 2008 citado Trianes 2002) menciona que los estresores educativos para un niño serían el incremento de actividades como; la interacción con los compañeros, baja calificaciones en los exámenes, problemas de atención durante

las clases, no jugar durante los recreos, acontecimientos que van ocasionando estrés, debido a la carencia de recursos personales adquiriendo emociones negativas de eventos relacionados a su entorno escolar, originando en él enojo sin razón, tensión, sentimientos de no poder realizar ciertas actividades e inseguridad.

Por otro lado, Corraliza (2011) menciona al estrés como resultado de algo externo de su entorno, el suceso es interpretado dando una connotación de la misma persona, esto va depender del carácter, temperamento, experiencias vividas, influenciando el significado del suceso y la valoración que le dio. Los recursos de cada persona permitirán enfrentar las diferentes situaciones de su entorno en el que se desenvuelven, generan mayor o menor estrés en cada uno de ellos. Sin embargo aquellos mínimos cambios que se realicen en esta dimensión contribuirán una mejor y adecuada motivación no solo a los estudiantes sino a los docentes, que hay diferentes formas de enseñar a los niños y el trato emocional tiene mucho que influenciar en cómo estamos percibiendo los conocimientos, no es lo mismo aprender de prisa que a su tiempo. Los resultados de la investigación de Quevedo (2019) sobre “Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa”, con una población de 28 niños entre las edades de 9 y 11 años. Se aplicó el inventario IECI, siendo su investigación de diseño cuasiexperimental y desarrollándose en 10 sesiones su programa. Como resultado de esta investigación el grupo experimental con un resultado de 50% entre medio y bajo al 50% del pre test evidenciando significativo nivel de estrés cotidiano infantil lo que nos menciona preocupación excesiva en cuanto a su salud, en sus amistades, calificaciones académicas, el programa contribuyo a disminuir dicho niveles de estrés logrando mejorar sus competencias y habilidades para un manejo adecuado en su entorno, asimilando recursos propios que ayudaran con el afrontamiento de sucesos violentos.

En la dimensión el Ámbito Familiar, no se identifica evidencia diferencia significativa en la comparación de los resultados obtenidos tanto en el grupo de estudio como al grupo que no fue aplicado el programa. En esta dimensión los resultados indican que el estrés no disminuyo al finalizar el programa. De igual manera el Ministerio de Salud (2004), realizo un análisis en la población con niños que padecen de problemas emocionales, siendo la principal causa la dinámica familiar y el estilo de vida. Además



refiere que la población con mayores problemas emocionales, problemas de aprendizaje y problemas en la conducta son en la infancia y la adolescencia. Por último afirmó en los diferentes centros de salud mental se encuentra un índice alto de trastornos en dichas poblaciones. En base a los resultados obtenidos, es importante que el trabajo con los padres deba ser incluido en las sesiones con los escolares que se trabajó el programa, para poder lograr la efectividad en esta dimensión y así reducir el nivel de estrés en los niños en la área familiar, siendo una limitación en el programa, así mismo esta conclusión servirá como una aportación a futuros estudios del mismo tema. En este análisis coincidimos con lo planteado por Del Barrio (2010) enfatizando que no solamente se trabaja el área de prevención con los niños, sino a la par con sus padres siendo así un trabajo efectivo, ya que se trabaja el mismo tema pero enfocado en poblaciones distintas, además de ser el grupo primario que brinda el soporte emocional en el desarrollo del niño. Los resultados en la investigación de Bocanegra y Vásquez (2017) realizaron una investigación sobre la relación entre el Clima Social Familiar y el estrés con estudiantes de primaria, encontrando así correlación contrapuesta altamente significativa entre el clima familiar y el estrés, indicando un adecuado ambiente familiar menos estrés en el niño. Sin embargo Del Águila (2012) menciona a esta etapa la más significativa en el proceso de un niño, ya que en ella por ser los primeros años de vida de cada persona podemos desarrollar nuestras competencias al máximo como: adaptación, capacidades, habilidades, despegue de las cosas, pero solo dependerá de la crianza de los progenitores.

## V. CONCLUSIONES

El resultado de la investigación demuestra que se logró disminuir el nivel de estrés en los niños significativamente después del programa, demostrándose la efectividad del mismo.

Se acepta la hipótesis general del programa de intervención psicológica si es efectivo en la reducción de estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria de Trujillo.

Se observó que en el desarrollo del post test ambos grupos presentan diferencias muy significativas

En la dimensión del Ámbito Familiar, no se identifica evidencia diferencia significativa en la comparación de los resultados obtenidos tanto al grupo experimental y al grupo control.

El grupo control presenta un nivel alto de estrés al grupo aplico el programa de investigación.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Ejecutar investigación de tipo experimental sobre temas relacionados con niños.

Implementar programas de prevención sobre Estrés infantil, siendo su objetivo el manejo y reducción en los diferentes ámbitos como: educativo, familiar y salud, para que los niños aprendan técnicas ante sucesos de riesgo.

Fomentar actividades lúdicas en la enseñanza y así generar un ambiente adecuado en el alumno.

Trabajar Escuelas para padres que impliquen temas como: el manejo de emociones, toma de decisiones, organización de tiempos, etc con la finalidad de proporcionarles recursos de cómo manejar situaciones estresantes en la familia.

Implementar en el departamento psicológico talleres que ayuden a disminuir el estrés infantil, dándose cada bimestre con diferentes temas como: técnicas de relajación, toma de decisiones, organizaciones de tiempos, etc, con la finalidad de proporcionaste recursos de cómo manejar situaciones estresantes disminuyendo el estrés familiar.

Informar a los padres de familia de las consecuencias del estrés en nuestros hijos en el área educativa, salud y de nuestra familia, promoviendo así la prevención sobre dicho tema.

## REFERENCIAS

- Alfonso, B. et al. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7(2), 163 - 178.
- Aznar, D. (2014) ““Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes - España”. *Revista de Psicológica*. (11).
- Crispín, A. (2014). Relación entre el grado de estrés y rendimiento académico en el área de comunicación en los estudiantes del 5to grado de educación primaria de la I.E Virgen de la Puerta de Florencia de Mora. Tesis de pregrado: Universidad César Vallejo - Trujillo.
- Corraliza, J y Collazo, S (2011). “La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil” Universidad autónoma de Madrid. España.
- Dávila, W. (2014). Terapia cognitivo-conductual en el trastorno obsesivo compulsivo. *Norte de Salud mental*, 12(49), 58-64.
- Del Águila, A. (2012). Influencia del estrés y depresión prenatal en el desarrollo del niño. *Revista Peruana de Pediatría*, 65(3):158-69.
- De la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Martínez-Vicente, J. Vera, M., Solinas, G. y Fadda, S. (2014). Competencias para estudiar y aprender en contextos estresantes: Fundamentos de la utilidad e afrontamiento del estrés académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 717 - 746. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323205768\\_Competencia\\_para\\_Estudiar\\_y\\_Aprender\\_en\\_Contextos\\_Estresantes\\_Fundamentos\\_de\\_la\\_Utilidad\\_e-Afrontamiento\\_del\\_Estres\\_AcademicoR](https://www.researchgate.net/publication/323205768_Competencia_para_Estudiar_y_Aprender_en_Contextos_Estresantes_Fundamentos_de_la_Utilidad_e-Afrontamiento_del_Estres_AcademicoR)
- Del Barrio, V. (2010). El estrés en el niño. Atrapados por el estrés. Madrid: Critica.

- Fernández, E. (2010). Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: un enfoque biopsicoeducativo. Tesis de doctorado: Málaga - España.
- Gonzales, M. et al. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños.
- González, M. y Malca, V. (2018). Inteligencia emocional estrés Infantil en niños del nivel primario de una institución educativa de Cajamarca. (Tesis de Maestría). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca – Perú.
- González, N., Abad, J. & Lévy, J.P. (2006). Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas. En Lévy. J. y Varela, J. *Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias Sociales* (pp. 31-57. España: Gesbiblo, S.L. La Coruña.
- Gunnar M, & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. . *Annual Review of Psychology*, 58,(1), 73-145-
- Gutiérrez, M. (2008). El estrés infantil. Enfoques educativos. 18(1), 44-49. *Educación Primaria*.
- Hernández, R., Fernández, B. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6a. Ed.), México: Mc Graw Hill.
- Hjam, A. et al. (2008). School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. *Acta Paediatrica*, 97, 112 - 127.
- Huanca, P. (2013) “Estrés cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8-12 años del Hogar José Soria de la Paz”. *Revista de Psicológica*. (9).

- Huertas, G. (2017) Investigó el “Estrés Cotidiano Infantil y Memoria Auditiva Inmediata en estudiantes de 4to y 5to de primaria de una Institución educativa -2017”, Escuela Concertada Solaris – 2017. Universidad Cesar Vallejo.
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Redalyc*, 8(1), 108-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85300809.pdf>
- Jiménez, M. (2011). El estrés infantil. *Psicopatología Infantil*, 85 - 97.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martínez-Otero, V. (2018). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1-9. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/5305Mnez-Otero.pdf>
- Ministerio de Salud (2004). *Lineamientos para la acción en salud mental*. Lima, Perú: MINSA.
- Morales, P. (2011). *Guía para construir Cuestionarios y Escalas de Actitudes*. Recuperado el 12 de diciembre del 2014, desde <http://www.buenastareas.com/ensayos/Gu%C3%ADa-Para-Construir-Cuestionarios-y-Escalas/2464327.html>
- Papalia, E., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano* (10ma ed.). México: McGraw Interamericana.
- Pérez, de, M.(2016) “ Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto de primaria y alumnos del sexto de primaria que egresan e la escuela de KEMNAÓJ.” Universidad Rafael Landivar.

- Quiles, M., Ortigosa, J., Méndez, F. & Pedroche, S. (2000). The child surgery worries questionnaire adolescent form. *Psychology in Spain*, 4(1), 82-87.
- Rivera, J. (2013). Investigación sobre estrés, enfoque a estrés infantil. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2), 72-97.
- Román, C. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 56-74.
- Sandi, M. et al. (2001). Cuestionario de estrés diario CED validez del constructo y el problema de la confusión de medidas. *Boletín de Psicología*, 51, 45 - 70.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Casual links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence*, 23, 657 - 691.
- Seiffge-Krenke, I. (2007, febrero). Stress, coping and depression. Ponencia presentada en el Postgrado de Investigación en Procesos Básicos e Intervención en Psicología de la Salud, bienio 2006-2008, Universidad de Málaga, España.
- Selye, H. (1936, 1978). A syndrome produced by diverse noxious agents. 138, 32 – 34
- Trianes, M et al. (2009). Estudio psicométrico inicial del inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598 - 603.

Trianes, M. & Morales, F. (2012). Afrontamiento infantil. Malaga: Aljibe. S.L.

Trianes, M. (2002). Estrés en la infancia. Madrid: Narcea Ediciones.

Trianes, M.V. (2003). Estrés en la Infancia, su prevención y tratamiento. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.

Trianes, M.V., Fernández, F.J., Escobar, M., Blanca, M.J., y Maldonado, E.F. (2014). ¿Padecen estrés los niños y niñas de Educación Primaria? Detección e intervención psicoeducativa. Padres y maestros, (360), 32-36. Recuperado de <http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/4702/4519>

Trianes, V, et al. (2011). Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. España: TEA Ediciones.

Vega, C. Gonzáles, F. Anguiano, S. Nava, C. y Soria, R. (2009). Habilidades Sociales y Estrés infantil. Revista de conducta, salud y temas sociales. Vo. 1(1). 7-13. Recuperado de <https://www.researchgate>



## ANEXOS

### Prueba de Normalidad

Tabla N° 9

*Prueba de normalidad del Estrés cotidiano infantil, antes de la aplicación del Programa de Intervención psicológica en estudiantes de los grupos experimental y control*

<i>N</i>	Grupo de investigación	S-W	n	Sig.(p)
<i>a</i>	Estrés cotidiano infantil Experimental	,919	21	,084
	Control	,901	12	,161
<i>S</i>	Salud Experimental	,826	21	,002 **
	Control	,900	12	,160
<i>W</i>	Escolar Experimental	,868	21	,009 **
	Control	,894	12	,134
<i>E</i>	Familiar Experimental	,913	21	,064
	Control	,963	12	,825

índice de Shapiro Wilks para evaluar la normalidad  
 $p > .05$

En la cuadro 5, la aplicación de la prueba de Shapiro-Wilk, nos menciona que antes de la aplicación del programa, la distribución a nivel general en la Estrés cotidiano infantil y de la dimensión Familiar no difieren significativamente ( $p > .05$ ) de la distribución normal; en tanto las dimensiones: Salud y Escolar después de la aplicación del Programa difieren de manera altamente significativa ( $p < .01$ ) de la distribución normal, en el grupo experimental. Por lo que la prueba estadística que debe usarse es la prueba paramétrica t Student a nivel general y en la dimensión Familiar y la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney en la comparación de las dimensiones: Salud y escolar.

Tabla N°10

*Prueba de normalidad del Estrés cotidiano infantil, después de la aplicación del Programa de Intervención psicológica del grupo experimental y control*

	Grupo de investigación	S-W	N	Sig.(p)
Estrés cotidiano infantil	Experimental	,920	21	,087
	Control	,873	12	,072
Salud	Experimental	,866	21	,008 **
	Control	,920	12	,282
Escolar	Experimental	,915	21	,068
	Control	,873	12	,072
Familiar	Experimental	,800	21	,001 **
	Control	,920	21	,087

estadístico de Shapiro-Wilks para evaluar la normalidad  
 $p < .01$

En la cuadro 6, los resultados de la aplicación de la prueba de Shapiro-Wilk, señalan que después de la aplicación del programa, la distribución a nivel general en la Estrés cotidiano infantil y de la dimensión Escolar no difieren significativamente ( $p > .05$ ) de la distribución normal; en tanto que en las dimensiones: Salud y Familiar después de la aplicación del Programa difieren de manera altamente significativa ( $p < .01$ ) de la distribución normal, en el grupo experimental. Por lo que la prueba estadística que debe usarse es la prueba paramétrica t de Student a nivel general y en la dimensión Escolar y la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney en la comparación de las dimensiones: Salud y Familiar.

## Confiabilidad

Tabla N° 11

*Coefficiente de Confiabilidad de la Escala del Estrés cotidiano infantil, en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.*

	A	N° Ítems
Estrés cotidiano infantil	.70	22
Salud	.61	8
Escolar	.65	7
familiar	.60	7

Nota:

$\alpha$ : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

La confiabilidad por consistencia interna de la Escala Estrés cotidiano infantil a través del coeficiente alfa de Cronbach en niños de la institución educativa en Trujillo presentada en la tabla 7, evidencia una confiabilidad respetable a nivel general con un valor del índice de .70; En tanto que en las dimensiones: Salud, Escolar y Familiar, la confiabilidad es aceptable con valores de los coeficientes de confiabilidad que oscilan entre .60 a .65.

**Anexo:** Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿Cuál es el efecto del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria de una institución educativa?	<u>General</u>  Detectar la efectividad del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa.	<u>General</u>  Programa de intervención psicológica si es efectivo en la reducción de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa.	<u>Variable Independiente:</u>  Programa de intervención psicológica.	Programa de prevención que consta de 10 sesiones, además de técnicas, dinámicas, cuentos, juegos mentales, teniendo como fin de prever y reducir el estrés.	Diseño de investigación de tipo Cuasi-Experimenta
	<u>Específicos</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer el nivel de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria antes de la aplicación del programa.</li> <li>▪ Establecer el nivel de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria después de la</li> </ul>	<u>Nula</u>  Programa de intervención psicológica no es efectiva reducción de estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria de la institución educativa.	<u>Variable dependiente:</u>  Estrés cotidiano infantil en niños de tercero de primaria.	El instrumento mide el puntaje total de estrés cotidiano infantil y sus tres ámbitos: Problemas de salud y Psicosomáticos, ámbito escolar y ámbito familiar.	

	<p>aplicación del programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área salud en estudiantes de tercer grado de primario de la institución educativa.</li> <li>▪ Identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área escolar en estudiantes de tercer grado de primario de la institución educativa.</li> <li>▪ Identificar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área familiar en estudiantes de tercer grado de primario de la institución educativa.</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--

## INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL (IECI)

Adaptado por: Ascate Mendoza (2013)

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

Sexo:    F    M    Edad: \_\_\_\_\_ **Grado y Sección:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que señalar, rodeando con un círculo o con una X aspa, si es SI o NO.

<b>1</b>	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SI   NO
<b>2</b>	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SI   NO
<b>3</b>	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SI   NO
<b>4</b>	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SI   NO
<b>5</b>	Normalmente saco malas notas.	SI   NO
<b>6</b>	Paso mucho tiempo solo o solo en casa.	SI   NO
<b>7</b>	Este año me han llevado a urgencias.	SI   NO
<b>8</b>	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SI   NO
<b>9</b>	Hay problemas económicos en mi casa.	SI   NO
<b>10</b>	Tengo cambios de apetito(a veces como muy poco y a veces como mucho)	SI   NO
<b>11</b>	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SI   NO
<b>12</b>	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SI   NO
<b>13</b>	A menudo tengo pesadillas.	SI   NO
<b>14</b>	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SI   NO
<b>15</b>	Pasa poco tiempo con mis padres.	SI   NO
<b>16</b>	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SI   NO
<b>17</b>	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SI   NO
<b>18</b>	Mis padres me regañan mucho.	SI   NO
<b>19</b>	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SI   NO
<b>20</b>	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo	SI   NO
<b>21</b>	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SI   NO
<b>22</b>	Me canso muy fácilmente	SI   NO

# DANDO IMPORTANCIA A LO IMPORTANTE - VADAN



Autora

Carmen Rosa Mostacero Ato

## **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICO**

### **“VADAN”**

#### **I. DATOS GENERALES:**

<b>Denominación</b>	: “Dando importancia a lo importante
<b>Beneficiarios</b>	: Alumnos de la I. E. “Nuestra Señora de Schoenstatt”
<b>Localización</b>	: Trujillo
<b>Nº participante</b>	: 23 niños
<b>Fecha</b>	: 16 Septiembre del 2019
<b>Hora</b>	: 11:00am a 11:45am
<b>Responsable</b>	: Br. Mostacero Ato, Carmen Rosa

#### **II. JUSTIFICACIÓN**

El estrés cotidiano infantil es un estilo de vida actual, en el que el niño está sometido, ya sea por la familia, la escuela o su misma salud.

El estrés se origina por demandas externas (como la familia, los amigos o la escuela), pero también pueden surgir de la persona (Dávila y Guarino 2001). El estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños (Granell 1990; Dávila y Guanino 2001).

Los niños a su corta edad han percibido en su núcleo familiar discusiones o peleas, preocupaciones económicas, separaciones o divorcios, soledad en su hogar, peleas frecuentes entre hermanos ocasionándoles estrés, sin embargo hay otras áreas que también generan estrés en ellos, las cuales con el transcurrir del tiempo, van aumentando sus presiones académicas y sociales como: bajas calificaciones escolares, exceso de actividades extraescolares, dificultades en las relaciones con los iguales, falta de aceptación por parte de los demás, burlas, realización de las tareas, además de ello su imagen corporal, el asistir a consultas médicas, presentar síntomas relacionando con alguna enfermedad. Mucho de los niños de hoy en día están ocupados y no tienen tiempo para jugar, estar relajados o ser cosas de niños, los niños suelen quejarse de la cantidad de actividades en las que participan, con ello están dando a entender que están ajetreteados de actividades y no hay tiempo para ellos.



Por ello la necesidad de crear un programa, el cual pueda enseñar y aplicar técnicas y estrategias que permitan reducir el estrés cotidiano infantil en los alumnos del tercero de primaria, pudiendo conseguir un adecuado clima en su ámbito educativo y personal, además de su entorno familiar, favoreciendo en su etapa de desarrollo psicoemocional y que así pueda adaptarse a los diferentes cambios externos.

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General**

Aplicar técnicas y estrategias que permitan reducir el estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primaria y puedan llevar una mejor calidad de vida.

#### **Objetivo Específico**

- Demostrar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área salud en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.
- Demostrar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área escolar en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.
- Demostrar la efectividad del programa de intervención psicológica en el área familiar en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa.

### **IV. METODOLOGÍA**

- Técnicas de relajación
- Técnicas de respiración
- Técnicas de Terapia racional emotiva.
- Dibujos.
- Dinámicas
- Retroalimentación.
- Juegos

### **V. MATERIALES Y SERVICIOS**

- Cartulina

- Temperas
- Hojas a color
- Globos
- Revistas
- Papel A4 y A3
- Cañón multimedia
- Fotocopiado
- Impresiones
- Plumones
- Tijeras

## VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN</b>
<b>ESTRÉS COTIDIAN O INFANTIL</b>	<b>Psicoeducación</b>	Información que se brinda a personas que presentan una dificultad o trastorno psicológico, con la finalidad de entender y comprender el proceso de dificultad personal o del familiar, poder manejar el apoyo emocional del psicólogo y familiares, ya sea con técnicas, dinámicas, consultas, evaluaciones, etc. Implica variedad de enfoques para el plan de intervención, con el objetivo de enfatizar la resolución de problemas, contribuyendo a fortalecer los recursos personales, valía personal, aliviar o disminuir la carga emocional.
	<b>Sistema familiar</b>	Se caracteriza por utilizar una serie de preguntas sistemáticas, que guían el continuo de la línea de razonamiento inductivo en las sesiones. La meta del método socrático es cuidar y cultivar las habilidades del pensamiento conceptual y abstracto. Su atención se centra en ayudar a la persona a que, por derivación lógica o por razonamiento, llegue a una definición o conclusión que sea factible de ser aplicable.

<b>ESTRÉS COTIDIAN O INFANTIL</b>	<b>Autoestima</b>	<p>Herramienta principal para trabajar la valía personal, la cual permitirá en el individuo un desarrollo adecuado y bienestar emocional mejor, lo que nos ayudará a poder tener recursos personales para el afrontamiento de situaciones adversas que generan en nosotros estrés.</p> <p>Tener una buena autoestima es fundamental para vivir saludablemente, pero muy pocas personas prestan importancia a este aspecto de sus vidas. Un estudio realizado por la Asociación Americana de Psicología ha demostrado que el factor más importante para ser feliz es la autoestima. La autoestima es la manera de cómo te percibes a ti mismo y esto se construye a lo largo de tu vida. Sólo basta con que te tomes un momento para pensar en tus sueños, en lo que piensas, lo que haces y lo que quisiste hacer con tu vida para que seas más consciente del estado en el que se encuentra tu amor propio y curiosamente calzarás con qué tan feliz te encuentras actualmente.</p>
	<b>Emociones</b>	<p>Trabajar con emociones ayudan en el individuo expresar todo aquello que reprime, ya sea algo positivo o negativo para él, permitiéndole tener un mejor bienestar emocional en todo aquello para su mejoría, beneficiándole en; mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, aumenta el rendimiento, reduce el estrés y la ansiedad.</p>
	<b>Entrenamiento de técnicas de relajación</b>	<p>Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.</p>

	<b>Entrenamiento de solución de problemas</b>	<p>Entrenamiento en resolución de problemas es ayudar a la persona a identificar y resolver los problemas actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas y al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar más eficaz e independientemente futuros problemas. Esto último puede no ser necesario en intervenciones en crisis (separación, divorcio, muerte de un ser querido, intento de suicidio, pérdida de trabajo). Además de resolver estos problemas antecedentes, puede ser también útil si se centra directamente en las respuestas desadaptativas –tales como ansiedad, depresión, dolor y las ve como problemas a ser resueltos.</p>
--	---	--

**SESIÓN 01:**

**Denominación** : “Conociendo mi estrés”  
**Temática** : Psicoeducativa  
**Objetivo** : Brindar información sobre aquello que me preocupa “mi estrés”

ACTIVIDADES	MATERIALES – RECURSOS	DURACIÓN
<p><b>Inicio:</b>  Presentación de la facilitadora, dando unas palabras de apertura y agradecimiento por el inicio del programa, se entregara unas pequeñas tarjetas para que la coloque su nombre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de presentación “Mi polo”, el cual en las mangas se coloca; lo que me gusta y lo que no me gusta, en el centro su habilidad o hobbies, en la parte posterior un deseo, compartiendo así información personal de cada participante.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coloca la palabra “estrés en el papelote”, mencionado si alguien sabe el concepto, entregando a cada niño un pos-it, con la finalidad de escribir el concepto de estrés, luego de un tiempo cada participante coloca en el papelote su pos-it, leyendo el concepto que tienen sobre dicho tema.</li> <li>- Se explica el tema, sus consecuencias y las causas, además que actividades nos ayudaran a evitar o disminuir el <b>estrés en nosotros</b>.</li> </ul> <p><b>Reflexión y Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos a través de la lluvia de ideas, manifiestan sobre el tema; conceptos, consecuencias, causas, situaciones vivenciales o dudas.</li> <li>- Se brinda la importancia del manejo de estrés ante situaciones diarias y el agradecimiento por su participación en la sesión.</li> </ul> <p>Se envía mediante la agenda, información sobre el estrés infantil cotidiano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Alumnos</li> <li>- Cartulina (Tarjetas)</li> <li>- Imprendibles</li>   <li>- Hojas bond.</li> <li>- Plumones.</li>   <li>- Papelotes</li> <li>- Pos-it.</li> <li>- Plumones.</li>   <li>- Papelotes.</li> <li>- Folletos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">45 minutos</p>



que se está desarrollando. - Para finalizar cada participante de despediera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo		
---	--	--

**SESIÓN 03:**

- Denominación** : “Pienso que yo...”  
**Temática** : Sistema Familiar  
**Objetivo** : Identificar creencias irracionales

ACTIVIDADES	MATERIALES – RECURSOS	DURACIÓN
<p><b>Inicio:</b></p> <p>Bienvenida de la facilitadora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de motivación “Reparto estrellas”, los alumnos se sientan en el piso formando un círculo, la facilitadora dice algo positivo de cada participante mientras tiene la estrellas de papel, así cada niño cuando tenga la estrella dirá aspectos positivos de sus compañeros, el objetivo es pensar en lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos.</li> <li>- Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener la secuencia en los chicos.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El tema a desarrollar “Mis pensamientos o creencias irracionales”, explica que son los pensamientos irracionales y cuáles son e identificarlos en su vida diaria, además de la influencia en nosotros, a su vez el reconocimiento de habilidades o capacidades para disminuir estas creencias.</li> <li>- Dinámica: “Frases positivas”, se colocan cualidades la cantidad de alumnos, cada uno escogerá la que cree que tiene, hablaremos de sus cualidades personales. (Autoestima y reconocimiento).</li> <li>- Video: lo que pensamos, seremos en algún momento.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre el video, si sucede con nuestra realidad.</li> <li>- Los alumnos manifiestan a través de ideas lo trabajado, lo que piensan o si hubiera dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Alumnos.</li> <li>- Papel de color (estrellas).</li>   <li>- Papelotes.</li> <li>- Videos.</li> <li>- Cartulina.</li> <li>- Cinta mastín</li> <li>- Hoja de actividad (anexo).</li> </ul>	<p>45 minutos</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se envía mediante la agenda, lista de elogios hacia los niños (Trabajando autoestima) y que frase se debe evitar, con la finalidad de mejorar la salud emocional de los niños.</li> <li>- Para finalizar cada participante de despediera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de elogios.</li> <li>- Lista de frases que se deben disminuir.</li> </ul>	
--	--	--



**SESIÓN 05:**

**Denominación** : “Mis movimientos musicales”  
**Temática** : Relajación  
**Objetivo** : Enseñar como técnica de relajación

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES – RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida de la facilitadora. - Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener la secuencia en los chicos. - Dinámica de motivación “Yo quiero”, los alumnos están parados y forman un círculo, cada uno escribe tres canciones que le gustan y luego a la cuenta de tres, todos tiran el papel en el círculo que se formó dentro del grupo, la facilitadora lee los papeles y con el grupo escogen las canciones más votadas.</p> <p><b>Desarrollo:</b> - Ya con las canciones escogidas, se bailan seis de ellas, en especial de diferentes ritmos, cada dos canciones tomaremos un descanso solo para beber agua, esta sesión es con la finalidad que los alumnos muestren una participación elevada y experiencia positiva interiorizan sus problemas.</p> <p><b>Cierre:</b> - Ya finalizando nuestro baile, nos sentamos en círculo y narramos como nos hizo sentir el bailar, y como nos sentimos ahora, que sentimos, como van nuestras emociones, dialogar en grupo nuestro sentir, antes de retirarnos nos despedimos de nuestros compañeros, promoviendo el compañerismo y el respeto. - Además de ello, se envía en la agenda, un folleto informativo sobre los beneficios del baile.</p>	<p>- Facilitadora - Alumnos. - Grabadora - Cd</p>	<p>45 minutos</p>

**SESIÓN 06:**

- Denominación** : “Trabajando el arte de las mándalas”  
**Temática** : Relajación  
**Objetivo** : fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES - RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<p><b>Inicio:</b></p> <p>Bienvenida de la facilitadora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener la atención y el interés en los chicos en nuestras sesiones.</li> <li>- Dinámica de motivación “Semáforo”, usamos tres globos (rojo, amarillo y verde), conversamos con los alumnos sobre su comportamiento en casa, las rabietas o de la relación con sus padres. Solicitamos a un alumno que nos narre una situación similar, mientras los demás alumnos valoran las reacciones con los globos, si comenta que pensó sobre las reacciones (globo verde), si menciona algo que indique que se está enojando o enfadando (globo amarillo) y por ultimo ya enojado (globo rojo).</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se expone sobre las situaciones personales que afrontamos, explicando que cada situación origina en nosotros un pensamiento racional o irracional y emociones positivas o negativas, lo cual va quedando como experiencias.</li> <li>- Se coloca un papelote dividido en tres: situación, pensamiento y emoción, dando ejemplos como se va formando nuestras creencias irracionales o racionales, al terminar se pregunta para saber si hay dudas.</li> <li>- Se entrega la hoja de trabajo, la cual hablamos de nuestras situaciones, nuestros pensamientos y emociones.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos manifiestan a través de sus opiniones lo trabajo, como se sintieron, que piensan o si hubiera dudas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Alumnos.</li> <li>- Globos.</li> <li>- Hoja bond.</li> <li>- Hojas de</li> </ul>	<p>45 minutos</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Se brinda la importancia del cuidado de nuestros pensamientos.</li><li>- Se envía mediante la agenda el comunicado que hoy se desarrolló la sexta sesión de nuestro programa, con la finalidad que el padre conozca el trabajo que se está desarrollando.</li><li>- Para finalizar cada participante se despidiera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</li></ul>		
--	--	--

**SESIÓN 07:**

- Denominación** : “Moviendo al compás”  
**Temática** : Relajación -  
**Objetivo** : Potencializar actitudes y pensamientos positivos.

ACTIVIDADES	MATERIALES	DURACIÓN
<p><b>Inicio:</b></p> <p>Bienvenida de la facilitadora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener los conceptos o alguna duda.</li> <li>- Dinámica de motivación “Mis pensamientos”, en la sesión anterior se trabajó pensamientos irracionales, esos pensamientos irán en diferentes globos, cada uno defiende su globo, al finalizar se revienta el globo y leen de manera personal el pensamientos que les toco, buscaremos una solución de ese pensamientos, si hay solución, si es real o solo ellos lo ven así.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se expone una situación que haya ocurrido en el colegio, los alumnos mencionan que piensan y como los hace sentir.</li> <li>- Se coloca en el piso una línea del 1 al 10, la cual mencionan la calificación de sus pensamientos, es importante que sean conscientes a que le dan importancia. Al terminar el mismo alumno, nos brindara un consejo de ello.</li> <li>- Se entrega la hoja de trabajo – recetario, que soluciones nos da ante algunas situaciones.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos manifiestan a través de sus opiniones e ideas lo trabajo, como se sintieron, que piensan de las actividades.</li> <li>- Retroalimentación.</li> <li>- Se envía mediante la agenda el comunicado que hoy se desarrolló la séptima sesión de nuestro programa, con la finalidad que el padre conozca el trabajo que se está desarrollando.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Alumnos.</li> <li>- Globos.</li> <li>- Hoja bond.</li> <li>- Plumones.</li> <li>- Papelotes.</li> <li>-</li> </ul>	<p>45 minutos</p>

<p>- Para finalizar cada participante se despidió de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</p>		
---	--	--

**SESIÓN 08:**

- Denominación** : “Hoy conozco al sr.”  
**Temática** : Emociones  
**Objetivo** : Identificar nuestras emociones en determinadas situaciones

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES - RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida de la facilitadora.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener la información brindada y la atención.</li><li>- Dinámica de motivación “Yo me siento”, se coloca en la pizarra tarjetas volteadas y cada alumnos la coloca al revés y menciona la emoción que le corresponde, luego nos narra en qué situación se puede dar.</li></ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se coloca un papel sabana y se entrega posit a cada alumno, con la finalidad de saber cuánto manejan del tema.</li><li>- Se expone sobre las emociones y se coloca un video de dicho tema.</li><li>- Se entrega la hoja de trabajo – varias caritas incompletas las cuales ellos completaran, con el objetivo de saber su estado de ánimos.</li></ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Los alumnos manifiestan a través de sus opiniones e ideas lo trabajo, una retroalimentación del tema.</li><li>- Se envía un folleto sobre las emociones o inteligencia emocional, mediante la agenda y el comunicado que hoy se desarrolló la octava sesión de nuestro programa, con la finalidad que el padre conozca el trabajo que se está desarrollando.</li><li>- Para finalizar cada participante de despidiera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</li></ul>	Hoja de trabajo sobre emociones	45 minutos



**SESIÓN 09:**

- Denominación** : “Mi mente ayuda”  
**Temática** : Relajación – imaginación guiada  
**Objetivo** : Disminuir preocupaciones y los enojos

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES – RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<p><b>Inicio:</b>            Bienvenida de la facilitadora.            - Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de mantener la información brindada y motivar el interés.            - Dinámica “Mi cual”, trabajo mi cuerpo y mi alma, estiro mis brazos, doy movimientos circulares a mi cuello, doblo mi rodilla en la parte posterior, primero una luego la otra, muevo hombros, estos ejercicios se realizan con los ojos cerrados.</p> <p><b>Desarrollo:</b>            - Se expone sobre las técnicas de relajación.            - Se practica una técnica de relajación – imaginación guiada, los alumnos se recuestan en colchonetas de manera individual, se pide cerrar sus ojos, estirar un poco brazos y piernas como ellos se sientan cómodos, durante las instrucciones esta un sonido de musical instrumental, se le narra que se encuentran en un ambiente muy tranquilo, sin ruidos, no hay prisa de nada, solo escuchamos el viento como suena, los pájaros y nos imaginamos que colores son los pájaros.</p> <p><b>Cierre:</b>            - La retroalimentación, de cómo se sintieron durante la sesión.            - Se envía mediante la agenda el comunicado que hoy se desarrolló la novena sesión de nuestro programa, con la finalidad que el padre conozca el trabajo que se está desarrollando.            - Para finalizar cada participante de despediera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitadora</li> <li>- Alumnos</li> </ul>	<p>45 minutos</p>

**SESIÓN 10:**

- Denominación** : “Mis alternativas son varias”  
**Temática** : Entrenamiento de solución de problemas  
**Objetivo** : Identificar alternaciones de solución a los afrontamientos

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES – RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bienvenida de la facilitadora.</li><li>- Repasamos sobre la sesión anterior, con la finalidad de brindar la información y motivar el interés.</li><li>- Cuento: “La niña enojada”.</li></ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Después de narrar el cuento, resolverán algunas preguntas en la hoja de actividad.</li><li>- Se expone la secuencia de cómo resolver un problema</li><li>- Se entrega hoja de actividad.</li><li>- coloca en el piso una línea del 1 al 10, la cual mencionan la calificación de sus pensamientos, es importante que sean conscientes a que le dan importancia. Al terminar el mismo alumno, nos brindara un consejo de ello.</li><li>- Se entrega la hoja de trabajo – recetario, que soluciones nos da ante algunas situaciones.</li></ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación, de la sesión.</li><li>- Se envía mediante la agenda el comunicado que hoy se desarrolló la décima sesión de nuestro programa, con la finalidad que el padre conozca el trabajo que se está desarrollando.</li><li>- Se envía a casa un folleto sobre pasos a seguir ante un problema o dificultad.</li><li>- Para finalizar cada participante de despediera de su compañero de a lado, fomentando el respeto y el compañerismo.</li></ul>		45 minutos

**Sesión 01: “Conociendo mi estrés”**  
**(Anexo 01)**

Departamento de Psicología



Estimados papitos:

Reciban nuestro cordial saludo y a la vez permítanos contarles que el día de hoy trabajamos con su pequeño el Programa: ***DANDO IMPORTANCIA A LO IMPORTANTE***, siendo la ***I sesión: “Conociendo mi estrés”***, del mismo modo sería conveniente reforzar en casita el tema ya mencionado.



## ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

Es la interpretación del entorno, generándole reacciones fisiológicas ante ciertas situaciones, ocasionando cambios internos: sudoración de manos, dolor de estómago o cabeza, desinterés en realizar sus actividades, búsqueda y deseo de ser aceptado ante algún grupo, desvalía personal.

Tiene como origen acontecimientos en su medio, el cual no sabe cómo afrontar y no cuenta con recursos personales para enfrentar o resolver aquellos sucesos

### **Ámbitos de Estrés en los niños**

Sus ámbitos son los siguientes:

**Familia:** El nacimiento de un hermano, divorcio de la pareja, fallecimiento de abuelos o de familiares queridos, cambios de domicilio o dificultades en la situación laboral de los padres.

**Escuela:** Calificaciones bajas, excesivas actividades fuera del colegio, burlas de los compañeros, No aceptación de los iguales, acoso o molestias de otros, cambiarse de colegio, exceso de demandas escolares, malas notas o conflictos con los profesores.

**Salud:** El dolor y la enfermedad constituyen una de las principales fuentes de estrés para los niños. La hospitalización por enfermedad crónica es considerada como el factor de estrés más relevante en la población infantil



**Sesión 02: “Descubriendo mi mundo”  
(Anexo 1)**

Los problemas que podemos tener pueden ser por varios factores como: mi familia, mi hermano me molesta, padres discuten a veces, en mi colegio me molestan, no juegan conmigo, me sudan mis manitos en la clase de matemática o de otro curso, esas cosas u otras influyen como me siento, que estoy pensando y como me voy a comportar con otros.

**¿Qué cosas te han pasado o te pasan que te hacen sentirte mal?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Pensamientos**

Lo que pensamos es importante para nosotros.

- “Nunca hago las cosas bien”
- “Mis amigos son mejores que yo”
- “Yo siempre estoy solito en el recreo”

**O Imaginarte**

- “Imaginar me que mis padres me gritan por mis notas”
- “Imaginar me que si salgo a exponer todos se reirán de mí”.




**¿Qué cosas son las que piensas más?**

.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué es lo que te imaginas más?

.....  
.....  
.....

**Emociones**  
Como podemos sentirnos. Te presentamos algunas emociones



Miedo	Bronca
Vergüenza	Tristeza
Nervios	Aburrimiento
Inseguridad	Diversión
Orgullo	Esperanza
Alegría	Felicidad

¿Qué emociones son las más frecuentes en ti?

.....  
.....  
.....  
.....

**Conducta:** Las cosas que haces o dejas de hacer cuando tienes problemas, como reaccionas ante ello, (lloro en mi cuarto, grito a mis padres, no les hablo a mis amigos, no voy al recreo)

¿Cómo te comportas cuando tienes problemas?

.....  
.....  
.....

**Reacciones Físicas:** Ante ciertas dificultades yo siento que; me sudan las manos, me duele la cabeza, tengo sueño, me arde mi estómago, etc.

¿Cómo sientes en tu cuerpo cuando tienes problemas?

.....  
.....  
.....

# Departamento de Psicología



CONSORCIO RIDA

## ESTILOS DE CRIANZA EDUCATIVOS PARENTALES

Nº 004— JULIO 2019—DEP. PSICOLOGÍA-CONSORCIORIDA



Los estilos de crianza, describen los modos como los padres reaccionan y responden a las emociones de su niño. Su estilo de crianza se relaciona con la manera de sentir las emociones y su comportamiento.

Por qué son importantes los estilos de crianza, es la forma en que un padre interactúa con su niño sienta las bases para el desarrollo social y emocional futuro del niño. Una de las maneras primarias de ayudar a su niño es ayudarlo a que aprenda a manejar sus emociones. Sin embargo, para muchos padres, esto no es tarea fácil. Requiere autoconciencia sobre su propio manejo de las emociones, un conocimiento de las emociones de los demás (específicamente de su niño) y un método de respuesta.

## ESTILOS DE CRIANZA

### 1. ESTILO DEMOCRÁTICO

Padres que mantienen muestras de afecto y aceptación explícitas, presentan sensibilidad hacia sus necesidades, favorecen que se expresen verbalmente exteriorizando sus sentimientos y pensamientos, a la vez que tienen un alto nivel de exigencia que busca el esfuerzo por parte de sus hijos, dejan las normas claras haciéndoselas saber a sus hijos, cumplan con los castigos o sanciones. La relación con sus hijos se caracteriza por ser cálida, cercana, afectuosa y comunicativa. Tienden a mantener diálogos explicativos con sus hijos basados en el razonamiento y la coherencia.

Este estilo educativo es el más buscado y recomendado en general, puesto que están demostrados sus efectos positivos para la salud mental de los hijos.

#### Los hijos de padres democráticos

Se caracterizan por tener una autoestima alta, con confianza en ellos mismos, se esfuerzan por conseguir sus objetivos y no se rinden con facilidad. Afrontan las nuevas situaciones con confianza y entusiasmo. Tienen adecuadas habilidades sociales, y tienen una gran inteligencia emocional, que les permite expresar, comprender y controlar sus propias emociones, así como comprender las de los demás y tener empatía.

### 2. ESTILO AUTORITARIO

Los padres que siguen este estilo dan gran importancia a las normas, el control y la exigencia, pero las emociones y los afectos no tienen gran protagonismo en sus interacciones con sus hijos. No suelen expresar abiertamente el cariño hacia sus hijos, y no son muy sensibles a las necesidades que presentan sus hijos (sobre todo necesidades de amor, afecto y apoyo emocional).



No le dan importancia a que los niños comprendan por qué tienen que hacer lo que se les pide, de manera que las normas no se explican razonadamente, se imponen. Frases como “porque lo digo yo”, “porque soy tu padre/madre” o “esta es mi casa y harás lo que yo te diga” son típicas de padres autoritarios. Tienden a utilizar los castigos y las amenazas como modo de moldear la conducta de sus hijos, que cumplen rigurosamente.

### **Los hijos de padres autoritarios**

Presentan baja autoestima, puesto que sus padres no han tenido en cuenta sus necesidades emocionales y afectivas al mismo nivel que las normas. Han aprendido que el poder y exigencias externas son prioritarias, y por eso se muestran obedientes y sumisos ante poderes externos. Sin embargo, son niños inseguros con baja inteligencia emocional, que difícilmente tienen autocontrol sobre sus emociones o conductas cuando una fuente de control externo está ausente.

### **EL ESTILO PERMISIVO**

Se caracteriza por altos niveles afectivos y emocionales. Estos padres priorizan el bienestar de su hijo ante cualquier cosa, son los intereses y deseos del niño los que gobiernan la relación padre y madre-hijo. En consecuencia, son padres poco exigentes, que plantean pocas normas y retos a sus hijos. Ante la dificultad permiten a sus hijos que desistan fácilmente, tienden a no cumplir los castigos y amenazas que les pongan a sus hijos (en caso de utilizarlos).

### **Los hijos de padres permisivos**

Se caracterizan por ser alegres, divertidos y expresivos. Sin embargo, al no estar acostumbrados a las normas, los límites, las exigencias y el esfuerzo, también son niños muy inmaduros, incapaces de controlar sus impulsos y que se rinden con facilidad. Además, suelen ser niños bastante egoístas, puesto que siempre les han priorizado por encima de todo y no han tenido que renunciar a cosas por los demás.

### **EL ESTILO INDIFERENTE o NEGLIGENTE**

Los padres prestan poca atención a sus hijos en ambas dimensiones, de manera que las normas y los afectos brillan por su ausencia. Sus relaciones con los hijos son frías y distantes, con poca sensibilidad en relación a las necesidades de los pequeños, olvidando en ocasiones incluso las necesidades básicas (alimentación, higiene y cuidados). Además, aunque en general no establecen límites y normas, en ocasiones ejercen un control excesivo e injustificado, totalmente incoherente, que no hace más que confundir a los hijos acerca de su propia conducta y emociones.

### **Los hijos de padres indiferentes o negligentes**



Estos niños presentan problemas de identidad y baja autoestima. No conocen la importancia de las normas y, difícilmente las cumplirán. Además son poco sensibles a las necesidades de los demás y especialmente vulnerables a presentar problemas de conducta, con los conflictos personales y sociales que esto conlleva



**Sesión 03: “Pienso que ...”**  
**(Anexo 2)**



**PENSAMIENTOS IRRACIONALES**

 <b>PENSAMIENTO</b>	<b>HABILIDADES</b> 
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	

**ANEXO**

**ESCRIBIR ALGUNOS ELOGIOS QUE DICE PAPÁ O MAMÁ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Anexo:**

**Instrucciones:** Escribimos en situación; momentos que hemos vivido, los cuales recordamos con frecuencia, mientras que en pensamiento lo que pensamos cuando sucedo estos y como nos sentimos. Pueden ser más de una situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIONES



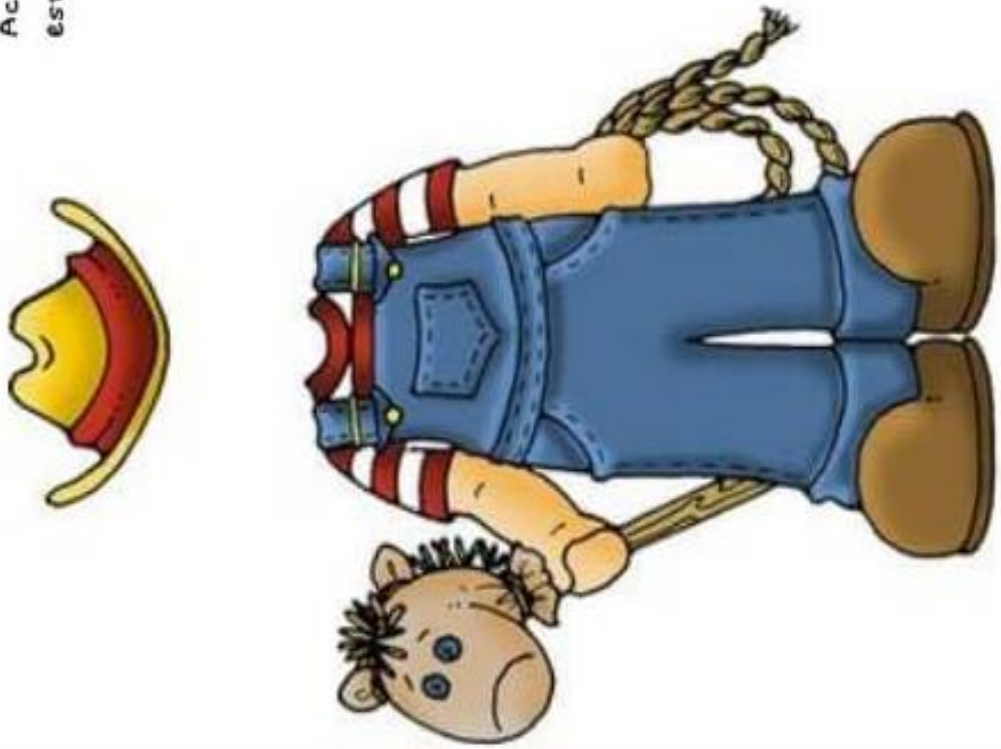
**PACIENTE:**.....

**GRADO:**.....

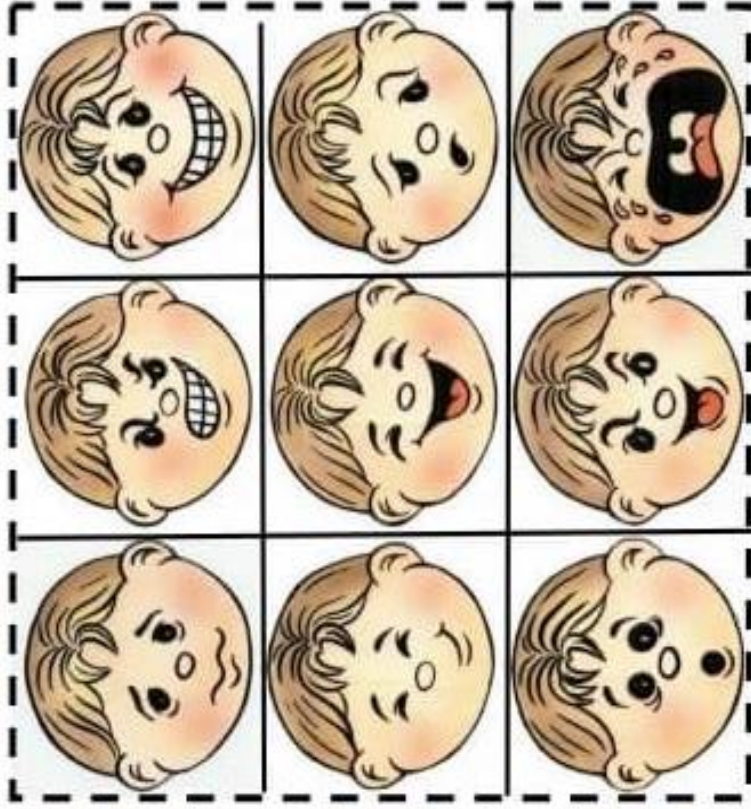
---

**FIRMA:**.....

**FECHA:**.....



Actividad: coloca la cara al niño según lo solicitado por el  
estero



## **Externalizar el problema**

Este problema que tantas molestias te genera lo vamos a derrotar juntos. Nos gustaría que le coloquemos un nombre para identificarlo desde ahora

Nombre del problema: ..... ..... ..... .....
--

## **Mapa del Problema**

**Problema** :.....

**Nombre** :.....

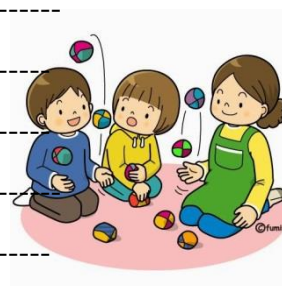
¿Qué soluciones he realizado para vencer a mis problemas?

MI PROBLEMA



-----  
-----  
-----  
-----  
-----

YO



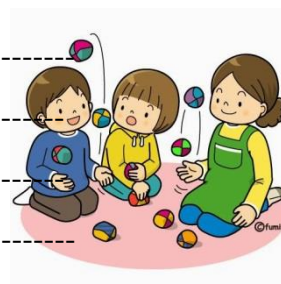
¿Qué soluciones podrían ayudar a resolver tus problemas?

MI PROBLEMA



-----  
-----  
-----  
-----  
-----

YO



## **CUENTO: LA NIÑA ENOJADA**

María una niña de 8 años, ella vive con su familia en una casa grande donde están: sus abuelitos, tíos, primos y sus padres. María tenía muchas amigas en el colegio y por donde vivía, todas las querían mucho era amable y le gustaba sonreír mucho, pero también tenía defectos como personas y una de ellas era enojarse rápido; dejaba de hablarle a sus amigas o algún familiar, estaba en su cuarto y a veces le gritaba a la persona con la que se enojaba y decía muchas palabras feas las cuales uno se sentía muy mal y se podría poner triste.

A veces sus amigas no querían jugar con ella, por cómo se enojaba y ellas no sabían cómo ayudarla.



**ASENTIMIENTO INFORMADO PARA LA AUTORIZACION DE LA PARTICIPACION EN PROTOCOLOS DE INVESTIGACION**

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los alumnos del Tercer Grado de Primaria de la Institución a mi cargo participen en la investigación denominada: **Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primario de una Institución Educativa.**


Se ha explicado que la participación de los alumnos consistirá en lo siguiente:

Llenaran un test psicológico de entrada, posteriormente se les aplicara el programa preventivo a una muestra que consta de 10 sesiones del taller con los alumnos y una charla con los padres de familia. Al término del programa se les aplicara el mismo test a todos los alumnos.

La investigación que se realiza es de corte cuasi experimental, lo que significa que durante el desarrollo del presente del presente programa los alumnos participaran en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios que les proporcionara adquirir herramientas para disminuir y prevenir su estrés.

Entiendo que los alumnos deben responder con sinceridad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo de ser publicado el presente estudio, se salvaguardara el nombre de la institución a mi cargo.

Trujillo, 21 de noviembre de 2019

 COLEGIO PRIVADO  
NUESTRA SEÑORA DESCHASTADA  
DIRECCION  
CONTRA SRA. SCHOENSTATT  
*Tomas Úbeda Carrasco*  
DIRECTOR

**Tomas Úbeda Carrasco**  
**Director**

## CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACION EN UNA INSTITUCION

Conste por el presente documento, que la Lic. **Carmen Rosa Mostacero Ato**, estudiante de la Escuela de Post Grado y que cursa la maestría de Intervención Psicológica, ha realizado la investigación denominada " **Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primario de una Institución Educativa**" , en el periodo comprendido entre Agosto y Octubre del año 2019, en la Institución educativa Nuestra Señora De Schoenstatt conduciéndose con propiedad y cumpliendo con las actividades programadas según su cronograma. Asimismo se compromete a entregar a esta dirección una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se explica la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 21 de noviembre de 2019



I.E.P. NTRA. SRA. SCHOENSTATT

*Tomas Úbeda Carrasco*  
DIRECTOR

**Tomas Úbeda Carrasco**  
**Director**

### EVALUACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el "programa de intervención psicológico en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa". La evaluación del programa mencionado es de gran relevancia para su validez y los resultados obtenidos pueden ser utilizados eficientemente en el ámbito de educación: Agradeciendo su inestimable contribución.

#### 1.- DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Gerakline Vanusa Mondes Dominguez	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor <input type="checkbox"/>
Área de Formación Académica:	Educación Inicial ( ) Educación Secundaria ( )	Educación Primaria ( ) Psicólogo <input checked="" type="checkbox"/>
Áreas de experiencia Profesional:		
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia Profesional en el área:	2 a 4 años <input checked="" type="checkbox"/>	Más de 5 años ( )
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Trabajo (s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	
"Escuela de Resiliencia en estudiantes de Dos Unidades de Trujillo"		

*Gerakline V. D.*  
Mg. Gerakline Vanusa Mondes Dominguez  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 27160

#### 2.- PROPOSITO DE LA EVALUACION

- Validar el contenido del programa de intervención
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

#### 3.- DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCION

Nombre del Programa:	Aplicación del programa de intervención psicológico en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.
Autor:	Br. Mostacero Ato, Carmen Rosa
Objetivos:	Detectar la efectividad del programa de intervención psicológico en estrés cotidiano infantil en estudiantes de tercer grado de primario de una institución educativa.
Administración:	Estudiantes de tercer grado de primario.

**EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el "Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primaria de una Institución Educativa". La evaluación del programa mencionado es de gran relevancia para su validez y los resultados obtenidos puedan ser utilizados eficientemente en el ámbito de Educación. Agradeciendo su inestimable contribución.

**1. DATOS GENERALES DEL JUEZ**

Nombre del juez:	JORGE ALBERTO CHOTÓN CABANILLAS		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	CLÍNICA		
Institución donde labora:	HOSPITAL PRIMAVERA		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	" DETERMINAR EL NIVEL DE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN TRABAJADORES DE TODA LAS AREAS DEL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA "		

**2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:**

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).


**3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

Nombre de la Programa :	Aplicación del Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primaria de una Institución Educativa.
Autor:	Br. Mostacero Ato, Carmen Rosa
Objetivos :	Detectar la efectividad del programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos del tercer grado de primaria del Distrito de Trujillo.
Administración:	Estudiantes del tercer año de primaria.

### EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el "Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primaria de una Institución Educativa". La evaluación del programa mencionado es de gran relevancia para su validez y los resultados obtenidos puedan ser utilizados eficientemente en el ámbito de Educación. Agradeciendo su inestimable contribución.

#### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Milagros Barboza Toro 

Grado profesional: Maestría (  )  
Doctor ( )

Área de Formación académica: Educación Inicial ( ) Educación Primaria ( )  
Educación Secundaria ( ) Psicólogo (  )

Áreas de experiencia profesional: Clinica .

Institución donde labora: \_\_\_\_\_

Tiempo de experiencia profesional en el área : 2 a 4 años (  )  
Más de 5 años ( )

Experiencia en Investigación Psicométrica : Trabajo(s) psicométricos realizados  
Título del estudio realizado.

LIC. MILAGROS BARBOZA TORO  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 25802

#### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

#### 3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre de la Programa :	Aplicación del Programa de intervención psicológica en estrés cotidiano infantil en alumnos de tercer grado de primaria de una Institución Educativa.
Autor:	Br. Mostacero Ato, Carmen Rosa
Objetivos :	Detectar la efectividad del programa de intervención psicológica e estrés cotidiano infantil en alumnos del tercer grado de primaria de Distrito de Trujillo.
	En el tercer año de primaria

BASE DE DATOS TEST DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL - 3ro "A". PRETEST – GRUPO EXPERIMENTAL

ALUMNOS	SEXO	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	SUMA
1	F	8	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16
2	M	8	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	11
3	F	9	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13
4	F	9	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13
5	M	9	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	12
6	M	8	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
7	F	9	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12
8	F	9	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	10
9	M	9	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
10	M	8	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	8
11	F	9	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10
12	F	9	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	11
13	M	9	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
14	F	8	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	15
15	F	8	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	15
16	M	9	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	11
17	F	9	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	10
18	F	9	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	10
19	M	9	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11
20	M	9	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	12
21	F	9	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	14

BASE DE DATOS TEST DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL - 3ro "A". POSSTEST – GRUPO EXPERIMENTAL

ALUMNOS	SEXO	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	SUMA	
1	F	8	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	9	
2	M	8	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	7	
3	F	9	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11
4	F	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	8
5	M	9	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	9	
6	M	8	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	12	
7	F	9	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	8	
8	F	9	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	7	
9	M	9	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	8	
10	M	8	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	8	
11	F	9	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	9	
12	F	9	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	10	
13	M	9	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	9	
14	F	8	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	10	
15	F	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9
16	M	9	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	8	
17	F	9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	6	
18	F	9	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	7	
19	M	9	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	8	
20	M	9	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	8	
21	F	9	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	8	

**BASE DE DATOS TEST DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL - 3ro "B". PRETEST – GRUPO CONTROL**

ALUMNOS	SEXO	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	SUMA
1	F	9	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	14
2	F	8	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14
3	F	8	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	13
4	M	8	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	11
5	F	9	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	9
6	M	9	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	11
7	F	9	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	13
8	F	8	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	14
9	M	9	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	9
10	M	8	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15
11	M	9	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	11
12	F	8	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	13



**BASE DE DATOS TEST DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL - 3ro "B". POSTEST – GRUPO CONTROL**

ALUMNOS	SEXO	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	SUMA	
1	F	9	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	15
2	F	8	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	13
3	F	8	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	13
4	M	8	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	13
5	F	9	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
6	M	9	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12
7	F	9	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	14
8	F	8	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	15
9	M	9	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11
10	M	8	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
11	M	9	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	12
12	F	8	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	14