



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en  
estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de  
Guayaquil, 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTORA:**

Castillo Gómez, Saida Anabel (ORCID: 0000-0003-4888-5314)

**ASESORA:**

Dra. Vargas Farías Ana Melva (ORCID: 0000-0003-4402-7857)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**PIURA-PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy, a mis hijos por ser mi inspiración y motivación para lograr lo que hasta ayer era un sueño y hoy es la más bonita realidad, de la cual sé que ustedes estarán muy orgullosos.

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes. Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado, por confiar en mí, abrimme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo. Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento Dra. Vargas Farías Ana Melva, principal colaborador durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

## Índice de Contenidos

<b>Carátula</b> .....	i
<b>Dedicatoria</b> .....	ii
<b>Agradecimiento</b> .....	iii
<b>Índice de Contenidos</b> .....	iv
<b>Índice de Tablas</b> .....	v
<b>Resumen</b> .....	vi
<b>Abstract</b> .....	vii
<b>I.INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II.MARCO TEÓRICO</b> .....	4
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2 Variables y operacionalización.....	14
3.3 Población, muestra y muestreo.....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	15
3.5 Procedimiento.....	17
3.6 Método de análisis de datos.....	17
3.7 Aspectos éticos .....	17
<b>IV.RESULTADOS</b> .....	18
<b>V. DISCUSIÓN</b> .....	27
<b>VI. CONCLUSIONES</b> .....	33
<b>VII. RECOMENDACIONES</b> .....	34
<b>REFERENCIAS</b> .....	35
<b>ANEXOS</b> .....	38

## Índice de Tablas

Tabla1: Muestra.....	15
Tabla 2. Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de estudiantes.....	15
Tabla N° 3: Prueba de T de student para muestras relacionadas aplicada al Pretest y Pos test.....	18
Tabla N° 4: Nivel de Estrés antes de la aplicación del programa.....	19
Tabla N° 5: Estadísticos Descriptivos de la Variable estrés y sus dimensiones antes de la aplicación del programa.....	19
Tabla N° 6: Nivel de estrés después de la aplicación del programa.....	20
Tabla N° 7: Estadísticos Descriptivos de la Variable estrés y sus dimensiones después de la aplicación del programa.....	21
Tabla N° 8: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la dimensión salud y psicomáticos.....	22
Tabla N° 9: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la Dimensión Ámbito escolar.....	22
Tabla N° 10: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la Dimensión Ámbito familiar.....	23
Tabla N° 11: Prueba de T de student para muestras relacionadas aplicada al Pretest y Pos test.....	23

## Resumen

Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020, se llevó a cabo con el objetivo de determinar el efecto de la aplicación del programa para disminuir el nivel de estrés de estudiantes de secundaria de una institución educativa.

La variable estrés se desarrolló desde los postulados teóricos de Trianes, 2012, el estudio asumió un tipo de investigación experimental, el cual se trabajó con 30 estudiantes de 14 y 15 años de secundaria, a quienes se les aplicó un test para determinar los niveles de estrés y sus dimensiones salud y psicosomáticos, estrés escolar, estrés familiar antes y después de aplicar el programa “Me siento bien”

Según los resultados se encontró que el Programa “Me siento bien” tiene efecto significativo en la disminución del estrés de los estudiantes Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado. El 93.3% de estudiantes que se ubicaron en el nivel alto de estrés en el pre test, después de aplicar el programa este porcentaje bajó a 63.3%. Además de no contar con ningún estudiante (0%) en el nivel bajo en el pre test, así mismo con una significancia de ,000.

**Palabras clave:** Estrés, Salud y psicosomáticos, Estrés escolar, Estrés familiar.

## **Abstract**

Program "I feel good" to reduce the level of stress in students between 14 and 15 years of an educational institution in Guayaquil, 2020, was carried out with the aim of determining the effect of the application of the program to reduce the level of stress of high school students from an educational institution.

The stress variable was developed from the theoretical postulates of Trianes, 2012, the study assumed a type of experimental research, which was worked with 30 students of 14 and 15 years of high school, to whom a test was applied to determine the levels of stress and its health and psychosomatic dimensions, school stress, family stress before and after applying the "I feel good" program

According to the results, it was found that the "I feel good" program has a significant effect on reducing stress in the students. Pedro Vicente Maldonado Fiscal Education Unit. The 93.3% of students who were located in the high stress level in the pre-test, after applying the program this percentage dropped to 63.3%. In addition to not having any student (0%) in the low level in the pre-test, likewise with a significance of .000.

**Keywords:** Stress, Health and psychosomatic, School stress, Family stress.

## **I.INTRODUCCIÓN**

Los recientes acontecimientos de la pandemia han afectado a todos los países en diferentes campos como la industria, en lo laboral y en el contexto educativo, que se refleja en los efectos negativos de la salud y forma de interactuar. Sin duda estos acontecimientos han agregado miedo al contagio, el distanciamiento social, la desconfianza, la incertidumbre, la inseguridad y el estrés en muchas personas. También hay que mencionar la vida familiar, las situaciones de los padres que han perdido sus empleos, la violencia intrafamiliar, la convivencia en espacios reducidos, la falta de internet y computadoras en sus domicilios pueden generar estrés en los estudiantes y abandono por las diferencias socioeconómicas. Por lo que el estrés está vinculado con las exigencias del mundo que pueden generar pensamientos negativos o problemas de adaptación.

En el campo profesional la Organización Mundial de la Salud la revista *Excelsior* del autor Ahued, (2018) reveló que 75 % de los mexicanos sufren de estrés por un desequilibrio entre las responsabilidades. En el campo laboral las exigencias causan estrés en los trabajadores, y está directamente relacionado con los accidentes en el lugar de trabajo según la Organización Internacional del Trabajo” (OIT).

De esta manera la OMS (2016) dio a conocer mediante una encuesta de salud que realizó a niños y adolescentes que España es uno de los países con los indicadores del porcentaje más altos de los niños que se ven con sobrecarga de tareas escolares. Se determinó que el nivel de estrés aumenta cuando alcanzan la etapa de la pubertad siendo un 34% en hombres y 25% en mujeres los cuales se sienten abrumados a causa del exceso de tareas.

En igual forma estudios realizados por Maturana y Vargas, (2015) indica que en Canadá el estrés estudiantil es elevado con un 58% de 374 estudiantes especialmente por los exámenes, del mismo modo se aplicó un cuestionario para medir el estrés en 7 siete colegios donde el 54% expresaron que se sentía estresado por situaciones escolares. Es decir, el estudiante valora distintos aspectos del entorno académico y los clasifica como amenaza, estas percepciones se enlazan con emociones de preocupación, ansiedad, furia, tristeza. Según la revista peruana de noticias cerca del 30 % de los universitarios



abandonan sus carreras de acuerdo por los estudios realizados por el banco mundial realizado en el año 2018 donde las principales causas fueron por motivo del estrés por las evaluaciones, sobrecargas de tareas.

El repentino cambio de modalidad en la educación debido a la pandemia ha provocado cambio de como reciben las clases los estudiantes y como los docentes deben reinventar las clases. En la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado se ha observado el incremento de adolescentes preocupados, desmotivados por diferentes estresores relacionados con las exigencias académicas, la falta de tiempo en cumplir las tareas por la dificultad del internet y equipo y por el número de hermanos en la familia, estos acontecimientos tienen efectos negativos como el estrés y la falta de motivación, por lo que obstaculiza el desenvolvimiento intelectual. Por lo que el índice de estrés infantil ha aumentado con el pasar del tiempo por lo que los programas de participación estén centrados en los factores estresantes de los estudiantes, por lo que se busca alternativas de solución al problema que se evidencia en la institución educativa. Si no se trata el estrés académico las consecuencias sería el desarrollo de depresiones por lo que se debe tomar medidas en fases temprana.

Asimismo, la investigación tiene relevancia práctica porque mediante el programa “Me siento bien” se desea comprobar si disminuye el nivel de estrés cotidiano infantil mediante su aplicación. En segundo lugar, brindar información que genere conocimiento en los adolescentes sobre el estrés, como este puede afectar en su salud y en su entorno familiar. Así mismo contribuir a la disminución del nivel de estrés mediante la aplicación de talleres pedagógicos, con la finalidad de que los adolescentes aumenten los niveles de afrontamiento para reducir niveles de estrés.

Así mismo tiene valor teórico por su finalidad básica en contribuir en teoría previas ya existentes en el área del conocimiento, los cuales podrían utilizarse en investigaciones similares.

Así como relevancia metodológica el programa “Me Siento Bien” brindará un instrumento el cual permitirá disminuir el nivel de estrés en los adolescentes, a su vez este ayudará a que los adolescentes mejoren su calidad de vida. El programa es aplicado en adolescentes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado ya que se ha observado un alto índice de estrés escolar, el programa va a consistir en 10 sesiones que se desarrollaran con estrategias metodológicas de manera virtual a través de la aplicación zoom se realizaran 2 sesiones por semana en un horario diferente al horario de clases con el acompañamiento del padre de familia.

El presente estudio tiene como objetivo determinar el efecto de la aplicación del programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil 2020, como objetivos específicos tenemos: Identificar el nivel de estrés de estudiantes antes de la aplicación del programa “Me siento bien”; también identificar el nivel de estrés de los estudiantes de secundaria después de la aplicación del programa “Me siento bien”; así mismo comparar el nivel de estrés de los estudiantes de secundaria antes y después de la aplicación del programa.

Mientras que la hipótesis general se enuncio de la siguiente manera:

**H<sub>1</sub>:** La aplicación del programa “Me siento bien” influye significativamente en la disminución del nivel de estrés de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil 2020

**H<sub>0</sub>:** La aplicación del programa “Me siento bien” no influye significativamente en la disminución del nivel de estrés de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil 2020.

## II.MARCO TEÓRICO

Diferentes investigaciones reflejan sobre los programas para disminuir el estrés; como referencias internacionales resalta Quevedo, (2019) en su tesis *“Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa”* para optar el título maestra en intervención Psicológica, Universidad César Vallejo ,tuvo el estudio como objetivo general determinar si el programa fue efectivo para disminuir el estrés cotidiano infantil, el estudio tuvo como muestra 28 estudiantes entre 6 a 12 años, donde el instrumento fue una ficha técnica, el diseño es de tipo prospectivo, experimental con mediciones pre test y post test, donde el método de análisis tabulan los datos por Excel y se exportan al programa IBM SPSS análisis descriptivo para cual permitió identificar los niveles, análisis inferencial; se utilizó el test de Shapiro-Wilk, para la organización mostrándose en la mayoría una simetría. En los resultados de la variable dependiente en la evaluación pre y post, favorece a la disminución del estrés, mostrándose que el grupo experimental presentó un puntaje del 50% con un nivel de estrés medio y el 50% presentó un nivel bajo en el pre test, posteriormente en el post test su nivel de estrés alcanzó un 100% de estudiantes en el nivel bajo, lo cual quiere decir que el programa ayuda disminuir el estrés. Como recomendación del estudio, se debería incentivar más prácticas con programas instaurados en las instituciones educativas que se encuentren dirigidos a la prevención del estrés infantil.

También Oblitas, Soto, Anicama y Arana , (2019) en su investigación *“Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”*, Universidad Autónoma del Perú , la investigación tuvo la finalidad en estimar la incidencia de un programa mindfulness en la reducción del estrés académico, para el análisis mediante la participación de 54 estudiantes universitarios, donde el instrumento utilizado fue el Inventario CISCO de estrés académico elaborado por 41 reactivos tipo likert, el programa se compone de terapia para el cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, y conductas. El estudio fue cuasiexperimental con pre prueba-post prueba donde el procedimiento del programa era de ocho sesiones una vez a la semana (dos meses), mientras el grupo control tuvo el tiempo libre para realizar tareas propias

de su escolaridad. Como conclusión los autores mencionan que no existe diferencias significativas en las mediadas de pres y postest, por lo que se evidencio programas de mindfulness no tienen un impacto significativo.

Además, Narváez, (2019) en su estudio *“Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños del primer grado de una institución educativa”*. Universidad César Vallejo para obtener el grado académico de maestra en psicología, el estudio es de tipo prospectivo, longitudinal y el diseño es cuasi experimental. Donde la muestra fue de 26 niños de primer grado, donde 13 estudiantes del grupo de control y 13 integrantes del grupo experimental, para los análisis se realizó por medio de la Prueba t de Student donde se obtuvo diferencia promedio del postest es (4,83 – 7,55) con valor de sig. de 0,000 menor al  $< 0.05$  establecido en la investigación , donde concluye que después de la aplicación del programa a los niños del grupo experimental hubo una diferencia muy significativa, llegando a la conclusión de que el grupo experimental disminuyó significativamente el estrés infantil en comparación con el grupo control ,demostrándose la efectividad del programa.

Por otra parte en los antecedentes regionales resalta Torres, (2020) en su trabajo de investigación titulado *“Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores”* Universidad Central del Ecuador de la ciudad de Quito, para optar como magister en Psicóloga infantil y Psicorrehabilitadora .El estudio tuvo como propósito determinar la eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés ,el diseño del estudio fue cuasi experimental y diseño longitudinal, la muestra estuvo constituida por 41 cuidadores formales quienes conformaron el grupo control y experimental. El programa presentado se elaboró tomando como guía al modelo cognitivo conductual de Meichenbaum, donde el autor concluye que la reducción es significativa en el estrés después de la aplicación del programa. Al finalizar el estudio se estableció que son nulas las heterogeneidades significativas a través del programa de recreación lúdica.

También Ola, (2018) en su tesis titulada *“La recreación y estrés académico en los estudiantes de nivelación de la escuela politécnica nacional”* desde la Universidad de las Fuerzas Armadas, con el propósito de medir la recreación que incide en reducir los niveles de estrés académico en el estudiantado.

El diseño de dicho estudio fue los métodos descriptivos, hipotético deductivo cuasi experimental, como técnica la encuesta y el Test del Inventario de SISCO del estrés y para su evaluación por el método estadístico T Students de muestras relacionadas de la cual se obtuvo un valor de significancia de 0,003. Esto demuestra que el programa recreativo aplicado tuvo efectividad para disminuir los niveles de estrés académico.

Por último, Alvarado y Morales, (2015) en su estudio "*Plan de Estrategias para Reducción de Estrés Laboral: Intervención en una empresa de ventas*". Universidad San Francisco de Quito, con el objetivo delimitar el problema para que pueda ser respondido en datos específicos y exactos dejando otras respuestas o errores, donde la muestra estaba conformada por 10 trabajadores para el grupo de control y 10 grupo experimental, en el diseño del estudio enfoque cuasi experimental cuantitativo, donde ambos grupos se intervino con estrategias para mejorar los niveles de estrés como: dormir, comer adecuadamente, pensamiento racional, focusing, ejercicios de relajación y manejos empresariales. Por medio de la investigación se comprobó que no hubo una diferencia significativa en el grupo experimental ( $t= 1,83$   $p = 0,101$ ), en el grupo control ( $t = 2,16$   $p = 0,059$ ) por ende no existe una diferencia significativa en la reducción de los niveles de estrés.

También como antecedentes locales tenemos Arévalo y Padilla, (2015) en su investigación "*Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado*". Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (UCSG) la población fue de 120 participantes en el cual 87 participantes respondieron de forma virtual los cuestionarios, utilizando el programa estadístico SPSS método t de Student y enfoque cuantitativo. El estudio se desarrolló durante seis semanas, con el fin de reducir el de estrés entre las técnicas respiración profunda, imagen y relajación progresiva. En conclusión, según el autor de este esta técnica permitió reducir el estrés en los participantes, por lo que se puede utilizar como herramienta eficaz debido a la efectividad, recomendando también que esta técnica de la imagen tiene mayor efectividad en las mujeres, y para los hombres la técnica relajación progresiva y respiración profunda.

Landívar, (2017) en su tesis titulada *“Disminución del estrés, aplicando el modelo Trec de Ellis y técnica Tre de Bercei en bailarines del centro artístico Yesenea Mendoza”* para el grado de magister en psicología clínica Universidad de Guayaquil, el estudio estaba conformado por 16 bailarines entre la edades de 18 a 24 años donde existe diferentes sintomatología relacionada al estrés, como criterio de exclusión los individuos que no deseen participar o presenten enfermedad física incapacitante o mental .el estudio fue cuasi experimental con pre test y post test señalando que después de la intervención las bailarinas señalaron la disminución del estrés ,según el autor esta disminución se debe por los efectos de intervención con las TREC y el TRE.

Así mismo Vélez, (2018) en su tesis *“Evaluación del nivel de estrés en el personal administrativo de la Facultad de Ciencias Administrativas Universidad de Guayaquil según la escala de la OIT-OMS”* obtención del Título de: Magíster en administración de empresas Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. La población consta de 284 personas donde la muestra es de 163 funcionarios. El estudio era exploratorio, donde la propuesta consistía en programa de prevención de riesgos psicológicos que permitía crear atención a la salud y seguridad, donde se recomendaba implementar el programa de prevención y a la vez implementar el plan de mejoras.

Por otra parte, en las teorías relacionadas a la variable dependiente sobre el estrés infantil Trianes, (2003) manifiesta que el estrés es la existencia de una posición o acontecimiento comprobable, por lo que puede perturbar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo. Este desequilibrio se evidencia por la activación de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional, a su vez estos cambios perturban la adaptación de la persona. Como respuestas del organismo fisiológico principalmente por el sistema nervioso autónomo simpático (gastrointestinal, cardiovascular, respiratorio, metabólico) psicológico principalmente de tipo emocional.

Para enfrentar este tipo de desequilibrio el afrontamiento es una respuesta de esfuerzo personal que facilita la adaptación para superar el estrés. El concepto según Trianes sobre el afrontamiento hace referencia a respuestas personales dependiendo de las exigencias y demanda de la situación. Por lo que el estrés también se produce por acontecimientos diarios que perjudican la evolución del

niño. Por lo que Trianes define que el estrés cotidiano son las demandas frustrante que perjudican la interacción diaria con el medio ambiente, por los sucesos de alta frecuencia que pueden alterar el bienestar emocional y físico. Entre los estresores cotidianos de naturaleza tenemos salud, escuela y familia.

En el ámbito estrés salud se identifica la enfermedad, dolor de cabeza, la hospitalización y enfermedades crónicas que son unas de las principales fuentes del estrés. Según Trianes, 2012 al referirse al estrés escolar se encuentra la escuela y las relaciones sociales, la competencia académica, bajas calificaciones, las interacciones con los maestros, como el clima social de clases que actúan como generadores de estrés. Por otra parte, la competencia académica se convierte como relaciones sociales con los iguales, las dificultades de aprendizaje o bajo rendimiento escolar causadas por situaciones de control desmesurado o comparación con otros compañeros. En este sentido las bajas calificaciones, las tareas excesivas y las exigencias académicas pueden generar situaciones estresantes para los estudiantes. Por otro lado, las relaciones con los profesores, la falta de comunicación puede también causar en los alumnos síntomas de comportamientos disruptivos y desafiantes. Así mismo el rechazo en las interacciones sociales con sus compañeros pueden incluso incidir en el rendimiento académico.

Por su parte el estrés familiar está constituido como el acontecimiento vital y cotidiano que ocurre en el contexto familiar como generadores del estrés, la enfermedad de los padres ocasiona a los menores síntomas de depresión, problemas de conducta como en su rendimiento escolar. Como también los problemas conyugales, errores de crianzas y educación, tales como la sobreprotección, otro punto también es la separación o el divorcio de los progenitores.

Dentro de esta dimensión también se encuentra las peleas de hermanos, las dificultades económicas, por lo que todo se mencionó se puede ajustar el socioemocional a través de la interacción de los padres, aumentan la posibilidad de que la familia pueda padecer problemas psicológicos. Todas estas dimensiones en casos extremos pueden generar ideas de suicidas o en el afrontamiento inadecuado puede provocar la aparición de trastornos psicosomáticos ya que puede afectar los órganos vitales. Inclusive hay

estrategias para la intervención del estrés llamada afrontamiento, en el cual cabe recalcar que según Trianes no existen modelos desarrollados, sino que son concepciones ya desarrollados para los adultos.

Por otra parte, Barrón, (2019) menciona a Bruce McEwen quien definió al estrés como una amenaza real fisiológica o psicológica de una persona que, como respuesta fisiológica o conductual, por lo que el estrés es una reacción o contestación de nuestro organismo para afrontar una situación de amenaza o peligro.

Por su parte Piñol, (2020) expresa que el estrés se produce cuando el cuerpo libera cierto tipo de hormonas para que el cerebro esté en alerta de esta manera se protegerse el cuerpo así mismo, el problema es cuando el organismo sufre un estrés crónico por un periodo prolongado, por lo que si n o se trata a tiempo puede aparecer problemas de salud, obesidad, ansiedad, problemas en la piel, acné, presión arterial o problemas de menstruación en las mujeres.

De acuerdo Bonfill, (2016) cita al padre del estrés Hans Selye en su teoría, la persona tiene la capacidad de enfrentarse o adoptarse a las consecuencias o enfermedades. Según Selye se basa en la reacción del organismo sobre el estrés dividiéndola en tres fases: La fase de alarma antes unas situaciones estresantes que pueden ser producidas por el ruido, amenaza percibida o estímulos ambientales. Las fases de alarma se dividen en 2; la fase de resistencia que es la adaptación a situaciones estresantes ocasionando una reducción a la productividad de una persona, poca tolerancia a las frustraciones o existencia de trastornos fisiológicos. La segunda fase es la de agotamiento que corresponde a que si los organismos no se adaptan los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

Según Ospina, (2016) menciona la teoría transaccional del estrés de Folkman, Lazarus, Gruen y Longis, (1986) quien identifica el estrés como un desequilibrio emocional antes situaciones o amenazas que excede sus propios recursos de afrontamiento. En el cual se presenta por medio de dos procesos: La valoración cognitiva del acontecimiento en el cual la persona valora la situación y cómo repercute en su autoestima, y en el segundo lo que puede o no hacer frente a evitar una situación de peligro o aumentar sus perspectivas. Los autores



nombrados hallaron que las variantes de afrontamiento cambian dependiendo de las personas en el aspecto cognitivo que sean capaces o incapaces de modificar tal situación. En efecto el estrés es considerado como un proceso que influye entre la persona y su ambiente durante la percepción de amenaza o daño ocasionando reacciones físicas y psicológicas.

Según Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) define el estrés como un nivel crónico elevado de tensión corporal y agitación mental, superior a la capacidad de la persona para superar esas situaciones eustrés. En consecuencias el aumento de la sudoración, estómago contraído, respiración entrecortada y rápida, incapacidad para permanecer quieto y emociones intensas.

Por lo contrario, estudios realizados por Melgosa, (2006) indica que algunas veces conviene conocer los niveles de estrés, límites y capacidades de adaptación, el estrés en una cantidad moderada es beneficioso para la salud porque ayuda a alcanzar las metas elevadas y resolver conflictos difíciles.

Sobre el estrés académico, en su modelo sistémicos procesuales Barraza, (2010) menciona que el estrés se refleja en el estado emocional o consecuencias negativas de los estudiantes y su desempeño antes situaciones negativas. Por lo que el estrés involucra diversas habilidades como el reconocimiento del estrés, identificación de los estresores y apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento. Además, Barraza expresa que el estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que padece los estudiantes y tiene como estresores relacionados con las actividades en el ámbito educativo.

En lo que respecta a la variable independiente programa "Me siento bien" tiene la finalidad de analizar los factores que afectan el diario vivir de los estudiantes y así determinar los efectos que provocan un alto índice de estrés. El programa conlleva que el adolescente adquiera pensamientos de afrontamientos mediante las técnicas cognitivo conductuales basado en la teoría del autor Meichenbaum en tal sentido la psicoterapia cognitiva trabaja en las técnicas de relajación, técnicas de respiración, registro de pensamientos automáticos, búsqueda de soluciones alternativas, técnicas de distracción. Con la finalidad de disminuir el

estrés en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado.

Este tipo de terapia muestra niveles de eficacia y efectividad, surgió como terapia individual pero luego de modalidad grupal, los objetivos es lograr cambios de las creencias disfuncionales que sustenta los síntomas, donde los pensamientos se relacionan directamente con las emociones y los comportamientos.

Por lo que el autor sugiere que la terapia provoca cambios en la conducta que son alteradas con las reacciones con su entorno, incluso la persona modifica las imágenes y su habla interna para regular la conducta de enfrentamiento, por la que las estructuras cognitivas son combinadas en el estilo de pensar. Por otra parte, la terapia puede verse mediante la fase de autoobservación en que el individuo se transforma en un observador de sus propios comportamientos, en la fase número 2 trata de producir pensamientos y comportamientos adversos con las alteraciones que el conflicto posee los requisitos conductuales necesarios para afrontar los problemas.

Por ende, según Encina y Ávila, (2015) existen varias metodologías para la medición del estrés particularmente en el campo escolar al referirnos al estrés académico, por lo que estos instrumentos abordan dimensiones de salud, familiares, personales. Dentro de estos instrumentos de medición del estrés académico esta la escala de Estrés Cotidiano Escolar (EECE), por lo que poder utilizarse en investigaciones básicas y aplicadas que permite evaluar posibles estresores de carácter cotidiano. Por lo que según Trianes, Mena, Fernández, Escobar y Maldonado, (2012) en su estudio menciona que el instrumento escala de Estrés Cotidiano Escolar (EECE) permite obtener muestreo de las preocupaciones del niño donde puede aplicarse tanto en el ámbito clínico como escolar. Según el autor el inventario evaluar respuestas (psicofisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales) que sufre el niño por los estresores. Es decir, el IECI ayuda a diagnosticar algún tipo de comportamiento, bajo rendimiento, ausencias repetitivas y comportamiento atípico. Según estos autores definen el estrés como un problema socioemocional por lo que es importante su diagnóstico en el contexto escolar y familiar.

El programa tiene un fundamento filosófico porque es un planteamiento educativo que posee como objetivo disminuir el estrés escolar a fin de contribuir como una alternativa, este tipo de programa se ha aplicado en muchas investigaciones con experiencias enriquecidas por cada país; que al ser ejecutado cambiaría nuestra praxis educativa actual. Esta alternativa, sin embargo, debe ser estudiada, analizada, discutida, criticada y adaptada, de ser posible. El estudio aporta al conocimiento científico porque la investigación es un proceso verificable que debe ser sometida a valoraciones críticas por su carácter flexible.

Así mismo tiene fundamento psicológico porque en el estudio se desea comprender el origen de éste y las consecuencias en el desarrollo psicológico, por lo que se inicia como el estudio global del estrés para entender sus orígenes hasta llegar al contexto actual para luego realizar las hipótesis para su tratamiento y selección, por lo que es importante conocer los factores que afectan la vida de estos estudiantes y sus alteraciones de sus comportamientos por lo que es pertinente el estudio de este programa .

También tiene fundamento pedagógico porque propone técnicas cognitivas y conductuales que facilitan el cambio de conducta mediante el diálogo interno a fin de facilitar el cambio de conducta. El programa se basa en el autor Meichenbaum quien indica que la técnica cognitiva conductual se ha planificado en fases. La primera fase la educativa que pretende desarrollar el conocimiento de los pensamientos sensaciones y los comportamientos donde la persona identifica su auto dialogo. La segunda fase aprende y practica la resolución de problemas en distintas situaciones y por último la fase las nuevas respuestas a través de ensayo mental.

El programa tiene fundamentación metodológica porque es una técnica de carácter cognitivo creada por **Meichenbaum** que consiste que la persona aprenda técnica de respiración y relajación para poder bajar esa tensión, también en desarrollar pensamientos para enfrentar el estrés y sustituirlo. La modificación del pensamiento negativos que conducen alteraciones de carácter emocionales. Lo principal de esta técnica es que la persona tenga control de la propia

conducta, por lo que ayuda a prevenir las apariciones de conducta problemáticas.

Por último, el programa consta de Técnica de relajación y respiración que, según Rodríguez García y Cruz, (2005) son técnicas que provocan modificaciones en sus estados psíquicos de la persona basadas en activar las funciones fisiológicas para elevar el nivel energético del organismo desarrollando el control de los estados de este sistema. Así mismo posee Técnicas operantes para la modificación de conductas según Bados y García, (2011) son aquellas que se pueden manipular los antecedentes y consecuencias que controlan la conducta para aumentar o desarrollar conducta, reducir o eliminar conductas y potenciar o debilitar las conductas. También el Entrenamiento en resolución de problemas según Nezu, Maguth y zurilla es una intervención psicológica para mejorar la capacidad de enfrentarse a estresores reduciendo el problema de salud mental y física. Esta técnica induce a una visión positiva optimista antes posibles problemas en el cual la implantación de esta técnica regula la gestión emocional y solución planificada de problemas.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación.

El presente estudio fue de tipo experimental con diseño cuasiexperimental, transversal. La investigación de diseño cuasi experimentales pretender analizar efectos de tratamiento experimental a mediano y largo plazo donde entre dos de esas mediciones en al menos un grupo, mientras que a otro grupo no se le aplica ningún tratamiento en el periodo de experimentación Hernández, (2011)

La representación del diseño cuasi experimental se grafica de la siguiente manera:

Este esquema tiene el siguiente gráfico:

G.E = O1.....X.....O2

Dónde:

O1.... Es la aplicación del pre test (primera observación)

X..... Es el programa “Me siento bien” (variable independiente)

O2.... Es la aplicación del post test (segunda observación)

#### 3.2 Variables y operacionalización

Variable dependiente Estrés Trianes, Mene, Fernández Escobar Y Maldonado, (2012) menciona que el estrés cotidiano infantil se refiere a preocupaciones que suceden en el entorno diario escolar.

Variable independiente: (Meichenbaum) menciona la técnicas cognitivo-conductuales, técnicas de relajación, registro de pensamientos automáticos, búsqueda de soluciones alternativas, técnicas de distracción.

#### 3.3 Población, muestra y muestreo

##### Población

Según Robles, (2010) indica que la población son los elementos que poseen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia. La población está conformada por 30 estudiantes de 14 y 15 años de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado.

**Tabla N.1**

<b>Genero</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Masculino</b>	18	60
<b>Femenino</b>	12	40
<b>Total</b>	30	100

**Muestra – Muestreo.**

Tamayo y Tamayo (2004) define la muestra como “el conjunto de operaciones que se realizan para la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo o colectivo partiendo de la observación de una facción de la población considerada. La muestra para el presente estudio consta de 30 estudiantes con muestreo no probabilístico por conveniencia por el investigador.

**Tabla 2: Muestra**

<b>Personal</b>	<b>Muestra</b>		<b>Total</b>
	<b>Hombre</b>	<b>Mujeres</b>	
Estudiantes	18	12	30
Total	18	12	30

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que asisten regularmente a las secciones y talleres.
- Estudiantes que tiene consentimiento informado.
- Alumnos que contestaron los cuestionarios del pre y post test.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no están dentro de la edad considerada.

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

**Técnicas**

Como técnica en el estudio fue la encuesta. Porque según Casas, Repullo Y Campos, (2002) la encuesta es una técnica de amplia utilización para obtener y elaborar datos de manera rápida y eficaz en los procedimientos de investigación.

### **Instrumento de recolección de datos**

La investigación utiliza como instrumento de evaluación el test mediante el inventario Estrés Cotidiano Infantil que permite medir el estrés en sus tres dimensiones: problemas de salud y psicosomáticos, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar en el cual permitirá evaluar el nivel de estrés que presentan los participantes.

**Pre test:** es el componente de evaluación que se le aplicó a la muestra seleccionada, con la finalidad de medir el nivel de estrés de los estudiantes para comprobar los resultados de la aplicación del programa: “Me siento bien”.

**Post test:** este instrumento presenta características similares al pre – test, se aplicó de igual manera a la muestra, evaluando después de la aplicación del programa: “Me siento bien”, mostrando las diferencias del nivel de estrés en los estudiantes.

### **Ficha técnica para el instrumento**

El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), permite evaluar el estrés cotidiano adolescentes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado. El instrumento consta de 25 ítems con respuestas con valores de escala ordinal Nunca= 1 punto, A veces= 2 puntos, Siempre= 3 puntos, enfocados en medir el estrés en tres dimensiones: problemas de salud y psicosomáticos (1 a 11) ítems, estrés en el ámbito escolar (12 al 18) y estrés en el ámbito familiar (19 al 25) ítems aplicando estadística inferencial .El tiempo de aplicación puede oscilar entre 20 y 30 minutos, según las edades de aplicación, Para la confiabilidad se utilizó el coeficiente alfa de consistencia interna.

### **Validez**

La matriz de ítems de los cuestionarios se sometió su validez por medio de tres expertos quienes aprobaran la coherencia entre las dimensiones y los indicadores de estos instrumentos. Según Corral, (2009) la validez de contenido es una cuestión de juicio empleando el denominado Juicio de Expertos para conocer la probabilidad de error probable en la configuración del instrumento.

## **Confiabilidad**

Según Silva Y Brain, (2006) la confiabilidad de los instrumentos es el grado de aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados. El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), se sometió por medio del coeficiente Alfa de cronbach del programa estadístico SPSS 25 versión en el cual la confiabilidad del instrumento fue de = ,827

## **3.5 Procedimiento**

Una vez finalizado el programa a través de la aplicación zoom se coordinó el tiempo y espacio para la respectiva aplicación del instrumento Estrés Cotidiano Infantil (IECI), en la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado en los grupos de estudios, para posteriormente realizar las respectivas tabulaciones en Excel de las bases de datos sobre las respuestas obtenidas de los encuestados.

## **3.6 Método de análisis de datos**

Para la demostración de los datos obtenidos se empleó las tablas de frecuencias de niveles y dimensiones. para la comprobación de hipótesis se empleó la estadística inferencial y la prueba t de Student.

## **3.7 Aspectos éticos**

En el presente estudio se consideró los siguientes aspectos:

- El estudio se realizó bajo el protocolo solicitado por la Universidad César Vallejo
- Autorización y coordinación con los padres respetando también las fechas y horario para la aplicación del programa elaborado por la investigadora.
- La información obtenida será solo para fines de investigación y se mantendrá en reserva la identificación de los adolescentes.



## IV.RESULTADOS

### Objetivo general

Determinar el efecto de la aplicación del programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil 2020

**Tabla 3. Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de estudiantes**

Estrés	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Nivel Alto	28	93.3 %	19	63.3 %
Nivel Medio	2	6,7 %	11	36.7%
Nivel Bajo	0	0.00 %	0	0.00%
Total	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y post test**

La Tabla N.3 presenta en ella los datos generales del pre y post test de la variable estrés, en el cual hubo un efecto mediante la aplicación del Programa “Me siento bien”, razón por el cual se aplicó el instrumento en dos ocasiones, antes y después del programa, a fin de determinar si existe diferencia entre la medida de los resultados obtenidos antes y después. Para el análisis se utilizó tres niveles: nivel alto, nivel medio, nivel bajo. Además, se evidencia que ningún estudiante se encuentra en el nivel bajo. Así también se observa que en el Pres test 28 estudiantes que representa el 93.3% tenía estrés de nivel alto, luego del programa disminuyó a solo 19 estudiantes que representa 63.3 %. Por lo que se puede inferir en base a la tabla N° 2, existe una notoria mejoría en el estrés de los estudiantes.

### Contraste de hipótesis

H<sub>i</sub>: La aplicación del programa “Me siento bien” tiene efecto positivo para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020

H<sub>o</sub>: La aplicación del programa “Me siento bien” NO tiene efecto positivo para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020

**Tabla N° 4: Prueba de T de student para muestras relacionadas aplicada al Pre test y Pos test**

**Estadísticas para una muestra**

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
PRETEST	30	59,07	5,842	1,067
POSTTEST	30	53,37	6,563	1,198

**Prueba para una muestra**

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	55,375	30	,000	59,067	56,89	61,25
POSTTEST	44,540	30	,000	53,367	50,92	55,82

En la Tabla N.4, muestra los datos del programa estadístico t student para analizar la diferencia de media, en el cual se establece una diferencia de medidas en el pre test 59,07 a 53.37 disminuyendo el estrés desde del programa, por lo cual es significativa, con un valor de Sig. (bilateral) es de 0,00 > 0,05 valor estadístico establecido en la investigación, en el cual se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Por lo que se puede concluir que la aplicación del programa “tiene efecto positivo para disminuir el estrés.

**Datos para el objetivo específico1:** Identificar el nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente antes de la aplicación programa “Me siento bien”.

**Tabla N° 5: Nivel de Estrés antes de la aplicación del programa**

Pre Test

	Dimensión salud y psicomáticos		Dimensión Ámbito escolar		Dimensión Ámbito familiar	
	N°	%	N°	%	N°	%
N. Alto	25	83.3%	27	90 %	27	90 %
N. Medio	5	16.7%	3	10 %	3	10 %
N. Bajo	0	0.00 %	0	0.00 %	0	0.00 %
Total	30	100.00%	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y pos test**

La Tabla N° 5 en los datos obtenidos en la aplicación del instrumento antes de la aplicación del programa, tanto la variable estrés como en sus dimensiones: Salud y psicómáticos, Ámbito escolar y Ámbito familiar. Se debe acotar que al igual que la variable estrés, las dimensiones Salud y psicómáticos, Ámbito escolar y Ámbito familiar han sido divididas en los niveles alto, medio y bajo. En este sentido, se evidencia de la evaluación de los resultados antes de aplicar el programa (Pre test) correspondientes a las tres dimensiones ninguna tiene estudiantes con estrés bajo.

Por otra parte, la dimensión Salud y psicómáticos, tiene 25 estudiantes con estrés alto que representa el 83.3% sobre 100 % y tan solo 5 estudiantes que tienen estrés de nivel medio que representa tan solo 16.7%.

Así mismo para la dimensión Ámbito escolar de 30 estudiantes del pre test 27 tienen un nivel alto de estrés, que representa el 90%, solo 3 estudiantes encontrándose en un nivel medio de estrés. Ocurriendo lo mismo para la dimensión Ámbito familiar por poseer las mismas cantidades.

### **Contraste de hipótesis.**

H<sub>i</sub>: El nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes es bajo antes de La aplicación del programa “Me siento bien”

H<sub>o</sub>: El nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes NO es bajo antes de la aplicación del programa “Me siento bien”

**Tabla N° 6: Estadísticos Descriptivos de la Variable estrés y sus dimensiones antes de la aplicación del programa**

	<b>Dimensión salud y psicómáticos</b>	<b>Dimensión Ámbito escolar</b>	<b>Dimensión Ámbito familiar</b>
Media	N. Alto	N. Alto	N. Alto
Moda	N. Alto	N. Alto	N. Alto

En la Tabla N. 6 muestra los datos descriptivos de media y moda, los cuales se aplicaron a los resultados de la variable estrés y sus dimensiones, encontrando que las tres dimensiones se encuentran definido por el nivel alto. En cuanto a la moda que es el mayor número de participantes que se encuentra en un nivel alto.

Por lo que se puede inferir que las dimensiones de, los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado el estrés no es no es bajo antes de la aplicación del programa “Me siento bien”.

**Datos para el objetivo específico 2:** Identificar el nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente después de la aplicación programa “Me siento bien”.

**Tabla N° 7: Nivel de estrés después de la aplicación del programa**  
Pre Test

	Dimensión salud y psicomáticos		Dimensión Ámbito escolar		Dimensión Ámbito familiar	
	N°	%	N°	%	N°	%
	N. Alto	17	56.7 %	22	73.33 %	17
N. Medio	13	43.3 %	8	26.7%	13	43.3 %
N. Bajo	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Total	30	100.00%	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y pos test**

La Tabla N° 7 resume los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento después de la aplicación del programa, tanto en la variable estrés como en sus dimensiones: Dimensión salud y psicomáticos, Ámbito escolar y Ámbito familiar. En este sentido, se evidencia de la evaluación de los resultados después de aplicar el programa (Post test) ningún estudiante se encuentra con bajo estrés. En lo que corresponde a la dimensión Ámbito familiar representa a 22 estudiantes con estrés alto, que representa estudiantes con un 73.33 % y solo el 8 de los estudiantes en un nivel medio, que representa 26.7 %

### **Contraste de hipótesis.**

H<sub>i</sub>: El nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes es bajo antes de La aplicación del programa “Me siento bien”

H<sub>0</sub>: El nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes NO es bajo antes de la aplicación del programa “Me siento bien”

**Tabla N° 8: Estadísticos Descriptivos de la Variable estrés y sus dimensiones después de la aplicación del programa**

	<b>Dimensión salud y psicomáticos</b>	<b>Dimensión Ámbito escolar</b>	<b>Dimensión Ámbito familiar</b>
Media	N. Medio	N. Medio	N. Medio
Moda	N. Medio	N. Medio	N. Medio

En la Tabla N. 8 muestra los datos descriptivos de media y moda, los cuales se aplicaron a los resultados de la variable estrés y sus dimensiones, encontrando que las tres dimensiones se encuentran definido por el nivel medio. En cuanto a la moda que es el mayor número de participantes que se encuentra en un nivel medio. Por lo que se puede inferir que las dimensiones de, los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado el estrés ha disminuido a un nivel medio después de la aplicación del programa “Me siento bien”.

**Datos para el objetivo específico 3:** Contrastar los niveles de estrés y sus dimensiones en de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente, antes y después de la aplicación programa “Me siento bien”.

**Tabla N° 9: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la dimensión salud y psicomáticos**

Dimensión salud y psicomáticos	Pre test		Post test	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Nivel Alto	25	83.3 %	17	56.7 %
Nivel Medio	5	16.7 %	13	43.3 %
Nivel Bajo	0	0.00 %	0	0.00%
Total	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y pos test**

**Tabla N° 10: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la Dimensión Ámbito escolar**

Dimensión Ámbito escolar	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Nivel Alto	27	90 %	22	73.3 %
Nivel Medio	3	10 %	8	26.7 %
Nivel Bajo	0	0.00 %	0	0.00%
Total	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y pos test**

**Tabla N° 11: Efecto del Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes en la Dimensión Ámbito familiar**

Dimensión Ámbito escolar	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Nivel Alto	27	90 %	17	56.7 %
Nivel Medio	3	10 %	13	43.3 %
Nivel Bajo	0	0.00 %	0	0.00%
Total	30	100.00%	30	100.00%

**Fuente: Pre Test y pos test**

Las Tablas N° 9, 10 y 11 resumen los resultados obtenidos para las dimensiones Dimensión salud y psicomáticos, Ámbito escolar y Ámbito familiar, respectivamente, antes y después de la aplicación del Programa “Me siento bien”. En tal sentido se puede indicar que con respecto a la salud y psicomáticos, en el pre test presentaba 83.3 % de los estudiantes en nivel alto de estrés y el restante 16.7 % de la población presentaba nivel medio. En la dimensión salud y psicomáticos, estos valores cambiaron radicalmente el post test, en el cual el 56.7 % de los estudiantes presentaba nivel alto de estrés y el 43.3 % presentaban nivel medio de estrés.

Asimismo, se puede indicar que, con respecto a la Dimensión Ámbito escolar, en el pre test presentaba 90 % de los estudiantes en nivel alto de estrés y el restante 10 % de la población presentaba nivel medio de estrés. En la dimensión Ámbito escolar, estos valores cambiaron radicalmente el post test, en el cual el 73.3 %

de los estudiantes presentaba nivel alto de estrés y el 26.7 % presentaban nivel medio de estrés. Finalmente, se puede indicar que con respecto a la dimensión **Ámbito familiar** en el pre test presentaba 90 % de los estudiantes en nivel alto de estrés y el restante 10 % de la población presentaba nivel medio de estrés. En la dimensión **Ámbito familiar**, estos valores cambiaron radicalmente el post test, en el cual el 56.7 % de los estudiantes presentaba nivel alto de estrés y el 43.3 % presentaban nivel medio de estrés.

### **Contraste de hipótesis**

H<sub>1</sub>: Existe diferencia significativa entre los niveles de estrés y de sus dimensiones en los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente, antes y después de la aplicación programa “Me siento bien”.

H<sub>0</sub>: No existe diferencia significativa entre los niveles de estrés y de sus dimensiones en los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente, antes y después de la aplicación programa “Me siento bien”.

**Tabla N° 12: Prueba de T de student para muestras relacionadas aplicada al Pre test y Pos test**

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desvia ción típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Variable Estrés Pre Test	59,07	5,842	1,067	56,89	61,25	55,375	30	,000
	- Variable Estrés Post Test	53,37	6,563	1,198	50,92	55,82	44,540	30	
Par 2	Dimensi ón salud y psicomát icos Pre Test -	26,03	3,399	,620	24,76	27,30	41,955	30	,000
	Dimensi ón salud y psicomát icos Post Test	23,97	3,819	,697	22,54	25,39	34,373	30	
Par 3	Dimensi ón Ámbito escolar Pre Test	16,73	2,243	,409	15,90	17,57	40,866	30	,000
	- Dimensi ón Ámbito escolar Post Test	15,07	2,116	,386	14,28	15,86	38,997	30	
Par 4	Dimensi ón Ámbito familiar Pre Test	16,30	2,184	,399	15,48	17,12	40,882	30	,000
	- Dimensi ón Ámbito familiar Post Test	14,33	2,040	,372	13,57	15,10	38,487	30	



La tabla N. 12, muestra los datos correspondientes al estadístico t de student para analizar la diferencia de media relacionadas, en este caso se establece si la diferencia de medias al evaluar los resultados antes y después de la aplicación de programa, es significativa, a diferencia de lo establecido en el objetivo general, en la tabla 10 además de la diferencia significativa de las medias de la variable autoestima, se ha incluido a la diferencia significativa de las medias de las dimensiones.

Siguiendo lo realizado en la tabla 9, se deben apreciar los valores de sig ( bilateral), el cual debe ser menor a 0.05, dado que es el valor máximo de error tipo II definido para la presente investigación, para cada una de los pares evaluados, es decir para la variable y cada una de sus dimensiones. Por lo que el valor de sig bilateral es igual a 0.00 en todas y cada una de las dimensiones, además de la variable y es menor a 0.05, se debe rechazar la hipótesis nula: Dado que existe diferencia significativa en la dimensión Cognitiva, en la dimensión salud y psicomáticos, Ámbito escolar, Ámbito familiar.

## V. DISCUSIÓN

Con los resultados obtenidos del programa “Me siento bien” para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020, se presenta la discusión de los resultados. En relación al objetivo general: determinar el efecto de la aplicación del programa “Me siento bien” para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020. Los resultados obtenidos indican que el programa “Me siento bien” tiene efecto significativo en la disminución del estrés de los estudiantes Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado, pues el 93.3 %% de estudiantes que se ubicaron en el nivel alto de estrés en el pre test, después de aplicar programa “Me siento bien” bajó a 63.3 %. Además de no contar con ningún estudiante (0%) en el nivel bajo en el pre test y post test luego del programa. Sig. (bilateral) es de  $0,00 > 0,05$  valor estadístico establecido en la investigación, en el cual se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Donde se afirma que la aplicación del programa “Me siento bien” tiene efectos positivos para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020. Estos datos coinciden con Trianes, (2012) quien manifiesta que la detección del estrés en tempranas edades permite resultados positivos, por lo que según el autor existen técnicas y estrategias que están dirigidas a afrontar y disminuir los síntomas del estrés.

De esta tal forma en investigaciones realizadas coinciden con Quevedo, (2019), programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños” para prevenir o disminuir los posibles síntomas de estrés en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santísimo Sacramento, 2019.

Los resultados obtenidos tuvieron similitud porque se encontró “que existe eficacia en la aplicación del programa de prevención de estrés al verse diferencias significativas tanto en los promedios como en los porcentajes, en el grupo experimental, y al comparar los resultados obtenidos después de la aplicación del programa en el grupo control y experimental.

Así mismo Narváez en su investigación en el grupo de control los niveles de estrés en el pre test era de un 54,5 % de estrés medio y un 66.6 % estrés bajo respectivamente, luego de la aplicación del programa para disminuir el estrés los resultados fueron satisfactorios de 54,5 % a 45,5 % estrés medio y de 66,6 a

36,4. Estos resultados de Narváez determinan que el programa de intervención muestra que disminuyó significativamente después del programa, con un valor de significancia de  $,000 > 0.05$  establecido en la investigación demostrando la efectividad del programa.

Estos resultados son contradictorios con Guerrero, Márquez, Castañeda, Soler, Rojas y Ramírez, (2018) quien comprobó en la aplicación del programa pre prueba con el nivel pos test en la prueba los resultados no hubo cambio estadístico significativo. Al igual que en los estudios de Oblitas, Soto, Anicama y Arana, (2019) en su estudio observaron que el grupo que recibió el programa no obtuvo diferencias significativas para reducir el estrés académico en un grupo de estudiantes.

En consecuencia, de acuerdo con Velasco, (2016) los programas que abordan problema académico se deben verificar primero lo que se desea medir y que áreas, también manifiesta que el estudiante es el responsable aplicar lo visto en cada sección del programa. Por lo que se puede inferir que los programas que buscan en gran medida disminuir el problema académico, pero también los estudiantes deben ser participe para alcanzar juntos el bien común.

Por su parte analizando el objetivo 1 en Identificar el nivel de estrés y de sus dimensiones de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente antes de la aplicación programa “Me siento bien” disminuyó significativamente después de la aplicación. Arrojando un valor de Sig. (bilateral) es de  $0,02 > 0,05$  valor estadístico establecido en la investigación, en el cual se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Donde se afirma que la aplicación en los problemas de salud y psicosomáticos tiene efecto positivo para disminuir el estrés en los estudiantes.

Estos datos son corroborados por Narváez, (2019) que en su investigación en la dimensión problemas de salud y psicosomáticos por lo que indica que existe diferencia significativa entre los dos grupos, por lo que si disminuyó considerablemente esta dimensión después del programa.

Así mismo Quevedo; (2019) en su trabajo investigativo demuestra que para la dimensión problemas de salud y psicosomáticos sus datos revelen que un antes de la aplicación del programa era de 3.50 y después de la aplicación del programa bajo a 2.71 de acuerdo a la muestra, se halló una diferencia significativa en el grupo experimental .por lo que el grupo de control presenta un mayor nivel de estrés que el grupo experimental , es decir que programa logra que las personas puedan mejorar su nivel de estrés por lo que se puede inferir con lo que dice Lazarus y Folkman en 1986 , según el autor cada individuo determina los mecanismos de afrontamiento influenciado por los recursos con la energía física con la que cuenta ,pero también como factores motivacionales, por lo que el aspecto emocional puede también afrontar las capacidades de resolución de problemas .

Por lo que el autor concluye que el afrontamiento son estrategias para nuestro bienestar .la generación de menor o mayor número de situaciones estresantes está influida por el molde cognitivo afectivo, como un conjunto de hábitos mentales perteneciente a la inteligencia emocional.

Por el contrario, López, (2016) recomienda antes de aplicar programas contra el estrés se debe primero considerar el estilo y terapia de acuerdo al participante para su intervención. Por lo que se puede inferir que para el desarrollo de una intervención es importante realizar un diagnóstico de los factores que causan estrés, así como las diferencias de adecuación en función de diversas circunstancias personales.

Con respecto al objetivo 2 en determinar el efecto estrés escolar para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020 ha disminuido el nivel de estrés en el grupo experimental. Arrojando unos valores de Sig. (bilateral) es de  $0,00 > 0,05$  valor estadístico establecido en la investigación, en el cual se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Donde se afirma que la aplicación estrés escolar tiene efecto positivo para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020.

Estos datos son corroborados por Quevedo, (2019) en su investigación donde indica que el ámbito escolar en el grupo post test se redujo el estrés con la aplicación del programa donde la muestra entre los dos grupos se puede deducir que la aplicación redujo el estrés en el grupo experimental de 3.21 % en el pre test y un 2.86 % en el post test.

Por lo que se puede inferir con lo que menciona Palacio, Tobán, Toro Y Romero, (2018) que el ambiente escolar se evidencia por las condiciones de estrés que pueden presentarse como presión en función a su funcionamiento y rendimiento académico, donde se evidencia lo cognitivo y las capacidades para resolver problemas. El ámbito escolar puede generar estrés psicosocial cuando no existen las condiciones en el entorno que favorezcan a la socialización y la comunicación entre estudiantes y docentes.

Por lo que el autor concluye que el estrés puede influir en la disminución en los niveles de inteligencia y déficit de actitud favorable en el aprendizaje y por ende un bajo desempeño académico, además el estrés también altera el buen equilibrio socio afectivo relacionado a la satisfacción, o déficit en las relaciones interpersonales en el contexto educativo.

Estos datos son contradictorios por Narváez, (2019) quien manifiesta que no existe diferencia significativa en los promedios obtenidos del grupo experimental y el grupo control en la dimensión estrés escolar. En la investigación de Narváez en la dimensión estrés en el ámbito escolar él determinó que no existe diferencia significativa en los promedios del grupo experimental y del grupo de control con una significancia de  $0.013 < 0.05$

Por lo que se hace necesario siempre de intervenciones en el área de educación puesto que Cerna, (2018) expresa que el estrés escolar se evidencia al avanzar en sus ciclos de estudios, debido a las actividades más complejas y rigurosidad propia de cada docente combinada con la propia exigencia según su característica del estudiante.

Sin embargo, los autores Sierra, Urrego, Montenegro y Castillo, (2015) indican que los resultados de las intervenciones en el estrés son positivos, pero hay que ser prudentes que este tipo de implementación debe ser guiada por profesionales o expertos en el tema.

Por su parte Maturana y Vargas, (2015) menciona que el estrés en la etapa escolar se ve enfrentadas situaciones de alta demandas que requieren de todas las capacidades de afrontamiento para adaptarse a todo tipo de estresores interno o externos de acuerdo con la etapa evolutiva alcanzada.

Por lo que el autor menciona que los síntomas asociados al estrés que afectan el equilibrio del estado afectivo, cognitivo psicológico y social de los estudiantes. En que la gran mayoría de los estresores son causados por el colegio porque es su lugar diario en el desarrollo escolar, entre estresores están la alta carga de trabajo dentro y fuera del establecimiento, las evaluaciones, los docentes, la competencia, el temor al fracaso por no alcanzar las metas autoimpuestas, la presión de los padres de familia, como los cambios de horarios. Por lo que el estrés puede afectar al nivel conductual y cognitivo en memoria a corto y largo plazo disminuyendo la capacidad de planificar, organizar, atención, concentración, comerse las uñas y morderse los labios según el autor.

En relación al objetivo 3 en determinar el efecto estrés familiar para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020 se puede inferir que ha disminuido el nivel de estrés en el grupo experimental. En lo que respecta a la hipótesis del estudio Arrojando un valor de Sig. (bilateral) es de  $0,00 > 0,05$  valor estadístico establecido en la investigación, en el cual se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula. Donde se afirma que la aplicación estrés familiar tiene efecto positivo para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020

Estos datos son corroborados por Quevedo, (2019) quien indica que en el post test del grupo control y experimental se encontraron diferencias muy significativas entre ambos grupos, determinando que el grupo control presenta, mayor nivel de estrés que los del grupo experimental. Según la comparación de las muestras la dimensión estrés en el ambiente familiar se observa evidencias estadísticas de significancias en el post test, en la que el autor concluye que existe diferencias señalando que el programa genera influencia sobre la dimensión, por lo que se aprueba la hipótesis alterna.

Estos resultados son contradictorios con los encontrados en su trabajo de investigación del autor Narváez, (2019) quien en resultados de la dimensión estrés en el ámbito familiar no encontró significancia obtenida entre los dos grupos, lo que da entender que con la aplicación del programa no se logró efectos positivos en la disminución del estrés. Por lo que en la prueba t de student obtuvo un valor de significancia de ,068 mayor a  $> 0.05$  demostrando estadísticamente que la aplicación del programa no existe diferencia significativa en los promedios obtenidos del grupo experimental y el grupo control. Por lo que el autor recomienda que los padres de familia pongan atención a los síntomas para una intervención oportuna, por lo que es importante consultar con especialistas para que aprendan a reconocer los síntomas de estrés en sus hijos.

Por tal motivo según Cuenca, (2019) indica que la familia es un predicador de éxito de la persona porque se relaciona con la calidad de vida, la salud y habilidades para afrontar el estrés.

Por lo que se puede inferir que en el ámbito la familia influye en la adquisición de habilidades en el ser humano para enfrentar situaciones problemáticas, por lo que la familia es una pieza importante para el desarrollo de toda sociedad puesto que su estructura puede desarrollar valores de actitudes de cooperación y respuestas que permita generar el desarrollo de respuestas adaptativas permitiendo el desarrollo emocional y social de la persona.

## **VI. CONCLUSIONES**

En el vigente estudio como conclusión general se determinó el efecto de la aplicación del programa “Me siento bien” para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020, esto se comprobó con la Tabla 3. Análisis de la evaluación según el nivel de estrés cotidiano infantil del grupo control y del grupo experimental después de la aplicación del programa, estos datos comprueban su utilidad en disminuir el estrés en el grupo experimental.

1. Según el objetivo específico 1 se determinó el efecto salud y psicosomáticos para disminuir el estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020, esto se comprobó con Tabla 5 Análisis de la evaluación según el nivel de estrés cotidiano infantil del grupo control y del grupo experimental después de la aplicación del programa de la dimensión salud y psicosomáticos. Esto significa que se disminuyó significativamente el problema de salud y psicosomáticos de estrés en los estudiantes.

2. Según el objetivo 2 se determinó el efecto estrés escolar para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020 esto se comprobó con la Tabla 7 Análisis de la evaluación según el nivel de estrés cotidiano infantil del grupo control y del grupo experimental después de la aplicación del programa de la dimensión estrés escolar.

Esto significa que se disminuyó significativamente el problema de estrés escolar en los estudiantes.

3. Según el objetivo 3 se determinó el efecto estrés familiar para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de una institución educativa Guayaquil, 2020. Se comprobó con los valores de la Tabla 9 Análisis de la evaluación según el nivel de estrés cotidiano infantil del grupo control y del grupo experimental después de la aplicación del programa de la dimensión estrés familiar. Esto significa que se disminuyó significativamente el problema de estrés familiar en los estudiantes.



## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda al director de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado utilizar y fortalecer el programa “Me siento bien” para futura intervención para implementarlo en bachillerato debido a que los estudiantes tienen mayor recarga y contratiempos por motivos de su graduación. Por lo que es importante que las autoridades promuevan un ambiente amigable para los estudiantes.

2. Se recomienda al director de la institución Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado brinde apoyo con especialista pediátrico como psiquiatra como enlace a consultas externa para afrontar posibles trastornos identificados en el programa en el tratamiento del estrés infantil. Porque la salud es fundamental para lo cual se necesita un apoyo constante a la niñez.

3. Se recomienda a los docentes y al departamento de psicopedagogía desempeñarse como orientadores y guías de las actividades donde debe existir un clima de colaboración, confianza en el cual se debe utilizar técnicas participativas para lograr la motivación incorporando componentes de afrontamiento para disminuir el estrés escolar. Por lo que los conflictos entre docentes y estudiantes desencadenan en estrés infantil y desenvolvimiento social y académico.

4. Se recomienda el enfrentamiento en el entorno familiar porque se requiere que los padres estén informados de los estresores que perjudican a su hijo, por lo que familiares tienen implicación directa que sus progenitores. Por lo que es importante brindar apoyo a la familia para desarrollar estrategia de afrontamiento porque servirá de prevención, por lo que es necesario sensibilizar y ayudar a las familias y convivencia familiar.

## REFERENCIAS

- Ahuel. (2018). 75% de los mexicanos padece estrés, escasa funcionalidad laboral y académica.
- Alvarado y Morales. (2015). *Plan de Estrategias para Reducción de Estrés Laboral: Intervención en una empresa de ventas*. Universidad San Francisco de Quito.
- Aranda, E. F. (2017). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *ARTICLE IN PRESS*, Pág.-10.
- Arribas, Ministerio de educación, cultura y deporte. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación*.
- Ávila, E. y. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología, Vol.33*.
- Barrón. (2019). "Diagnóstico de la percepción del síndrome de burnout en personal de una empresa de seguridad privada". Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Bonfill. (2016). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención*. Universitat Rovira i Virgili.
- Brain, Silva y. (2006). *Validez y Confiabilidad de los estudios socioeconómicos*. Universidad Autónoma de México.
- Casas, R. y. (2002). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamientos estadísticos de los datos (I). *INVESTIGACIÓN*.
- Castillo. (2008). Propuesta pedagógica basada en el constructivismo para el uso óptimo de las TIC en la enseñanza y el aprendizaje de la matemática. *Revista Latinoamericana de Investigación en Matemática Educativa, Vol.11(Núm.2)*.
- Cerna. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima*. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Corral. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. *Revista ciencias de la educación, Vol 19( Núm. 33)*.
- Cuenca. (2019). *Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Cajamarca*. Lima.
- Echenique, G. (2017). *Metodología de la Investigación: Manual autoformativo interactivo*. Huancayo.
- García, B. y. (2011). *Técnicas operantes*. Universidad de Barcelona.

- Guamán, E. y. (2020). Fundamentos psicológicos de la actividad pedagógica. Vol. 16(Núm. 73).
- Guerrero, M. R. (2018). *Una experiencia de atención plena (mindfulness): nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes*. Bogotá.
- Hernández. (2011). *Metodología de la investigación*. México: MCGRAW-HILL .
- Landívar. (2017). *“Disminución del estrés, aplicando el modelo Trec de Ellis y técnica Tre de Bercei en bailarines del centro artístico Yesenea Mendoza*. Guayaquil.
- López. (2016). *Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso*. Universidad Autónoma de Nuevo León., México.
- Melgasa. (2006). *Sin estrés*. Madrid España : Editorial Safeliz.
- Narváez. (2019). *Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños del primer grado de una institución educativa*. Universidad César Vallejo, Perú.
- Nezu, M. y. (s.f.). *Terapia de solución de problemas: Manual de tratamiento*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Oblitas, S. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, Vol..37(Núm.2).
- Ospina. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo*. Universidad Católica De Colombia.
- Padilla, A. y. (2015). *Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado*. Guayaquil.
- Palacio, T. T. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, Vol. 12(Núm.2).
- Piñol. (2020). *El bienestar emocional: clave para vivir mejor*. Barcelona -España: Editorial Kairós.
- Quevedo. (2019). *Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa, 2019*. Universidad César Vallejo, Perú.
- Robles, A. y. (2010). Metodología de la investigación: Una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista Digital Universitaria*, Vol. 11(Núm.11).
- Rodríguez, G. y. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, Vol.3(Núm. 3).

- Sierra, U. M. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. (Núm. 26), Pág. 175-197.
- Tamayo, T. y. (2004). *El proceso de la investigación científica* (Edición 4 ed.). México: Editorial Limusa.
- Torres. (2020). *Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores*. Universidad Central del Ecuador .
- Trianes. (2003). *Estrés en la infancia : su prevención y tratamiento* . Málaga ,Madrid: Editorial NARCEA ,S.A.
- Vargas, M. y. (2015). *El estrés escolar*. Universidad de Chile.
- Vargas, M. y. (2015). El estrés escolar . *REV. MED. CLIN. CONDES*.
- Velasco. (2016). *Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico*. Universidad Católica De Colombia, Bogota.
- Vera. (2004). Los moldes de la mente. *Psicología del pensamiento y de las emociones* .

**Anexo 1. Operacionalización de las Variables**  
**Operacionalización De Variables**

<b>VARIABLES DE ESTUDIO</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>ESTRÉS</b>	Procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas. Cazabat y Costa (2014)	El estrés se definirá operacionalmente a través de una guía de observación que mide las dimensiones de las variables: salud, escolar y familiar con 22 ítems cuya posibilidad de respuesta son n siempre, a veces y nunca	Salud	Enfermedades físicas	Siempre= 3 A veces= 2 Nunca= 1
			Escolar	Exceso de tareas	
			Familiar	Problemas económicos	
<b>PROGRAMA "Me siento bien"</b>	Es un conjunto organizado, coherente integrado de acciones y procesos generales expresados en un conjunto de proyectos de similar naturaleza. Sánchez y Prieto (2002)	Conjunto de 5 sesiones y 5 talleres basados en la teoría de Gessell que desarrolla las dimensiones del autor	Planificación	Objetivos Cronograma	
			Ejecución	Metodología Medios y recursos	
			Evaluación	Indicadores Instrumentos	

## Anexo 2. Instrumento de Recolección de Datos



### Cuestionario de estrés cotidiano infantil

Estimado estudiante

A continuación, te presento un cuestionario, el cual tiene como objeto realizar un estudio en la Universidad Cesar Vallejo.

Por favor te pido que respondas con la mayor sinceridad posible, las respuestas que tú des son anónimas, o sea que nadie las conocerá, además no serán calificadas ni como buenas ni como malas.

Lee cuidadosamente cada oración y elige la respuesta que mejor te describe hay 3 posibilidades de respuesta

1. Nunca
2. A veces
3. Siempre

### Problemas De Salud Y Psicosomáticos

N°	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1	Este año he tenido varias enfermedades.			
2	Este año he tenido malestares como dolores de cabeza, náuseas y otras dolencias.			
3	Este año me han llevado a urgencias.			
4	Me canso fácilmente.			
5	Mis padres me llevan continuamente al médico.			
6	Me irrito con facilidad.			
7	No duermo bien.			
8	Tengo pesadillas.			
9	Me despierto continuamente por la noche.			
10	Tengo cambios de apetito (tengo mucha hambre o no tengo hambre).			
11	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea).			

### Ámbito Escolar

N°	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1	Las tareas del colegio me resultan difíciles.			
2	Normalmente saco malas notas.			
3	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.			
4	Siento que mis profesores son muy exigentes conmigo.			
5	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.			
6	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.			
7	Me canso cuando participo en actividades académicas.			

### Ámbito Familiar

N°	Ítems	Siempre	A veces	Nunca
1	Visito a mis familiares (abuelos, tíos, primos).			
2	Busco espacios para estar solo en casa.			
3	Los problemas económicos de mi casa afectan la comunicación entre los miembros de mi familia.			
4	Mis hermanos y yo nos dedicamos a nuestras cosas sin comunicarnos los unos con los otros.			
5	Paso poco tiempo con mis padres			
6	Mis padres me regañan mucho en lugar de escucharme.			
7	Mis padres me mandan más tareas de las que puedo hacer.			

### Anexo 3. Validación del Instrumento



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

#### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES
				SIEMPRE	A VECES	NUNCA	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEMS		RELACIÓN ENTRE EL ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores (Iltis Selye, 1935).	Problemas de Salud y psicossomáticas. Enfermedad es físicas que ha sufrido el menor y que lo han llevado a visitar el hospital. (Pérez Núñez, 2014)	Dificultades de salud	1. Este año he tenido varias enfermedades								X		X		
			2. Este año he tenido malestares como dolores de cabeza, náuseas y otras dolencias								X		X		
			3. Este año me han llevado a urgencias								X		X		
			4. Me canso fácilmente							X		X			
			5. Mis padres me llevan continuamente al médico				X		X		X		X		
			6. Me irrito con facilidad								X		X		
			7. No duermo bien								X		X		



			8. Tengo pesadillas						X		X		
			9. Me despierto continuamente por la noche						X		X		
		Alimentación	10. Tengo cambios de apetito (tengo mucha hambre o no tengo hambre)						X		X		
			11. Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea)						X		X		
	Ambito Escolar: espacios socio-culturales más apropiados para el proceso de enseñanza. (Austin, 2000)	Concentración	12. Las tareas del colegio me resultan difíciles				X	X		X		X	
			13. Normalmente saco malas notas							X		X	
			14. Me cuesta mucho concentrarme en una tarea							X		X	
		Nivel de confianza	15. Siento que mis profesores son muy exigentes conmigo							X		X	
			16. Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores							X		X	
		17. En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo					X		X				
		Actividad física	18. Me canso cuando participo en actividades académicas					X		X			
	Ambito Familiar: grupo	Compañer	19. Visito a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.)				X	X	X		X		

familiar de personas entre quienes existe un parentesco de consanguinidad por lejano que fuere (De Pita Vana, R. 2005)		20. Busco espacios para estar solo en casa				X		X		X		X		
		21. Paso poco tiempo con mis padres								X		X		
	Comunicación	22. Mis hermanos y yo nos dedicamos a nuestras cosas sin comunicarnos los unos con los otros								X		X		
		23. Mis padres me regañan mucho en lugar de escucharme						X		X		X		
		24. Mis padres me mandan más tareas de las que puedo hacer								X		X		
	Manejo de los conflictos	25. Los problemas económicos de mi casa afectan en la comunicación entre los miembros de mi familia						X		X		X		

Fecha: 28 de octubre del 2020

Firma:

  
 -----  
 Dr. María N. Briones Mendoza  
 DDC. INVESTIGACIÓN  
 EPG UVC - PIURA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### FICHA DE JUEZ VALIDADOR DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario de estrés cotidiano infantil

**OBJETIVO:** Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020

**DIRIGIDO A:** Adolescentes de 14 a 15 años

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** BRIONES MENDOZA MARIO NAPOLEÓN

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** DOCTOR

**CARGO ACTUAL DEL EVALUADOR:** DOCENTE DE LA EPG-UCV – INVESTIGACIÓN

**EXPERTICIA DEL EVALUADOR:** METODÓLOGO - UCV

**VALORACIÓN**

MUY ADECUADO	ADECUADO	REGULAR	INADECUADO	MUY INADECUADO
	X			

  
Dr. Mario N. Briones Mendoza  
DSC. INVESTIGACIÓN  
EPG UVC - PUURA

**FIRMA DEL EVALUADOR**



**Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20				Regular 21 - 40				Buena 41 - 60				Muy Buena 61 - 80				Excelente 81 - 100				OBSERVACIONES
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
ASPECTOS DE VALIDACION		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																		90			
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables													70								
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación													70								
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems														75							






MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DE LA TESIS: Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN						OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIONES					
				SIEMPRE	A VECES	NUNCA	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEMS			RELACIÓN ENTRE EL ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA				
							SI	NO	SI	NO	SI	NO		SI	NO			
Barris es una respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores (Ilana Solys, 1988).	Problemas de Salud y psicósomáticas. Enfermedad es físicas que ha sufrido el menor y que lo han llevado a visitar el hospital. (Pérez Núñez, 2014)	Dificultades de salud	1. Este año he tenido varias enfermedades				X		X		X		X					
			2. Este año he tenido malestares como dolores de cabeza, náuseas y otras dolencias										X		X			
			3. Este año me han llevado a urgencias										X		X			
			4. Me canso fácilmente										X		X			
			5. Mis padres me llevan continuamente al médico												X		X	
			6. Me irrito con facilidad												X		X	
		7. No duermo bien												X		X		

Ambio Escolar: espacios socio-culturales más apropiados para el proceso de enseñanza. (Austin, 2000)	Alimentación	8. Tengo pesadillas				X		X		X				
		9. Me despierto continuamente por la noche						X		X				
		10. Tengo cambios de apetito (tengo mucha hambre o no tengo hambre)						X		X				
		11. Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea)						X		X				
	Concentración	12. Las tareas del colegio me resultan difíciles							X		X			
		13. Normalmente saco malas notas							X		X			
		14. Me cuesta mucho concentrarme en una tarea							X		X			
	Nivel de confianza	15. Siento que mis profesores son muy exigentes conmigo							X		X			
		16. Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores							X		X			
		17. En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo							X		X			
	Actividad física	18. Me canso cuando participo en actividades académicas							X		X			
	Ambio Familiar: grupo	Comp artir	19. Visito a mis familiares (abuelos, tios, primos, etc.)							X		X		

familiar de personas entre quienes existe un parentesco de consanguinidad por lejano que fuere (De Piña Vara, R. 2005)	Comunicación	20. Busco espacios para estar solo en casa				X		X		X			
		21. Paso poco tiempo con mis padres							X		X		
		22. Mis hermanos y yo nos dedicamos a nuestras cosas sin comunicarnos los unos con los otros								X		X	
	23. Mis padres me regañan mucho en lugar de escucharme						X		X		X		
	24. Mis padres me mandan más tareas de las que puedo hacer								X		X		
	Marginal de los recursos comunicativos	25. Los problemas económicos de mi casa afectan en la comunicación entre los miembros de mi familia						X		X		X	



Dra. Ana M. Vargas Farías  
 Área de Investigación  
 Docente



**FICHA DE JUEZ VALIDADOR DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario de estrés cotidiano infantil

**OBJETIVO:** Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020

**DIRIGIDO A:** Adolescentes de 14 a 15 años

**APELLIDOS Y NOMBRES DE LA EVALUADORA:** VARGAS FARIAS ANA MELVA

**GRADO ACADÉMICO DE LA EVALUADORA:** DOCTORA

**VALORACIÓN**

MUY ADECUADO	ADECUADO	REGULAR	INADECUADO	MUY INADECUADO
	X			



Dra. Ana M. Vargas Farías  
Área de Investigación  
Docente

**FIRMA DE LA EVALUADORA**



**Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO**

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20				Regular 21 - 40				Buena 41 - 60				Muy Buena 61 - 80				Excelente 81 - 100				OBSERVACIONES
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
ASPECTOS DE VALIDACION		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																	85				
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																	85				
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación															75						
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																80					



**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**
**TÍTULO DE LA TESIS:** Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil, 2020

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCION DE RESPUESTA			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACION Y/O RECOMENDACIONES
				SIEMPRE	A VECES	NUNCA	RELACION ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSION		RELACION ENTRE LA DIMENSION Y EL INDICADOR		RELACION ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEMS		RELACION ENTRE EL ITEMS Y LA OPCION DE RESPUESTA		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Estrés: es una respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores (Hans Selye, 1935).	Problemas de Salud y psicosomáticas. Enfermedad es físicas que ha sufrido el menor y que lo han llevado a visitar el hospital. (Pérez Núñez, 2014)	Dificultades de salud	1. Este año he tenido varias enfermedades								X		X		
			2. Este año he tenido malestares como dolores de cabeza, náuseas y otras dolencias								X		X		
			3. Este año me han llevado a urgencias								X		X		
			4. Me canso fácilmente					X		X		X			
			5. Mis padres me llevan continuamente al médico				X			X		X			
			6. Me irrito con facilidad							X		X			
	Dificultad para conciliar el sueño	7. No duermo bien							X		X				
		8. Tengo pesadillas							X		X				
		9. Me despierto continuamente por la noche							X		X				

	Alimentación	10. Tengo cambios de apetito (tengo mucha hambre o no tengo hambre)								X		X			
		11. Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea)									X		X		
	Concentración	12. Las tareas del colegio me resultan difíciles									X		X		
		13. Normalmente saco malas notas									X		X		
		14. Me cuesta mucho concentrarme en una tarea									X		X		
	Nivel de confianza	15. Siento que mis profesores son muy exigentes conmigo									X		X		
		16. Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores						X			X		X		
		17. En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo				X					X		X		
	Actividad física	18. Me canso cuando participo en actividades académicas									X		X		
	Compañerío familiar	19. Visito a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.)									X		X		
20. Busco espacios para estar solo en casa										X		X			
21. Paso poco tiempo con mis padres										X		X			

parentesco de consanguinidad por lejano que fuere (De Piña Vana, R. 2005)	Comunicación	22. Mis hermanos y yo nos dedicamos a nuestras cosas sin comunicarnos los unos con los otros								X		X			
		23. Mis padres me regañan mucho en lugar de escucharme									X		X		
		24. Mis padres me mandan más tareas de las que puedo hacer									X		X		
	Mundo de las ciencias	25. Los problemas económicos de mi casa afectan en la comunicación entre los miembros de mi familia				X		X		X		X			

Fecha: octubre 2020

Firma:



### FICHA DE JUEZ VALIDADOR DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** Cuestionario de estrés cotidiano infantil

**OBJETIVO:** Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020

**DIRIGIDO A:** Adolescentes de 14 a 15 años

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** HILDEGARDO OCLIDES TAMARIZ NUNJAR

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** DOCTOR

**VALORACIÓN**

MUY ADECUADO	ADECUADO	REGULAR	INADECUADO	MUY INADECUADO
	X			



---

FIRMA DEL EVALUADOR

**Programa “Me siento bien” para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Guayaquil, 2020**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: Estrés**

Indicadores	Criterios	Deficiente 0 - 20					Regular 21 - 40					Buena 41 - 60					Muy Buena 61 - 80					Excelente 81 - 100					OBSERVACIONES
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96						
ASPECTOS DE VALIDACION		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100						
1. Claridad	Esta formulado con un lenguaje apropiado																		90								
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables															75											
3. Actualidad	Adecuado al enfoque teórico abordado en la investigación															75											
4. Organización	Existe una organización lógica entre sus ítems																80										





## Anexo 4. Confiabilidad del Instrumento

### BASE DE DATOS PRE-TEST

N°	PROBLEMAS DE SALUD Y PSICOSOMÁTICOS											SUMA	ÁMBITO ESCOLAR								Suma	ÁMBITO FAMILIAR							Suma	SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24				
1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	29	3	3	3	3	3	2	2	19	3	3	3	3	3	2	20	68		
2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	29	3	3	3	3	2	2	2	18	3	2	2	3	2	2	16	63		
3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	26	2	2	3	3	3	3	2	18	3	3	3	3	3	2	20	64		
4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	24	2	2	2	2	2	2	3	15	2	2	3	2	3	3	18	57		
5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	29	2	3	3	2	3	2	3	18	3	2	3	3	2	3	19	66		
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	32	2	3	3	2	2	2	2	16	2	2	2	3	3	2	16	64		
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	3	2	2	2	2	15	2	2	3	3	3	2	18	55		
8	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	3	3	2	2	3	19	3	2	3	2	2	3	18	68		
9	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	29	3	3	3	3	3	2	3	20	3	2	3	2	1	2	15	64		
10	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	27	3	3	3	3	2	2	2	18	3	2	2	2	2	2	16	61		
11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	23	2	3	2	2	3	2	2	16	2	3	3	3	2	3	18	57		
12	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	25	2	2	2	3	3	3	3	18	2	2	2	2	2	2	14	57		
13	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	30	2	2	2	2	3	2	3	16	3	3	2	3	2	3	18	64		
14	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	29	2	2	2	2	1	2	2	13	2	3	2	2	2	2	15	57		
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	3	3	2	2	16	52		
16	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	3	2	3	3	2	19	3	2	3	3	3	2	18	68		
17	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	27	3	3	3	3	3	2	3	20	3	2	3	2	2	2	17	64		
18	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	25	3	3	3	3	2	2	2	18	3	2	2	2	3	3	17	60		
19	3	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	21	2	2	2	2	2	3	2	15	3	3	3	3	2	3	19	55		
20	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	24	2	3	3	3	2	3	3	19	2	2	2	3	3	2	17	60		
21	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	30	2	2	2	2	3	3	2	16	3	2	3	2	2	2	16	62		
22	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	25	3	2	2	2	3	2	2	16	2	2	1	3	3	2	15	56		
23	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	23	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	3	3	2	3	18	55		
24	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	29	3	3	3	2	3	2	3	19	2	2	2	2	2	2	14	62		
25	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	25	3	3	3	2	3	2	2	18	3	2	2	3	2	2	15	58		
26	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	26	2	2	2	2	3	3	3	17	2	2	2	2	1	2	13	56		
27	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	24	2	2	2	3	3	3	3	18	1	2	1	2	2	2	11	53		
28	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	23	2	3	3	2	3	1	2	16	2	3	2	2	2	2	15	54		
29	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	20	1	2	1	2	2	2	2	12	1	2	1	2	3	2	13	45		
30	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	21	1	2	2	1	2	2	2	12	2	3	2	2	2	2	14	47		
variante	0,30666667	0,31222222	0,25	0,43222222	0,34333333	0,37333333	0,20555556	0,24	0,18222222	0,34333333	0,24555556		0,34333333	0,25	0,31666667	0,28888889	0,31666667	0,24555556	0,23222222		0,37333333	0,19555556	0,43222222	0,25	0,32888889	0,19555556				

## BASE DE DATOS POST-TEST

N°	PROBLEMAS DE SALUD Y PSICOSOMÁTICOS											SUMA	ÁMBITO ESCOLAR								Suma	ÁMBITO FAMILIAR							Suma	SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24				
1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	30	3	3	3	2	3	2	2	18	2	3	3	3	3	2	18	66		
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	27	3	3	3	3	2	2	2	18	2	3	2	3	2	2	16	61		
3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	25	3	3	2	2	2	3	2	17	2	3	3	2	2	2	17	59		
4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	24	1	2	2	2	2	2	13	2	2	2	3	3	2	16	53			
5	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	29	3	3	3	2	3	2	3	19	3	2	2	3	2	2	15	63		
6	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	30	2	3	3	3	3	2	2	18	1	2	2	3	3	2	15	63		
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	3	15	2	2	3	3	3	2	18	55		
8	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31	3	3	3	1	2	2	3	17	2	2	3	2	2	3	17	65		
9	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	28	3	3	3	2	3	1	2	17	3	2	3	2	2	1	15	60		
10	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	27	3	3	3	2	2	2	2	17	3	1	3	2	3	1	16	60		
11	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	21	3	3	1	3	2	3	2	17	3	3	3	3	1	3	19	57		
12	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	24	2	2	2	2	3	3	3	17	2	2	1	2	3	2	14	55		
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	31	2	2	2	2	3	2	3	16	3	2	2	1	1	2	13	60		
14	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	28	2	2	2	2	2	2	14	2	1	2	2	2	2	2	13	55		
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	3	2	2	15	51			
16	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	21	2	2	2	2	2	3	2	15	2	2	2	2	2	2	14	50		
17	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	23	1	1	2	2	3	2	2	13	2	2	1	1	2	2	13	49		
18	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	23	3	3	3	2	2	1	2	16	1	2	3	2	1	1	12	51		
19	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	18	2	3	2	2	1	2	2	14	1	2	2	2	3	1	14	46		
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21	2	2	1	1	2	2	1	11	2	2	2	1	2	2	12	44		
21	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	18	2	2	2	2	3	2	2	15	3	2	1	2	2	2	14	47		
22	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	21	2	2	2	2	2	1	13	2	2	1	2	1	2	1	12	46		
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	21	2	2	1	2	2	2	13	2	2	2	2	2	1	1	13	47		
24	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	1	23	3	2	1	2	1	3	2	14	2	2	2	2	1	2	13	50		
25	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1	3	25	3	2	2	1	3	2	1	14	1	2	2	2	3	1	13	52		
26	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	23	2	2	2	2	2	1	2	13	2	2	2	1	2	1	12	48		
27	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	22	2	2	2	2	1	2	1	12	2	2	1	2	2	2	13	47		
28	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	19	2	2	2	2	3	3	2	16	2	2	2	3	2	1	13	48		
29	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	21	2	2	1	2	2	2	1	12	2	2	2	2	2	2	14	47		
30	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	21	2	3	2	1	2	2	2	14	2	2	1	1	2	2	11	46		
variante	0,42222222	0,26222222	0,24888889	0,42222222	0,38222222	0,38333333	0,23222222	0,33888889	0,23222222	0,39555556	0,43222222		0,34333333	0,29888889	0,42333333	0,23222222	0,37888889	0,29	0,33333333		0,32888889	0,19555556	0,46222222	0,44888889	0,42333333	0,29333333				

## T STUDENT GENERAL

### Prueba para una muestra

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	55,375	30	,000	59,067	56,89	61,25
POSTTEST	44,540	30	,000	53,367	50,92	55,82

### Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
PRETEST	30	59,07	5,842	1,067
POSTTEST	30	53,37	6,563	1,198

## PROBLEMAS DE SALUD Y PSICOMÁTICOS

### Prueba para una muestra

	t	gl	Sig. (bilateral)	Valor de prueba = 0		
				Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior	
PRETEST_Problemas_salud_y_psicomáticos	41,955	30	,000	26,033	24,76	27,30
POSTTEST_Problemas_salud_y_psicomáticos	34,373	30	,000	23,967	22,54	25,39

### Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
PRETEST_Problemas_salud_y_psicomáticos	30	26,03	3,399	,620
POSTTEST_Problemas_salud_y_psicomáticos	30	23,97	3,819	,697

## Ámbito escolar

### Prueba para una muestra

	t	gl	Sig. (bilateral)	Valor de prueba = 0		
				Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior	
PRETEST_Ámbito_escolar	40,866	30	,000	16,733	15,90	17,57
POSTTEST_Ámbito_escolar	38,997	30	,000	15,067	14,28	15,86

### Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
PRETEST_Ámbito_escolar	30	16,73	2,243	,409
POSTTEST_Ámbito_escolar	30	15,07	2,116	,386

## Ámbito familiar

### Prueba para una muestra

Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST_Ámbito_escolar	40,882	30	,000	16,300	15,48	17,12
POSTTEST_Ámbito_escolar	38,487	30	,000	14,333	13,57	15,10

### Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
PRETEST_Ámbito_escolar	30	16,30	2,184	,399
POSTTEST_Ámbito_escolar	30	14,33	2,040	,372

## ANÁLISIS PRE TEST

### Estadísticos

PRE TEST

Problema de salud y psicomaticos

N	Válido	30
	Perdidos	0
Media		N. Alto
Moda		3

### Estadísticos

PRE TEST

Ámbito Escolar

N	Válido	30
	Perdidos	0
Media		N. Alto
Moda		3

### Estadísticos

PRE TEST

Ámbito Familiar

N	Válido	30
	Perdidos	0
Media		N. Alto
Moda		3

# POST TEST

## Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	24

## Estadísticos

		Ámbito Familiar	Ámbito Escolar	Problema de salud y psicomaticos
N	Válido	30	30	30
	Perdidos	0	0	0
Media		N. Medio	N. Medio	N. Medio
Moda		3	3	3

PRETEST FIABILIDAD

POST TEST FIABILIDAD

## Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,827	24

## Frecuencias General

### PRETEST GENERAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	2	6,7	6,7	6,7
	Alto	28	93,3	93,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### POSTTEST GENERAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	11	36,7	36,7	36,7
	Alto	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

## Problemas de salud y psicomáticos

### PRETEST Problemas de salud y Psicomáticos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	5	16,7	16,7	16,7
	Alto	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### POSTTEST Problemas de salud y psicomáticos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	13	43,3	43,3	43,3
	Alto	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

## Ámbito Escolar

### Pretest ambito escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	3	10,0	10,0	10,0
	Alto	27	90,0	90,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Posttest Ámbito escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	8	26,7	26,7	26,7
	Alto	22	73,3	73,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

## Ámbito Familiar



### Pretest Ámbito Familiar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	3	10,0	10,0	10,0
	Alto	27	90,0	90,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Posttest Ámbito Familiar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	13	43,3	43,3	43,3
	Alto	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

## **Anexo 5. Ficha Técnica**

### **FICHA TÉCNICA PARA EL INSTRUMENTO**

#### **DATOS INFORMATIVOS:**

Denominación	:	Cuestionario
Tipo de instrumento	:	Ficha de observación
Institución donde se aplica	:	Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado
Fecha de aplicación	:	Octubre del 2020
Autora	:	Saida Anabel Castillo Gómez
Medición	:	Variable: Estrés
Administración	:	Adolescentes de 14 a 15 años
Tiempo de aplicación	:	30 min. Aprox.
Forma de aplicación	:	Virtual

#### **OBJETIVO:**

Medir el nivel de estrés en los adolescentes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado

#### **MATERIALES:**

Cuestionario, laptop, pendrive, videos

#### **DIMENSIONES ESPECÍFICAS A EVALUARSE**

Problemas de salud y psicosomáticos

Ámbito escolar

Ámbito familiar

#### **INSTRUCCIONES:**

1. La ficha de observación consta de 25 ítems:

Problemas de salud y psicosomáticos (11)

Ámbito escolar (7)

Ámbito familiar (7)

2. Se han establecido tres **niveles** para describir las dimensiones investigadas:

Nivel alto

Nivel medio

Nivel bajo

3. Si consideramos el sistema de calificación del cuestionario, tenemos que cada ítem (pregunta) tiene un valor de:

Nunca= 1 punto

A veces= 2 puntos

Siempre= 3 puntos

4. El resultado final es la suma de las tres dimensiones haciendo un total de 75 puntos

#### **EVALUACIÓN:**

##### **A. Nivel para cada una de las dimensiones:**

El puntaje parcial, se obtendrá sumando las puntuaciones de los ítems que corresponden a cada dimensión y de esta manera se obtendrá el nivel de la dimensión.

##### **Problemas de salud y psicósomáticos: (11)**

Nivel Alto	27 - 33
Nivel Medio	19 - 26
Nivel Bajo	11 - 18

##### **Ámbito escolar: (7)**

Nivel Alto	16 - 21
Nivel Medio	12 - 15
Nivel Bajo	7 - 11

##### **Ámbito familiar: (7)**

Nivel Alto	16 - 21
Nivel Medio	12 - 15
Nivel Bajo	7 - 11

##### **B. Nivel de la variable ESTRÉS: Formado por la sumatoria de las dimensiones**

Nivel Alto	58 - 73
Nivel Medio	42 - 57
Nivel Bajo	25 - 41

## Anexo 6. Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los abajo firmantes padre de familia/apoderado, manifestamos a través del presente que hemos sido informados de la realización de un estudio y autorizamos para que nuestro/a hijo/a participe en el desarrollo de la investigación titulada Programa "Me siento bien" para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020 que tiene como objetivo determinar el efecto de la aplicación del programa "Me siento bien" asimismo, nos comprometemos a apoyar para el cumplimiento de las actividades que se desarrollen en el marco de la realización del mencionado estudio.

N°	Nombre del menor	Padre/madre/apoderado	Documento de identidad	Firma
1	CARDONA ORTIZ BRAYAN ALBERTO	FANNY ORTIZ	0963338207	Fanny Ortiz
2	MUÑOZ PONCE SOFIA LITHSI	ISABEL MUÑOZ	0926022831	Isabel Muñoz
3	SOSA VILLAO NICOLLE MERCEDES	YOLANDA VILLAO	0959344961	Yolanda Villao
4	AYALA CUERO KRISTHEL NICOLE	CINDY CUERO	802908293	Cindy Cuero
5	YAGUAL ALTAMIRANO WILLIAN STEVEN	LINA ALTAMIRANO	1205863721	Lina Altamirano
6	URIÑA SUAREZ JEREMIAS OMAR	LISSETTE SUAREZ	1311227986	Lissette Suarez
7	GALARZA SOLIS ASHLEY NOEMI	JENNIFFER SOLIS	0929523934	Jennifer Solis
8	SALAS SOLIS MIKE ISRAEL	MANUEL SALAS	0934985147	Manuel Salas
9	ALAVA CORDOVA ELSA GENESIS	ELSA CORDOVA	701103467	Elsa Cordova
10	QUINTO PIN THIAGO MARLON	JAIRA PIN	0953930971	Jaira Pin
11	MEDINA AVENDAÑO JEREMIAS DANIEL	CARMINIA ORTIZ	801522673	Carmenia Ortiz
12	FLORES URIÑA MAIKEL EMANUEL	TATIANA URIÑA	0921304959	Tatiana Uriña
13	RODRIGUEZ INDIO JEANS LEONARDO	ALEXANDRA INDIO	0921047619	Alexandra Indio
14	RODRIGUEZ ALAVA NARCISA GABRIELA	FRANCISCO RODRIGUEZ	0927418903	Francisco Rodriguez
15	MOLINA SANCHEZ JOHN MARLON	JULIA SANCHEZ	704375952	Julia Sanchez
16	AVILES TRIVIÑO JAZMIN SONIA	SONIA TRIVIÑO	0922855127	Sonia Triviño
17	TRIVIÑO SANCAN GLADYS MARITZA	LISSETTE SANCAN	0948179247	Lissette Sancan
18	OBREGON ZAMBRANO JESUS TOMAS	JACQUELINE ZAMBRANO	1207623156	Jacqueline Zambrano
19	ZAMBRANO LITARDO JOSUE MOISES	YESSICA LITARDO	1206469825	Yessica Litardo
20	TENESACA CABRERA JONAS MOISES	MARIA CABRERA	0925252314	Maria Cabrera
21	SANTANA MENDOZA DOMENICA LETANIA	OLGA MENDOZA	1312517814	Olga Mendoza
22	GARCIA CEDEÑO ELVIS SANTIAGO	MARIA CEDEÑO	0938591255	Maria Cedeño
23	SANTIAMA PONCE CARLOS LUIS	CARMEN PONCE	1309642896	Carmen Ponce
24	BRAVO RONQUILLO BIANCA NOELIA	DIANA RONQUILLO	0925761109	Diana Ronquillo
25	PONGUILLO MACIAS MIA LISBETH	MAYRA MACIAS	1304782251	Mayra Macias
26	CARRION SANTANA LUIS ALBERTO	TERESA SANTANA	0928947199	Teresa Santana
27	FARFAN MALDONADO PEDRO ISRAEL	KARINA MALDONADO	708924714	Karina Maldonado
28	MENDOZA MERINO CARMEN SOFIA	MARIA FERNANDA MERINO	0927459881	Maria Fernanda Merino
29	CASTRO SALAZAR ANA ROXANNA	SOFIA SALAZAR	0925579814	Sofia Salazar
30	PACHECO RAMOS MIGUEL ANGUEL	SONIA RAMOS	0925618372	Sonia Ramos

## Anexo 7. Autorización de Aplicación del Instrumento

Msc. Mauricio Jesús Choez Cantos  
Director de la Unidad Educativa Fiscal  
Pedro Vicente Maldonado

Cuidad. -

De mis consideraciones:

Yo Saida Anabel Castillo Gómez con C.I. 0924952641 con el debido respeto me dirijo a su despacho y solicito autorización para la aplicación del Instrumento de investigación titulada Programa "Me siento bien" para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de 14 a 15 años de una institución educativa de Guayaquil, 2020.

Agradeciendo por su atención

Atentamente



Recibido  
5/10/2020

Saida Anabel Castillo Gómez

C.I. 0924952641

Guayaquil, 5 de octubre del 2020

**Anexo 8. Propuesta**  
**PROGRAMA “ME SIENTO BIEN” DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**  
**COTIDIANO INFANTIL**

<b>DATOS INFORMATIVOS O GENERALES</b>
<b>1. Dirigido a:</b> estudiantes de edad escolar cuarto año de básica
<b>I.E.</b> “Unidad Educativa Fiscal Pedro Vicente Maldonado”
<b>2. N.º de participantes:</b> 30 participantes
<b>3. N.º de sesiones:</b> 10 sesiones
<b>4. Duración:</b> 20 y 30 minutos –05 semanas
<b>5. Responsable:</b> Castillo Gómez Saida Anabel

**1. Presentación**



El presente documento propone un programa para ser aplicado en adolescentes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado ya que se ha observado un alto índice de estrés escolar, el programa va a consistir en 10 sesiones que se desarrollaran con estrategias metodológicas de manera virtual a través de la aplicación zoom se realizaran 2 sesiones por semana en un horario diferente al horario de clases con el acompañamiento del padre de familia. En el contexto de análisis del estrés es: problemas de salud y psicosomáticos, estrés escolar, estrés familiar.

### **1.1 Campo de aplicación**

El programa “Me Siento Bien” brindará un instrumento el cual permitirá disminuir el nivel de estrés en los adolescentes, no solo en el ámbito escolar sino también en lo familiar y a su vez este ayudará a que los adolescentes mejoren su calidad de vida. Está dirigida a los adolescentes en edades comprendidas de 14 a 15 años para desarrollar habilidades de afrontamiento como estrategias

### **1.2 Aspectos Conceptuales:**

En el aspecto conceptual se analizar los factores que afectan el diario vivir de los estudiantes y así determinar las causas y consecuencias que provocan un alto índice de estrés.

### **1.3 Aspectos procedimentales:**

Se examinarán estrategias, las cuales serán aplicadas de forma planificada y detallada, para disminuir los niveles de estrés en los adolescentes dentro del entorno que los rodea.

### **1.4 Aspectos Actitudinales:**

Potenciar actitudes positivas en los adolescentes y a su vez motivarlos para que por medio de la construcción de nuevos conocimientos logren adquirir estrategias para disminuir los niveles de estrés, para esto se aplicaran estrategias didácticas que ayudaran en este proceso.

## **2. Objetivos del programa**

### **General**

Disminuir el nivel de estrés en los estudiantes del décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado mediante las técnicas cognitivo-conductuales basadas por el autor Meichenbaum.

## **Específicos**

- Brindar información que genere conocimiento en los adolescentes sobre el estrés, como este puede afectar en su salud y en su entorno familiar.
- Contribuir a la disminución del nivel de estrés mediante la aplicación de talleres pedagógicos.
- Lograr mediante técnicas cognitivo conductuales que los adolescentes aumenten los niveles de afrontamiento para reducir niveles de activación fisiológica.

### **2.1 Fundamentación**

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo ha ido afectando diferentes funciones de nuestro organismo, es por ello que, ante el elevado índice de estrés de los adolescentes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, es necesario la aplicación del programa “Me siento bien” el cual permitirá a los adolescentes disminuir el nivel de estrés. Para ello se han considerado tres dimensiones: Problemas de salud y psicosomáticos, Ámbito escolar, Ámbito familiar.

### **2.2 Fundamento filosófico**

Es una propuesta educativa que tiene como objetivo disminuir el estrés escolar a fin contribuir como una alternativa, es un programa que se ha aplicado en muchas investigaciones con experiencias enriquecidas por cada país; que al ser aplicada transformaría nuestra práctica educativa. Esta alternativa, sin embargo, debe ser estudiada, analizada, discutida, criticada y adaptada, de ser posible. El estudio aporta al conocimiento científico porque la investigación es un proceso verificable que debe ser sometida a evaluaciones crítica por su carácter flexible.

Según Gallardo, (2017) expresa que la investigación científica es considerada un instrumento para conocer, interpretar y explicar con la que cuenta el hombre para transformar la realidad. El programa Me Siento Bien”



evalúa los estímulos estresores, utilizada como herramienta de prevención e intervención en escuelas y clínica.

### **2.3 Fundamento psicológico**

El estudio está dirigido al estrés infantil, con el fin de comprender el origen de éste y las consecuencias en el desarrollo psicológico por lo que se inicia como el estudio global del estrés para entender sus orígenes hasta llegar al contexto actual para luego realizar las hipótesis para su tratamiento y selección, por lo que es importante conocer los factores que afecta la vida de estos estudiantes y sus alteraciones de sus comportamientos por lo que es pertinente el estudio de este programa . Por lo que Guamán, Espinoza y Herrera, (2020) indica que los estudiantes es un sujeto activo donde se debe establecer lo cognitivo y afectivo, donde el docente se convierte en facilitador y guía para estimular la autovaloración y la autoconciencia.

### **2.4 Fundamento pedagógico**

Programa “Me siento bien” propone técnicas cognitivas y conductuales que facilitan el cambio de conducta mediante el diálogo interno a fin de facilitar el cambio de conducta. Toda metodología pedagógica según Castillo, (2008) incluye procesos de enseñanza para favorecer el aprendizaje, dichas situaciones son planificadas para enseñar y aprender para producir conocimiento y competencia por parte de la persona quien lo desarrolla. El programa se basa en el autor Meichenbaum quien indica que la técnica cognitiva conductual se ha planificado en tres fases .la primera fase la educativa que pretende desarrollar el conocimiento de los pensamientos sensaciones y los comportamientos donde la persona identifica su auto dialogo. La segunda fase aprende y practica la resolución de problemas en distintas situaciones. Para la resolución de problemas la relajación, autoafirmación y la distracción. Y por último la fase las nuevas respuestas a través de ensayo mental.

## Desarrollo del programa “Me siento bien” de afrontamiento al estrés cotidiano infantil




- Seguimiento y fortalecimiento del programa según su modalidad.
- Planificación de acciones.
- Verificación de cumplimiento a las actividades planificadas.
- Seguimiento de las secciones desarrolladas, control y aplicación de acuerdo a los lineamientos institucionales.

SESIÓN	TEMA	RECURSOS	TIEMPO
Sesión 1 Presentación Bienvenida al programa Presentación de la facilitadora y del programa Primera Sesión Conociendo el estrés infantil	Conociendo el estrés infantil	VIDEO “Aprendiendo a controlar el estrés para niños” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xTlvByER58Q">https://www.youtube.com/watch?v=xTlvByER58Q</a> Desarrollo de la primera sección	50' ‘
Sesión 2	Técnica de relajación y respiración	Técnica de ejercicios: Respiración profunda. La respiración purificante.	30'
SESIÓN3	Técnica de relajación y respiración	Técnica de ejercicios de relajación de Jacobson Método de relajación de Jacobson.	45'
Sección 4 A	Técnicas de reforzamiento	Ejemplos de reforzamiento positivo:	25'
Sección 4 B	Técnicas de reforzamiento ACTIVIDADES	Técnicas operantes para la modificación de conductas	45'

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Sección 5	Reforzamiento negativo (escape y evitación)	Juego de fichas	45'
Sección 6	Contratos eficaces. "Saber negociar "	Debate de grupos Negociación papelote marcador	45'
Sección 7	Entrenamiento en resolución de problemas	Vídeo Entrenamiento en resolución de problemas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5sbBuCDPZeU">https://www.youtube.com/watch?v=5sbBuCDPZeU</a> Duración:6:06	45'
Sección 8	Entrenamiento en resolución de problemas Basado en la técnica de Zurilla,	Debate de grupos Ejercicios de posibles conflictos División en dos grupos PEPEL BOLIGRAFO Marcador	45'
Sección 9	Entrenamiento en resolución de problemas	Autoafirmaciones: Cuestiona. Buscar soluciones. Evalúalas., Realízala.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cikfCEiWsbw">https://www.youtube.com/watch?v=cikfCEiWsbw</a> Duración:11:06	60'
Sección 10	Clausura de la sección	Palabra de la interventora Puntos a tratar	25'

## Cronograma de ejecución del programa

Actividades	OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación: Bienvenida al programa Primera Sesión Conociendo el estrés infantil		■						
Técnica de relajación y respiración			■					
Actividad y Reforzamiento negativo (escape y evitación)				■				
Contratos eficaces. "Saber negociar "					■			
Entrenamiento en resolución de problemas					■			
Entrenamiento en resolución de problemas Y Entrenamiento en resolución de problemas Basado en la técnica de Zurilla,						■	■	
Clausura de la sección								■

Sección 1		
<p><b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b></p> <p style="text-align: center;">30</p>	<p><b>Tiempo</b> duración 1 hora</p>	<p><b>Material</b></p> <p>Se proyectará un video introductorio sobre el estrés “Aprendiendo a controlar el estrés para niños”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xTlvByER58Q">https://www.youtube.com/watch?v=xTlvByER58Q</a></p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">Aprendiendo a controlar el estrés para niños</p>
<p><b>Objetivo</b></p> <p>-Dinámica de Motivación y Presentación</p>	<p style="text-align: center;"><b>Responsable</b></p> <p style="text-align: center;">Lic. Castillo Gómez Saida Anabel</p>	
<p><b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b></p> <p>Presentación de la facilitadora y del programa Lic. Castillo Gómez Saida Anabel          Bienvenida y saludo.          -Dinámica de presentación:          -Exposición de objetivos de la terapia.          -Identificar expectativas de los estudiantes</p>		

<b>Sección 2</b>	Técnica de relajación y respiración de Soto María T. Técnicas de Autocontrol Emocional, Hospital Hnos. Ameijeiras, Habana, 1990).	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 1 hora	I <b>Respiración profunda.</b> <b>La respiración purificante.</b>
<b>Objetivo</b> Elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	

### CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN

#### Respiración profunda:



#### Se interactúa con el estudiante sobre estos ejercicios de respiración

1.-Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 cms. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta. 2.-Explore su cuerpo en busca de signos de tensión. 3.- Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax. 4.-Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.


<b>Sección 3</b>	Técnica de relajación y respiración de Soto María T. Técnicas de Autocontrol Emocional, Hospital Hnos. Ameijeiras, Habana, 1990).	
<b>Participantes</b> Número de estudiantes  30	<b>Tiempo</b> duración 25'	<b>I</b> <b>MÉTODO DE RELAJACIÓN DE JACOBSON.</b>
<b>Objetivo</b> Elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	

**CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN**



**MÉTODO DE RELAJACIÓN DE JACOBSON.**

1.- Adopte una posición cómoda, acostado o sentado, preferiblemente en una silla donde pueda apoyar la cabeza, (de no ser posible dejar pender la misma ligeramente sobre el pecho), ojos cerrados. Primera serie de ejercicios: Relajación de los músculos de las manos, antebrazos y bíceps (realizar los ejercicios tres veces al día). Apretar el puño derecho tan fuerte como pueda y observar la tensión del puño, mano y antebrazo. A continuación, relájese, note la relajación en su mano y observe el contraste en la tensión. Repetir esta secuencia una vez más con el puño derecho. Repetir igual procedimiento, dos veces con el puño izquierdo y después hacerlo dos veces con ambos puños a la vez. A continuación, doble el codo y tense el bíceps, después relájelo y note la diferencia, repítalo dos veces más. Mientras se relaja puede repetirse a sí mismo “me relajo, me siento tranquilo, calmado y descansado”. Puede emplear otras frases similares si le acomoda mejor.

<b>Sección 4 A</b>	Técnicas de reforzamiento	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 25'	<b>I</b> <b>Ejemplos de reforzamiento positivo</b>
<b>Objetivo</b> Reforzándole socialmente por haber hecho la conducta adecuada y preguntándole cómo se siente por haber realizado dicha conducta.	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b>		
<b>VIDEO Técnicas de reforzamiento</b>		
		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6DmM4sV24uq">https://www.youtube.com/watch?v=6DmM4sV24uq</a>		
<b>DURACION 5':33</b>		
<b>Se comparte video sobre las técnicas de reforzamiento de conductas con los estudiantes.</b>		
<b>Se trabajará con estas preguntas de situación:</b>		
En la vida diaria: a) Dar las gracias a alguien que nos cede el paso. b) Reír o sonreír cuando alguien cuenta un chiste. c) Decirle a alguien que nos gusta cómo sabe decir las cosas. d) Invitar a alguien a tomar algo después de habernos ayudado. e) Elogiar a mamá por lo bien que le salen ciertos platos. f) Darle a un compañero una palmadita en la espalda por un comentario ingenioso realizado en clase. g) Pagar por un trabajo realizado.		



<b>Sección 4B</b>	Técnicas de reforzamiento <b>ACTIVIDADES</b>	
<b>Participantes</b> <b>Número de</b> <b>estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 1 hora	<b>I</b> <b>Actividades de reforzamiento positivo</b>
<b>Objetivo</b> Establecer o incrementar el uso de determinados reforzadores son la prueba libre del reforzador	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<p align="center"><b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b></p> <p>La persona tiene que valorar primero de 1 a 3 la frecuencia con que le han ocurrido 320 acontecimientos o actividades durante el último mes; a continuación, debe valorar de 1 a 3 la satisfacción que le ha producido o le hubiera producido dicho acontecimiento</p>		

<b>Sección 5</b>	Reforzamiento negativo (escape y evitación)	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 1 hora	<b>Técnica de combinar el castigo con la enseñanza y/o reforzamiento de conductas alternativas</b>
<b>Objetivo</b> Establecer o incrementar el uso de determinados reforzadores son la prueba libre del reforzador	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	


### CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN


Si la persona está fatigada, reforzarle por una de sus conductas de aproximación (si es necesario, volver un paso atrás) y finalizar la sesión de entrenamiento.


#### **Juego de fichas**

- a) Permitir que las personas con saldo negativo gasten parte de las fichas ganadas en saldar la deuda y parte para obtener reforzadores.
- b) Reducir la deuda de las personas con saldo negativo en función del tiempo pasado sin incurrir en una nueva multa, de modo que la reducción se va haciendo exponencialmente mayor conforme el tiempo aumenta.



<b>Sección 6</b>	<b>Contratos eficaces.</b>	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 1 hora	<b>I</b> <b>Contratos eficaces.</b> <b>“Saber negociar “</b>
<b>Objetivo</b> Uso de contratos A) entrenamiento en comunicación, B) saberse expresar con precisión	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<p style="text-align: center;"><b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b></p> <p><b>DEBATE DE GRUPOS</b>  Entrenamiento en comunicación (saber escuchar, saberse expresar con precisión, saber decir las cosas...)  <b>Negociación</b> (saber empatizar o ponerse en el lugar del otro, saber ceder en parte...)</p> <div style="text-align: center;">  </div>		

<b>Sección 7</b>	<b>Contratos eficaces.</b>	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 1 hora	Entrenamiento en resolución de problemas
<b>Objetivo</b> Orientación genera Definición y formulación del problema Generación de alternativas Toma de decisiones Verificación	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b>		
<p>Video introductorio. Presentación de taller Castillo Gómez Saida Anabel</p> <p><b>Debate de grupos</b> <b>Ejercicios de posibles conflictos</b> <b>División en dos grupos</b></p> <p>Entrenamiento en resolución de problemas Basado en la técnica de Zurilla,</p>		
		

<b>Sección 9</b>	<b>Entrenamiento en resolución de problemas</b>	
<b>Participantes</b> <b>Número de estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 45' hora	<b>I</b> Entrenamiento en resolución de problemas
<b>Objetivo</b> Describir los hechos que lo componen, aprender a diferenciar los problemas relevantes de los irrelevantes, aprender a seleccionar los factores	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<b>COMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b>		
<p>video</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cikfCEiWsbw">https://www.youtube.com/watch?v=cikfCEiWsbw</a></p> <p>Duración:11:06</p> <p>Presentación de posibles problemas: pasos para actuar Entrenamiento personal Basado en la técnica de Zurilla, <b>Autoafirmaciones:</b> respiro y tranquilízate, piensa en este problema como un reto, para y piensa. <b>Cuestiona.</b> ¿Cuál es el problema? ¿Qué quiero lograr? <b>Buscar soluciones.</b> Piensa en una solución y piensa en dos o tres alternativas. <b>Evalúalas.</b> Piensa 2 o 3 criterios para evaluarlas, <b>Realízala.</b> ¿Estas satisfecho con el resultado? Sino intenta hacer una segunda opción si queda tiempo.</p>		

<b>Sección 10</b>	<b>Clausura de la sección</b>	
<b>Participantes</b> <b>Número de</b> <b>estudiantes</b>  30	<b>Tiempo</b> duración 25' hora	Palabra de la interventora
<b>Objetivo</b> La unidad educativa puede verse favorecidas al tener un programa de prevención fortaleciendo la confianza entre los estudiantes y la institución.	<b>Responsable</b> Lic. Castillo Gómez Saida Anabel	
<b>CÓMO SE DESARROLLA LA SECCIÓN</b>		
<p><b>Puntos a tratar</b> Desde el punto de vista técnico, que todas las actividades hayan finalizado por completo Desde el punto de vista administrativo, logros de los.</p> <p>Objetivos principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar desde la perspectiva a; balance de los recursos y los beneficios obtenidos.</li> <li>• Diagnosticar el funcionamiento, tratando de analizar entre las previsiones iniciales y el resultado.</li> <li>• Corregir (proyectos futuros).</li> </ul>		