



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Diseño de un Programa de Intervención Socioemocional en el  
manejo del Estrés en padres en un Centro de Educación Básica  
Especial de Amazonas.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Intervención Psicológica**

**AUTORA:**

Yancul Gamarra, Carmen Luisa (orcid.org/0000-0002-2741-548X)

**ASESOR:**

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (orcid.org/0000-0001-9213-0475)

**CO-ASESOR:**

Mg. Pereda Guanilo, Víctor Iván (orcid.org/0000-0001-8964-9938)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

TRUJILLO - PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

La presente investigación lo dedico a Dios y al Divino niño del Milagro; que en mis momentos difíciles la fé y mi devoción han sido fundamental para brindarme la fortaleza necesaria para no desistir de mis metas y proyectos.

A mis abuelos Félix, Luisa, Gonzalo y Fermina; quienes desde el cielo fueron mi inspiración y mi fuerza para cada día despertarme con ganas de alcanzar el éxito y luchar por cada una de mis metas, sueños y anhelos.

A mis padres César y Margarita; por el amor, la comprensión y el apoyo constante en mi formación tanto profesional como personal, por sostenerme y alentarme con cada palabra, por confiar siempre en mí.

A mis hermanos Jenny y Luis, a mis cuñados Wilmer y Patsy, a mis sobrinos Christian, Jean, Brayhan y Rosangela; por enseñarme que la perseverancia es la clave para lograr los sueños y por mostrarme su amor infinito.

A mis amistades y demás familiares, que constantemente confiaron en mí, y personas que directa e indirectamente hacen posible que esta investigación se haya realizado.

Autora:

Lic. Ps. Carmen Luisa Yancul Gamarra.

## **Agradecimiento**

Mi infinito agradecimiento a Dios por brindarme salud y bienestar en todo momento, el cual fue importante para el cumplimiento de mis metas, por otorgarme la dicha de tener a mi familia y a mi mejor amiga Mery quienes me brindaron constante motivación y amor para continuar en esta lucha por mis sueños y anhelos.

Expresar también, el agradecimiento a la directora, docentes, administrativos, padres de familia y estudiantes del Centro de Educación Básica Especial “Virgen del Carmen” - Callejón, que con su apoyo hacen posible el desarrollo de la investigación y poder brindar propuestas de intervención para aportar con dicha institución.

Agradecer a los docentes por sus orientaciones para guiarnos en el proceso de la investigación, en todo el proceso Formativo de Maestría. A mis colegas, con quienes compartimos experiencias nuevas tanto en la virtualidad como en la presencialidad y buscamos ser soporte en todo momento para el cumplimiento de metas.

Autora:

Lic. Ps. Carmen Luisa Yancul Gamarra.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2. Variables y operacionalización .....	14
3.3. Población, muestra y muestreo .....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	16
3.5. Procedimientos. ....	18
3.6. Método de análisis de datos .....	19
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS .....	21
V. DISCUSIÓN .....	23
VI. CONCLUSIONES .....	27
VII. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS .....	34

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Nivel de estrés positivo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.....	21
<b>Tabla 2</b> Nivel de estrés negativo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.....	22

## Resumen

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo Diseñar un programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas. El estudio fue de tipo cuantitativo, básico, de nivel descriptivo propositivo, y de diseño no experimental. Se ha contado con la participación de 24 padres del mencionado centro, a quienes se les administró la escala de percepción global de estrés (EPGE). diseñada por Cohen et al. (1983), adaptada por Guzmán y Reyes (2018) el cual pasó por un proceso de validación a través de criterio de jueces. Se obtuvo como resultado que el 37.5% prevalecieron en un nivel bajo de estrés positivo y el 29.2% en un nivel bajo de estrés negativo; llegando a la conclusión que la mayor parte de padres de familia estaría percibiendo un estrés que estaría perjudicando su bienestar personal, lo cual contribuyó a la creación de una propuesta de programa intervención socioemocional, que permita la reducción de los niveles de percepción de estrés en la población abordada.

**Palabras clave:** Programa de intervención socioemocional, estrés, padres de familia.

## **Abstract**

The objective of this research work was to design a socio-emotional intervention program in stress management in parents in a Special Basic Education Center in Amazonas. The study was of a quantitative, basic type, of a proactive descriptive level, and of a non-experimental design. Twenty-four parents from the aforementioned center participated, to whom the global perception of stress scale (EPGE) was administered. designed by Cohen et al. (1983), adapted by Guzmán and Reyes (2018) which went through a validation process through the criteria of judges. It was obtained as a result that 37.5% prevailed in a low level of positive stress and 29.2% in a low level of negative stress; reaching the conclusion that the majority of parents would be perceiving a stress that would be harming their personal well-being, which contributed to the creation of a proposal for a socio-emotional intervention program, which would allow the reduction of the levels of stress perception. in the targeted population.

**Keywords:** Socio-emotional intervention program, stress, parents.

## I. INTRODUCCIÓN

El brote de coronavirus, cuyo origen seguía siendo desconocido y objeto de debate hasta la fecha, comenzó en Wuhan, China, a finales del mes de diciembre de 2019 y se expandió con rapidez en el mundo. Dado que la producción de una vacuna efectiva requirió largos procesos de producción, prueba y confirmación, la cuarentena se introdujo como la manera de frenar más eficaz la sucesión del coronavirus (Wang et al., 2019). Sin embargo, al hablar de cuarentena, se recuerda la detención de la rutina normal de la vida, lo que a su vez significó que una parte considerable de la comunidad tuvieran que quedarse en casa y soportar la cuarentena prolongada, sumado a la responsabilidad de múltiples familias en el acompañamiento académico de sus hijos, desde sus hogares, generando reacciones psíquicas y socioeconómicas, que les producía malestar de índole físico y psicológico (Khodabakhshi-koolaei, 2020). Ante ello, cabe mencionar que, en una familia sana y equilibrada, existen habilidades socio emocionales y la capacidad inherente para controlar el estrés y hacer frente a las crisis. Según los psicólogos, algunos de estos estresores y crisis en la familia son esperados y otros inesperados. De manera que, si los padres de familia pueden manejar los conflictos de manera positiva y tienen la capacidad de resolverlos, es posible que tales conflictos ya no sean dañinos (Shafiabadi & Naseri, 2017).

No obstante, estudios realizados en Canadá sobre los efectos psicológicos de la cuarentena revelaron que el 75.4% de los padres de familia presentaban malestar psicológico, síntomas de estrés y depresión. Es así, que cuando el factor estresante afecta la vida humana, el estado emocional y sistema de pensamiento fisiológico se desvían de su orden normal y equilibrado, las actividades cognitivas se ven afectadas y surgen algunos problemas de comportamiento en forma de sentir algún grado de ansiedad y depresión, que lleva a los líderes de familia a presentar desequilibrio de índole socio emocional, por ende, es de relevancia el diseño de programas de intervención que contribuyan a mitigar la problemática que viene suscitando (Mohammadi & Shoaakazemi, 2022).

Ante ello, un estudio realizado en España, determinó la efectividad de un programa sobre el estrés parental, hallando diferencias significativas antes y



después de la aplicación de este, pues inicialmente el grado de estrés en los padres de familia era considerado en un nivel medio con el 30.3% de encuestados de sexo femenino, reduciendo a 23.5% después de la intervención. Así mismo, en alusión al sexo masculino, el 37.7% se ubicó en un nivel medio, reduciendo este porcentaje al 18.8%; representando que las estrategias de intervención en dicho país, sobre el estrés de los padres, lograron mitigar los niveles de malestar físico y psicológico presentados inicialmente por la muestra en estudio (Vazquez et al. 2017).

Por otro lado, en el contexto Latinoamericano, en un estudio ejecutado en Ecuador, se encontró que el estrés en los padres encargados de la educación online en tiempos de pandemia, prevaleció el nivel medio con el 69.07% de padres que manifestaron sentirse estresados de vez en cuando, manifestando un estrés agudo, no obstante, el 11.3% expresó sentirse estresado muy a menudo y el 19.59% se ubicó en el nivel alto, por lo que predominó en la muestra el estrés agudo, siendo en su mayoría madres de familia, quienes llevaron la responsabilidad en el cuidado y educación de sus menores hijos en tiempos covid 19 (Moreira & Bumbila, 2022).

La realidad descrita no es ajena a la situación en el contexto nacional, pues según un estudio que examinó la salud mental de 398 padres de niños cuya afección se contuvo mediante aislamiento o cuarentena, el 25% y el 30% de los padres experimentaron estrés, respectivamente, debido a la falta de obtención de estrategias que les permitan lidiar con el malestar generado por estrés, lo que les causaba frustración respecto al acompañamiento y enseñanza de sus menores hijos durante el confinamiento, siendo la prevalencia en mujeres, quienes se veían afectadas tanto emocionalmente como en sus actividades sociales, produciendo desequilibrio familiar (Palomino y Huarcaya, 2020).

Centrando la problemática en la realidad local, en un Centro de Educación Básica Especial ubicado en Amazonas, se ha venido registrando mediante entrevistas semi presenciales en escuela para padres, que estos vienen manifestando dificultades para lidiar con el estrés generado por las circunstancias actuales que se vienen suscitando desde hace dos años aproximadamente en el que inició el confinamiento por COVID 19, esto ligado también por las circunstancias cotidianas tanto en el hogar como en el trabajo, produciéndoles un

desgaste y agotamiento a nivel físico y mental, llevándolos a presentar dificultades en sus relaciones interfamiliares. Además, esta problemática puede deberse a la desinformación parental sobre estrategias para adquisición de habilidades socio emocionales, tornándose un elemento limitante para que los padres logren atenuar la problemática descrita. Siendo fundamental comprender que, de no abordarse la problemática, mediante elaboración de un programa de intervención, generará sentimientos negativos en los padres de familia, perjudicando sus relaciones dentro de la constelación familiar, razón por la cual, la investigadora se ha visto motivada a realizar la presente investigación, la cual ha llevado a la siguiente interrogante: ¿Cómo sería el diseño de un programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas?

Con base en lo anterior, el estudio ofrece una fundamentación teórica porque los hallazgos permiten ampliar y reforzar las teorías y conocimientos existentes sobre la variable estudiada, a partir del diseño de un programa de intervención socioemocional. También presenta una justificación metodológica, pues permitirá emplear instrumento validado respecto a estrés, analizando los hallazgos durante el pre y post test aplicado después del programa de intervención, y poniendo a prueba su facultad de evaluación en situaciones idénticas. En la práctica, se ampliará la visión del estudio determinando las circunstancias actuales de los padres en cuanto a su capacidad para hacer frente a acontecimientos adversos, y como ello se ve reflejado en su capacidad para gestionar el estrés. Por último, la investigación es trascendental, ya que arrojará luz sobre la posición de los padres, lo que permitirá a la organización elaborar normas a raíz de los resultados o mejoras con un trabajo en conjunto con el área de psicología, que ayude a promover conductas saludables en torno a la práctica de estrategias socio emocionales que favorezcan al descenso de los niveles de estrés presentados.

Para lograr los fines propuestos, se estableció como objetivo general: Diseñar un programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas. Siendo los objetivos específicos: a) Identificar el nivel de estrés positivo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas, b) Identificar el nivel de estrés

negativo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas, c) Fundamentar el programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas. Así mismo, en esta investigación se propone la hipótesis implícita por tratarse de un estudio de proposición descriptiva.

## II. MARCO TEÓRICO

En el contexto internacional, Bolstad et al. (2021) en su investigación propusieron como fin establecer el efecto de una intervención de socialización de emociones en padres de familia, siendo un estudio cuantitativo, aplicativo, cuasi experimental, en una muestra de 20 padres de familia a quienes se les aplicó el programa de intervención durante seis meses, así como el uso de un cuestionario como instrumento que sirvió como pre y post test. Los resultados indicaron que los padres del G.E. mostraron niveles significativamente altos, contrastando con los padres del G.C. El tamaño del aumento fue  $d = 0,75$ , por lo tanto, un tamaño del efecto medio a grande, concluyendo que la intervención fue eficaz en un entorno escandinavo, ya que la finalidad del programa TIK es mejorar el entrenamiento emocional de los padres.

De igual forma, Remedios et al. (2020) en su estudio presentaron como propósito medir la eficacia de un programa de capacitación en el estrés para padres de familia. La metodología se centró en un enfoque cuantitativo, aplicativo, de diseño cuasi experimental, considerando 100 personas, los cuales se les ejecutaron el programa de intervención a través de siete sesiones una vez por semana durante 90 minutos, además de la aplicación de un cuestionario para evaluar estrés durante el post y pretest. Se encontraron diferencias significativas entre el G.C. y G.E. durante el post test, pues durante el pre test el GE alcanzó un puntaje medio de estrés con el 35.25%, y el GC obtuvo 34.8%. Mientras que en el pos test el GE disminuyó el estrés a 29.3%, mientras que el GC se mantuvo en 35% con nivel medio.

Así mismo, Zivdar (2020) en su estudio presentaron como fin examinar el eficacia de un programa de capacitación en el empoderamiento sobre la dificultad de la transición a la crianza, así como en el estrés de los padres; para ello, el estudio fue cuantitativo, aplicativo, cuasi experimental, en una muestra de 78 padres de familia, a quienes se les administró un programa de 4 sesiones semi presenciales y como instrumento el cuestionario para evaluar el estrés presentado durante el pos y pretest. El resultado indicará que la puntuación media de estrés de los padres disminuyó de  $80,08 \pm 22,53$  a  $61,13 \pm 12,20$ . Los resultados también indicaron que

la educación en los cuatro dominios (responsabilidad y compromiso, satisfacción, autoestima y compromiso personal) redujo significativamente la dificultad de la transición a la crianza (valor  $P = 0,0001$ ).

Por su parte Lofgren et al. (2017) en su estudio tuvieron la finalidad de medir la eficacia de un programa de intervención en el estrés de padres de familia de una comunidad sueca, siendo el estudio cuantitativo, aplicativo, de diseño cuasi experimental, en una muestra de 83 padres de familia a quienes se llevó a cabo el programa de intervención a través de cuatro sesiones por semana durante al menos 20 horas, además de la aplicación de un cuestionario para evaluar estrés durante el pos y pretest. Se hallaron diferencias significativas entre el G.C. y G.E. durante el postest, pues durante el pre test el GE alcanzó un puntaje alto de estrés con el 63.25%, y el GC obtuvo 61.2%. Mientras que en el pos test el GE disminuyó el estrés a 15.3% en puntaje bajo, mientras que el GC se mantuvo con puntaje alto con el 61%.

A nivel nacional, Peña (2021) en su estudio tuvo como finalidad conocer los estilos de crianza de los padres para modificarlos a partir de un programa de intervención socioemocional, siendo un estudio cuantitativo, además de descriptiva y propositiva, no experimental. Se conformó por 30 padres de familia a quienes se les aplicó como instrumento el cuestionario. Los resultados indicaron que el 77% presentan un estilo de crianza asertivo, y el 3% presentaron un estilo medianamente autoritario, lo que llevaría a evitar el estrés durante la crianza de sus menores hijos; así mismo, la hipótesis del efecto de la aplicación del programa socio emocional es implícito, pues tendrá el mismo impacto positivo.

Respecto a las bases teóricas, se empezará por la definición de programa de intervención, entonces, según Gutiérrez (2018) para lograr el éxito de la intervención, un programa de intervención debe fomentar la motivación de los partícipes trabajando de forma secuencial a partir de lo genérico. El programa también debe contener sugerencias para mejorarlo, como alargar su duración y el número de partícipes, incluir a miembros de la familia en la intervención y aplicar instrumentos que aumenten la fiabilidad de los datos que se recojan.

Por su parte, Corrales et al. (2017) mencionaron que, es crucial basar la aplicación de un programa de intervención en las bases teóricas y la cultura del ámbito en la que se va a utilizar. Asimismo, para prevenir una intervención transversal, las propuestas tienen que ser prácticas y estar respaldadas por un proceso. De este modo, podremos ayudar en ambas direcciones y utilizar las herramientas de forma dinámica, imaginativa y flexible, respetando el contexto social y cultural que hayamos elegido, en lugar de limitarnos a adaptarnos a otra cultura en la que el programa haya tenido éxito.

En alusión a los programas de intervención socioemocional, estos representan un modelo educativo para mejorar las competencias socioemocionales del individuo y se conocen como programas de educación a largo plazo que pueden intervenir en la comunidad, la familia y escuela. Así mismo, estos programas tienen como objetivo promover La toma de decisiones responsable, las habilidades interpersonales, la conciencia social, la autogestión y la autoconciencia que son algunas de las competencias fundamentales. Al mejorar esas competencias, el individuo facilita sus conductas prosociales y las relaciones sociales positivas, además reduce el malestar emocional. También se expone la posibilidad que los programas de intervención socioemocional tengan resultados positivos a largo plazo tanto en el éxito personal como en la salud mental (Taylor et al. 2017).

Ante ello, Gotman en 1996 ha sugerido que la filosofía de los padres sobre las emociones da forma a sus comportamientos de socialización de emociones, las actitudes, pensamientos y sentimientos de los padres sobre sus propias emociones y las de sus hijos están relacionadas con su conciencia, aceptación y entrenamiento de emociones específicas. Los padres que entrenan emociones son conscientes de las emociones de baja intensidad en ellos mismos y en sus hijos, además ven las emociones negativas de los niños como una oportunidad para la intimidad y la comunicación sobre las emociones, validan y etiquetan las emociones, y establecen límites y resuelven problemas cuando es necesario. Por otro lado, los padres que no saben cómo vincularse a nivel socio emocional, tienden a evitar e ignorar las emociones, y pueden transmitir a sus hijos, que las expresiones socio emocionales son injustificadas (Bolstad et al. 2021).

Para dar sustento a la intervención con enfoque socio emocional, el modelo heurístico de socialización de emociones de los padres de Eisenberg describe cómo los padres afectan la facultad de cada niño para regular las emociones, la cognición y el comportamiento, y el grado de los padres para regularse a nivel socio emocional, generalmente se operacionalizan como de apoyo o no de apoyo (Eisenberg, 2020). Las respuestas de apoyo de los padres corresponden al entrenamiento emocional, y dan forma al aprendizaje emocional de los niños y está asociado con una mejor autorregulación y funcionamiento de los niños. Por el contrario, las respuestas de falta de apoyo o de desdén emocional se han relacionado con deficiencias en el conocimiento de las emociones y las habilidades sociales de los niños, así como un alto grado de estrés respecto a la crianza y con ampliación en sus hijos de problemas de conducta (Johnson et al., 2017). Reducir las respuestas emocionales desdeñosas y aumentar el entrenamiento socio emocional de los padres podría, por lo tanto, mejorar potencialmente la autorregulación de los niños y prevenir problemas de salud mental para los padres durante el proceso de crianza.

Por otra parte, formar a los padres de familia en habilidades a nivel emocional y social, además del uso de estrategias de manera holística, sino que también implica dotarlos de habilidades técnicas, y competencias socio emocionales (SEC) para el bienestar personal (Price et al. 2020). Promover la adopción e implementación de la SEC en la vida individual puede generar beneficios de dos formas principales: (a) aumentando la atención efectiva a las necesidades y cuidados de los hijos, mejorando su satisfacción y la calidad general del sistema de salud y socioeducativo, así como (b) mejorando el bienestar personal del individuo que podría verse erosionado por la labor diaria paterna (Gonzales et al. 2021). En cuanto a los beneficios, su aplicación puede conducir a una mayor efectividad en las comunicaciones verbales y no verbales (Carvalho et al. 2018), y una mayor capacidad para la gestión de conflictos (Cleary et al. 2018); así como mejores habilidades de trabajo en equipo y el desarrollo de interacciones más efectivas a nivel familiar, mejor toma de decisiones y desarrollo del pensamiento crítico. Con respecto a los beneficios personales, algunos estudios han reportado una mejor gestión del estrés (Carvalho et al. 2018), mejoría en la salud mental y mejora de la conciencia emocional. Por el contrario, un inadecuado

autoconocimiento y una mala gestión emocional de las situaciones de trabajo-cuidado pueden generar un malestar personal que afecta al componente empático de la práctica parental (Chiodelli et al. 2018).

En un intento de síntesis, tras revisar las principales propuestas teóricas, Bisquerra y Pérez en el 2007 definieron para regular, expresar y comprender adecuadamente los fenómenos emocionales y la educación emocional requieren un determinado conjunto de conocimientos actitudes, destrezas y habilidades, o competencias emocionales. Este modelo agrupó la SEC en cinco bloques: el bienestar, competencia social y competencias para la vida, autonomía personal, regulación emocional y conciencia emocional. Además, de acuerdo a los autores, el modelo establece la educación emocional como eje para promover el impulso de estas competencias como parte fundamental del crecimiento personal integral (Gandía et al. 2022).

En alusión al estrés, la terminología refiere que el estrés se origina de manera natural a causa de situaciones que se manifiestan como una amenaza generando una sensación de alerta en el todo el organismo que a la larga daña a la salud y a la mente de las personas por la alta tensión emocional (Barán, 2018). Por su parte Venancio (2018) postuló que el estrés se da a causa de situaciones desagradables, tales como exigencias severas en sus labores, tareas sobrepesadas, entre otras, las cuales desequilibran el estado emocional y mental de los individuos que están expuestos. Así mismo, se expone que el estrés es un malestar provocado por el exceso de sobrecargas de tensión que dificultan la estabilidad del organismo de las personas, conllevando a la existencia de anomalías patológicas que dificultan la calidad de vida y el desarrollo con normalidad de cada persona (Regueiro, 2020).

El estrés de los padres es definido como las percepciones de los padres de un desequilibrio entre las exigencias de la crianza y los recursos que poseen, siendo uno de los muchos factores que contribuyen a la eficacia de crianza. Es prácticamente imposible que los padres eviten experimentar algún grado de estrés; sin embargo, cuando los padres experimentan altos niveles de estrés y están ocupados respondiendo a este estrés, su eficacia como padres puede disminuir (Hsiao, 2018).



Respecto al modelo teórico para la variable estrés, se plantea el primer modelo del estrés percibido, en el que el estrés percibido puede ser observado en bases a eventos estresores tales como proceso de afrontamientos, baja personalidad, entre otros. Asimismo, este modelo de estrés considera la perspectiva de las personas que se vuelve una sobrecarga agotadora en su vida. Por lo tanto, toma en cuenta diferentes modelos que explican propiamente los procesos del estrés que se dividen en tres dimensiones: Ambiental: Hace referencia a los mecanismos a utilizar cuando se deba enfrentar situaciones del exterior tales como patologías físicas, daños personales, enlutar, fracaso y en casos particulares que involucra a los factores externos que el individuo va a superar, tales como enfermedades físicas, pérdidas, frustraciones y que en algunos casos la poca adaptabilidad del sujeto. Psicológico: Se da por la autovaloración de los daños que puede causar u obtener por el ambiente. Biológico: Algunos cambios pueden ser notables por la modificación a nivel fisiológico que pueden ser producidos por el área hipotalámico-pituitario adrenocortical (HPA) y el medular simpático-adrenal (SAM) (Cozzo & Reich, 2016).

El segundo modelo del estrés percibido, Daneri en el 2012, consideró que en este modelo se toma en cuenta a la valoración de las circunstancias que se da, sumando a ella la respuesta cognitiva y conductual, dividiéndola en tres componentes: Evaluación primaria: Se refiere a la evaluación que realiza el sujeto ante amenazas, desafío o estímulos potenciales y destructivo; aún más, recurrirá a ciertos factores, como la estructura cognitiva del sujeto y la peculiaridad del estímulo. Evaluación secundaria: se basa en la búsqueda de recursos para enfrentar situaciones, ya sean de índole personal o propios del ambiente, las mismas que servirán para afrontar momentos estresantes. Revaluación: Se refiere a evaluaciones primarias y secundarias repetidas con el propósito de lograr cambios en circunstancias o individuos (Cozzo & Reich, 2016).

El tercer modelo del estrés percibido, guarda relación con el estrés ya que delimita cuatro desarrollos fundamentales y describe los procesos que tienen lugar en las situaciones estresantes. En base a una elección de respuesta y comportamiento, dando a conocer que la apreciación viene a ser el resultado del proceso entre la situación y la situación percibida; la toma de decisiones nace a raíz

de la conexión entre el comportamiento se conoce como proceso de ejecución y la relación entre la elección de respuesta; y la elección de respuesta y el proceso entre la situación percibida. Finalmente, la situación cambio de resultado se da por la relación entre el proceso de comportamiento y la situación. De esta manera, se puede considerar la retroalimentación sobre las acciones tomadas sobre la situación (Cozzo & Reich, 2016).

Así mismo, dentro del contexto de la teoría del estrés de los padres, el estrés se define como un fenómeno que ocurre cuando los recursos parentales disponibles no se capaces de satisfacer las demandas de los niños. Webster-Stratton en 1990 identificó tres categorías de factores estresantes que influyen en el estrés de los padres: (a) extrafamiliar, (b) intrafamiliar, y (c) específico del niño. Los estresores extrafamiliares existen fuera de la unidad familiar e incluyen factores, como el nivel socioeconómico (SES), y el desempleo. Los estresores intrafamiliares implican rol o problemas interpersonales dentro de la familia, como la paternidad soltera o el matrimonio angustia. Finalmente, los estresores específicos del niño abarcan problemas de comportamiento o de salud del niño que aumentan las demandas de los padres. Más allá de estos tres tipos de factores estresantes, el estrés de los padres también puede desarrollarse a partir de las creencias de los padres y sistemas motivacionales. Específicamente, estos factores estresantes incluyen las metas y expectativas de los padres dictadas por las normas culturales percibidas o la relevancia del rol de los padres (Hu et al. 2019).

Ante ello, es posible la generación de consecuencias que podrían afectar la salud del individuo, Ramos (2018), muestra que han existido tres conceptualizaciones diferentes del estrés y de las emociones del ser humano en relación con la enfermedad: El estrés se expresa en función de las emociones manifestadas por la persona, según el conflicto con el que vive, potenciando el riesgo de producir enfermedades, lo que describe al mismo tiempo diversos tipos de personalidad, como la personalidad ulcerosa y la personalidad migrañosa. El estrés se analiza al interior de este subgrupo como causa de daño a un órgano específico del cuerpo humano; esto es, un tipo específico de estrés causa un tipo particular de enfermedad. Sin embargo, en general, la respuesta de activación ante el estrés es poco específica frente a los acontecimientos amenazantes, esto es, se

genera de la misma manera independientemente del contexto que la desencadene. Se liberan corticoides y adrenalina, lo que provoca cambios bioquímicos en el organismo que tienen una alta probabilidad de causar problemas específicos a nivel neurológico (Ramos, 2018).

Por su parte, Regueiro (2020) postuló que el estrés impacta a distintas áreas del ser humano, entre ellas la capacidad cognitiva, lo fisiológico y el comportamiento. Lo cual se detalla a continuación: En lo cognitivo: Refiere a los síntomas que afectaran al desarrollo o capacidad de pensar del sujeto, sumado a ello la autovaloración y pensamientos vinculados a la realidad ambiental. En lo fisiológico: Nos menciona que existirán cambios dentro del sistema nervioso vegetativo, este intensificara la sintomatología mientras el estrés dure mayor tiempo. En lo conductual: Se van a caracterizar por la respuesta que presente el organismo estas pueden adaptativas o desadaptativas.

Para la evaluación de la variable estrés, Regueiro (2020) consideran que el estrés se divide en dos dimensiones específicas, las cuales se muestran a continuación: Estrés positivo: se le conoce también como eutrés, se basa en afrontar las situaciones de la mejor manera, ya que permite a las personas estar llenas de energía para actuar eficientemente de forma creativa y audaz, provocando un bienestar en la vida cotidiana de ellos. Por ejemplo, en el caso del estudio y el trabajo, ayuda a estar alertas con una respuesta pronta ante cualquier situación que se presente. Estrés negativo: también llamado distrés, este hace referencia a la sobrecarga emocional y mental que tienen las personas antes situaciones que se presenten, pues no tienen el ánimo ni la fuerza para afrontarlo con facilidad, pues para ellos resulta totalmente desagradable y es con lo que se tiene que lidiar en su vida diaria. Por ejemplo, en la situación del estudio y el trabajo, hace que las personas se sientan decaídas y con pocas ganas de continuar.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **Tipo de investigación**

Este trabajo científico enfocado cuantitativamente, pues tuvo como propósito la medición cuántica de la información recaudada, teniendo como sustento procedimientos en estadística, a fin de la probación teórica y fenómenos conductuales. Así mismo, fue básica, donde la finalidad de este tipo de estudio, según los autores, es producir información sobre un tema concreto, no sólo teorías, ya que se encarga de comprender constructos a partir de sus partes constituyentes y de la observación de su interacción. (Hernandez, 2018).

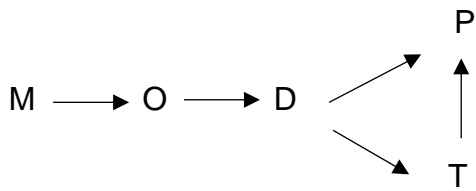
Así mismo, se consideró un estudio de nivel descriptivo-propositivo, debido a que se pretendió analizar las particularidades de los participantes, como unidades de investigación; así también, fue propositivo, pues cuando se procesó información, el fin fue el diseño de una estrategia que resuelva la problemática abordada, previo análisis; hallando de esta manera específica las necesidades de la muestra, ejecutando un análisis crítico y creativo (Hernandez, 2018).

##### **Diseño de investigación**

Al no producirse ningún tipo de manipulación de constructos abordados, el estudio es caracterizado por haber sido no experimental. Además, la transversalidad del estudio, se caracterizó por la recolección de datos en un solo periodo temporal, otorgándole la particularidad al presente estudio (Hernández et al. 2018).

A medida de los hallazgos obtenidos, se pretendió establecer una estrategia que solucione la problemática descrita y analizada previamente.

Esquema representativo de la investigación:



Donde:

O: Observación del Estrés

D: Diagnostico del estrés

T: Enfoques teóricos

M: Padres de niños con NEE

P: Propuesta

### 3.2. Variables y operacionalización

#### 3.2.1. Identificación de variables

##### Definición conceptual

##### Variable.1 Programa de intervención socioemocional

Representan un modelo educativo para mejorar las competencias socioemocionales del individuo y se conocen como programas de educación a largo plazo que pueden intervenir en la comunidad, familia y la escuela. Así mismo, estos programas tienen como objetivo promover cinco competencias básicas como la toma de la propia conciencia, la capacidad de autogestionarse y desarrollar conciencia social, habilidad para interrelacionarse, tomando decisiones adecuadas (Gandía et al. 2022).

##### Variable 2: Estrés

El estrés es un malestar provocado por el exceso de sobrecargas de tensión que dificultan la estabilidad del organismo de las personas, conllevando a la existencia de anomalías patológicas (Regueiro, 2020).

**Definición operacional:****Variable 1** Programa de intervención socioemocional

Estuvo diseñado mediante 10 asambleas repartidas de acuerdo a las etapas utilizadas como estrategias de acuerdo con Bisquerra y Pérez, en las que se trabajó: regulaciones emocionales, concientización de emociones, desarrollo de individuos autónomos, preparación para las competencias sociales, bienestar y vida. Cada sesión tuvo un lapso aproximado de 45 minutos de ejecución.

**Variable 2:** Estrés

Se utilizó la escala de percepción global de estrés (EPGE) diseñada por Cohen et al. (1983), la que fue adaptada y su traducción fue realizado por Tapia et al. (2007), la prueba estuvo formada por catorce preguntas a modo Likert del cero al 4, la pregunta diez que inicialmente tenía una connotación negativa, se cambió a positiva. Posee una durabilidad de quince minutos para su aplicación, evaluó el nivel de estrés positivo el representado por las preguntas positivas: 4, 5, 6, 7, 9 ,13 y estrés negativo compuesto por preguntas negativas: 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12, 14, que fueron las dimensiones analizadas para la variable.

La escala de medición para esta variable estuvo representada por la escala ordinal.

**3.3. Población, muestra y muestreo**

**3.3.1. Población:** Referenciada como el conglomerado de participantes que se integran en la investigación, de quienes se pretende recaudar datos informativos, que contribuyan al alcance de los propósitos, y de quienes se observa similares características en un espacio compartido durante un solo periodo temporal y espacial (Ñaupas.et al. 2018). Se tuvo en cuenta en la presente, la participación de 24 padres del centro en mención, siguiendo los criterios que se describen a continuación:

**Criterios de inclusión:**

Padres de familia con niños en el centro en mención

Padres de familia cuyas edades osciles entre 25 - 60 años

Padres de familia de ambos sexos (masculino y femenino)

**Criterios de exclusión:**

Padres de familia que no den completa respuesta al cuestionario empleado.

**3.3.2. Muestra:** Referido a una pequeña parte poblacional, caracterizada por manifestar similares rasgos, que interviene en los hallazgos de manera general; sin embargo, como se cuenta con una reducida muestra, esta fue representa por la totalidad poblacional, de manera que haya disponibilidad para el investigador a su acceso, tornándose en una muestra censal (López-Roldán y Fachelli, 2015). En este caso, participaron 24 padres del mencionado centro.

**3.3.3. Unidad de análisis**

Un padre de familia.

**3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos****3.4.1. Técnica**

Se abordó el presente, desde el análisis documental, con la finalidad de sustentar científica y teóricamente la variable en análisis, examinada y operacionalizada, dando búsqueda a la herramienta de evaluación, aplicada a la muestra que manifieste la problemática, de esta forma, se recaudaron datos de acuerdo a la percepción total de los padres frente al estrés, ello permitió el diseño de la estrategia óptima para generar un cambio en el problema actual, analizando los indicadores que se han observado (Hernandez, 2018).

Además, se empleó la técnica de encuesta, con el propósito de explorar la opinión de los participantes analizados en la presente, por lo que se hizo uso del cuestionario que sirvió como instrumento recaudador de información (Hernandez, 2018).

También, es importante hacer hincapié, que en la presente investigación se empleó la técnica observacional, debido a que la investigadora pretendió dar evaluación y apreciación sobre las particularidades de la variable en el mencionado centro, por lo que al final se logró la consecución de hallazgos estadísticos, conclusiones y recomendaciones según lo hallado (Hernandez, 2018).

#### **3.4.2. Instrumento de medición de variables**

Para la variable 2, se utilizó el instrumento denominado: escala de percepción global de estrés (EPGE). diseñada por Cohen et al. (1983), cuya adaptación y traducción fue realizado en el contexto chileno por Tapia et al. (2007), la prueba está formada por catorce preguntas a modo Likert del cero al 4, la pregunta diez que inicialmente tenía una connotación negativa, se cambió a positiva. Posee una durabilidad de quince minutos para su aplicación, y evaluó el nivel de estrés positivo y estrés negativo en bajo y alto nivel, el primero representado por las preguntas positivas: 4, 5, 6, 7, 9 ,13; y el segundo compuesto por preguntas negativas: 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12, 14; para determinar el estrés general, previamente la sumatoria de la totalidad de preguntas, invirtiendo los puntos obtenidos de las preguntas positivas (0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0).

En cuanto adaptación, Guzmán y Reyes (2018) realizaron la adaptación del instrumento en 332 universitarios que aplicaban a través de beca 18 y a través de PCA se evidenciaron dos factores, eliminándose el ítem 12 del original, variando la estructura de las dimensiones, preguntas positivas: 4, 5, 6, 7, 9 ,12 preguntas negativas: 1, 2, 3, 8, 10,11, 12, 13. El análisis factorial fue confirmado del cuestionario empleando AFC.



Obteniendo pruebas del análisis divergente y convergente empleando SPANAS. Se obtuvo un puntaje de .77 para el factor de distrés y de .79 para el factor de eustres, bajo el coeficiente de alfa de Cronbach, determinando la confiabilidad del instrumento. Respecto a la validez de la escala EPGE, fue verificada por el análisis factorial exploratorio, utilizando la Test de esfericidad de Bartlett ( $\chi^2 = .891$ ,  $gl = 78$ ,  $p < .001$ ), los análisis de presenta un KMO .891 y como método de factorización mínimos cuadrados no ponderados, de rotación oblimin directo. que evidencian que la muestra empleada es aceptable en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems dando viabilidad al estudio.

En la presente investigación, el instrumento fue sometido al análisis del contenido, con un total de 5 expertos que evaluaron el contenido de cada uno de los ítems. Teniendo como evidencia que la confiabilidad del instrumento resultó tener un coeficiente aceptable, evidenciando un valor de 0.743. Concluyendo que, la confiabilidad del instrumento es del 74.3%, siendo consistente y adecuado para el estudio.

### **3.5. Procedimientos.**

Se procedió a solicitar permiso al área pertinente del Centro de Educación Básica Especial de Amazonas, posteriormente, se promocionó la cooperación de los padres a fin de obtener datos respecto a estrés.

Posteriormente seleccionaron a los participantes bajos los requisitos establecidos, teniendo la totalidad de 24 personas quienes fueron encuestados a través del instrumento ya mencionado anteriormente con la finalidad del mismo instrumento, sirviendo para el hallazgo de datos, que se colocaron en una base de datos en el programa Microsoft Excel, permitiendo organizar, y definir los datos. Para finalizar, elaboraron tablas estadísticas en el programa SPSS, según los propósitos del estudio, para ejecutar discusión de resultados, y su contrastación de acuerdo a investigaciones previas.

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

Al momento de finalizar la recopilación de información, tras la ejecución de los instrumentos, se registraron en una matriz, empleando:

#### **Estadística descriptiva**

Se emplearon tablas y gráficos que se generaron en SPSS, facilitando la consecución de hallazgos relevantes, que han de ser examinados de forma cuantitativa. Además, estas permitieron dar evidencia de frecuencia, dando facilidad observacional unidimensional; siendo fundamental para el detalle de temas principales que se trataron en la muestra evaluada, con la finalidad de diseñar la intervención y propuesta.

Para finalizar, se realizó la validación de la propuesta del programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres.

### **3.7. Aspectos éticos**

De acuerdo al código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, propuesto en el 2017, así como la American Psychological Association (APA), que han referido el respeto que todo investigador debe tener en cuenta al momento de diseñar un plan de investigación, como por ejemplo el respeto a las normas nacionales e internacionales centradas en la valoración de los derechos humanos, mediante el uso de los consentimientos informados, en casos de incapacidades o incompetencias, se tuvo en cuenta consentimientos sustitutos; y si se tiene la presencia de menores de ocho a dieciocho años, se debió otorgar asentimientos a los padres de familia.

Además, el APA, establece el respeto de la información brindada por autores en la bibliografía, por lo que es fundamental el respeto de derechos de autores, cuando se tomen definiciones, modelos teóricos, vinculados a variables de análisis.

De igual manera, según Moli et al. (2018), se siguieron principios éticos, como beneficencia, autonomía y justicia, detallando a continuación, los principios que intervinieron:

- A las personas que participen, se les brindó un trato respetuoso, desde la aceptación de aceptación o negación de participar en el estudio, mediante consentimientos informados.
- La investigación se caracterizó por rechazar en todo momento, posible daño a la unidad de análisis, generando beneficencia.
- Se otorgó trato igualitario, evitando todo tipo de discriminación a quienes participaron de manera voluntaria.

## IV. RESULTADOS

### Análisis descriptivo

#### Nivel de estrés positivo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.

**Tabla 1**  
*Estrés positivo*

Nivel	n	%
Bajo (0-30)	9	37,5
Moderado (31-70)	8	33,3
Alto (71 – 99)	7	29,2
Total	24	100,0

*Nota.* Aplicación de la escala de percepción global de estrés (EPGE)

En base a los resultados de la tabla 1 se observó que, del total de encuestados (24), el 37.5% se categorizaron en un nivel bajo de estrés positivo, mientras que el 33.3% en un nivel moderado y finalmente el 29.2% fueron aquellos a los que se categorizaron en un nivel alto de estrés positivo.

## Nivel de estrés negativo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.

**Tabla 2**

*Estrés negativo*

Nivel	n	%
Bajo (0-30)	7	29,2
Moderado (31-70)	10	41,7
Alto (71-99)	7	29,2
Total	24	100,0

*Nota.* Aplicación de la escala de percepción global de estrés (EPGE).

En base a los resultados de la tabla 2 se observó que, del total de encuestados (24), el 29.2% se categorizaron en un nivel bajo de estrés negativo, a diferencia del 41.7% quienes fueron categorizados en un nivel moderado y finalmente el 29.2% fueron aquellos a los que se categorizaron en un nivel alto de estrés negativo.

## V. DISCUSIÓN

Tras el análisis y la síntesis empíricos y estadísticos de la variable de investigación en el presente estudio, se expone la siguiente discusión.

Los resultados del presente estudio, dan lugar al objetivo general, para dar sustento al diseño del programa de intervención socioemocional, es preciso mencionar que formar a los padres de familia en habilidades a nivel emocional y social, no solo se basa en el uso de estrategias de manera holística, sino que también implica dotarlos de habilidades técnicas, y competencias socio emocionales (SEC) para el bienestar personal (Price et al. 2020). Promover la adopción e implementación de la SEC en la vida individual puede generar beneficios de dos formas principales: (a) aumentando la atención efectiva a las necesidades y cuidados de los hijos, mejorando su satisfacción y la calidad general del sistema de salud y socioeducativo, así como (b) mejorando el bienestar personal del individuo que podría verse erosionado por la labor diaria paterna. En cuanto a los beneficios, su aplicación puede conducir a una mayor efectividad en las comunicaciones verbales y no verbales (Carvalho et al. 2018), y una mayor capacidad para la gestión de conflictos (Cleary et al. 2018). La efectividad de los programas de intervención socioemocional, se pueden observar en diferentes estudios como el de Remedios et al. (2020) quienes encontraron diferencias significativas entre el grupo control y grupo experimental durante el post test, pues durante el pre test el GE alcanzó un puntaje medio de estrés con el 35.25%, y el GC obtuvo 34.8%. Mientras que en el pos test el GE disminuyó el estrés a 29.3%, mientras que el GC se mantuvo en 35% con nivel medio. Así mismo, Zivdar (2020) en su estudio indicaron que la puntuación media de estrés de los padres disminuyó de  $80,08 \pm 22,53$  a  $61,13 \pm 12,20$ . Los resultados también indicaron que la educación en los cuatro dominios (responsabilidad y compromiso, satisfacción, autoestima y compromiso personal) redujo significativamente la dificultad de la transición a la crianza (valor  $P = 0,0001$ ). Por su parte Lofgren et al. (2017) hallaron diferencias significativas entre el grupo control y grupo experimental durante el post test, pues durante el pre test el GE alcanzó un puntaje alto de estrés con el 63.25%, y el GC obtuvo 61.2%. Mientras

que en el pos test el GE disminuyó el estrés a 15.3% en puntaje bajo, mientras que el GC se mantuvo con puntaje alto con el 61%.

En cuanto al primer objetivo específico, quedando demostrado la prevalencia de un nivel bajo de estrés positivo, lo que denota que los padres de familia, estarían mostrando dificultades para afrontar las situaciones estresantes que vivencian en el ámbito de la crianza, debido a las altas demandas que la familia trae consigo, sobre todo las dificultades presentadas en los hijos, convirtiéndose en estresores; provocando una disminución en el bienestar en la vida cotidiana. Además, esta situación podría deberse al déficit de desarrollo en habilidades socio emocionales, imposibilitándolos controlar el estrés y hacer frente a las crisis en la familia; algunos de estos estresores y crisis en la familia son esperados y otros inesperados. De manera que, si los padres de familia no pueden manejar los conflictos de manera positiva, se reducirá la capacidad de resolver las dificultades, y tales conflictos pueden convertirse en dañinos, generándoles estrés. Este hallazgo es similar a Remedios et al. (2020) quien en su estudio, la muestra alcanzó un puntaje medio de estrés con el 35.25%, De igual manera Lofgren et al. (2017) encontraron un puntaje alto de estrés con el 63.25%. La teoría del estrés de los padres, menciona que los estresores intrafamiliares implican rol o problemas interpersonales dentro de la familia, como la paternidad soltera o el matrimonio angustia. Finalmente, los estresores específicos del niño abarcan problemas de comportamiento o de salud del niño que aumentan las demandas de los padres. Esta teoría indica que más allá de estos tres tipos de factores estresantes, el estrés de los padres también puede desarrollarse a partir de las creencias de los padres y sistemas motivacionales. Específicamente, estos factores estresantes incluyen las metas y expectativas de los padres dictadas por las normas culturales percibidas o la relevancia del rol de los padres (Hu et al. 2019).

Respecto al segundo objetivo específico, se encontró la prevalencia de estrés negativo en nivel moderado, lo que estaría indicando que existe una elevado nivel de sobrecarga emocional y mental antes situaciones que se presenten intrafamiliar, pues no tienen el ánimo ni la fuerza para afrontarlo con facilidad, pues para ellos resulta totalmente desagradable y es con lo que se tiene que lidiar en su vida diaria. Esto hace que los padres se sientan decaídos y con pocas ganas de continuar. Es

así, que cuando el factor estresante afecta la vida humana, el estado emocional y sistema de pensamiento fisiológico se desvían de su orden normal y equilibrado, las actividades cognitivas se ven afectadas y surgen algunos problemas de comportamiento en forma de sentir algún grado de ansiedad y depresión, que lleva a los líderes de familia a presentar desequilibrio de índole socio emocional. Situación similar se presentó en el estudio de Bolstad et al. (2021) quienes hallaron que los padres de familia mostraron niveles significativamente altos de estrés negativo, presentado por factores estresantes en la familia. Ante ello, el tercer modelo del estrés percibido del modelo de percepción de estrés, está relacionado con el estrés porque explica los procesos que ocurren y que generan eventos estresantes y distingue cuatro desarrollos básicos. En base a una elección de respuesta y comportamiento, dando a conocer que la apreciación viene a ser el resultado del proceso entre la situación y la situación percibida; la toma de decisiones nace a raíz de la conexión entre el proceso de la situación percibida y la elección de respuesta ante los eventos estresantes (Cozzo & Reich, 2016).

Para sustentar el tercer objetivo específico, es preciso mencionar que la creación de un programa de intervención socio emocional representa un modelo educativo para mejorar las competencias socioemocionales del padre de familia que viene afrontando estrés negativo en un nivel moderado y estrés positivo en nivel bajo. Se conocen como programas de educación a largo plazo que pueden intervenir en la escuela, la familia y la comunidad. Así mismo, El programa tienen como objetivo promover cinco competencias básicas que incluyen la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, las habilidades para relacionarse y la toma de decisiones responsable. Al mejorar esas competencias, el padre de familia facilita sus conductas prosociales y las relaciones sociales positivas, además reduce el malestar emocional, en relación al estrés manifestado. También se indica que es probable que los programas de intervención socioemocional tengan resultados positivos a largo plazo tanto en el éxito personal como en la salud mental (Taylor et al. 2017).

Ante ello, los padres que entrenan emociones son conscientes de las emociones de baja intensidad en ellos mismos y en sus hijos, además ven las emociones negativas de los niños como una oportunidad para la intimidad y la comunicación



sobre las emociones, validan y etiquetan las emociones, y establecen límites y resuelven problemas cuando es necesario. Como respaldo teórico, el modelo heurístico de socialización de emociones de los padres de Eisenberg describe cómo los padres afectan la capacidad de los niños para regular las emociones, la cognición y el comportamiento, y el grado de los padres para regularse a nivel socio emocional, generalmente se operacionalizan como de apoyo o no de apoyo (Eisenberg, 2020). Las respuestas de apoyo de los padres corresponden al entrenamiento emocional, y dan forma al aprendizaje emocional de los niños y está asociado con una mejor autorregulación y funcionamiento de los niños. Por el contrario, las respuestas de falta de apoyo o de desdén emocional se han relacionado con deficiencias en las habilidades sociales y el conocimiento de las emociones de los niños, así como un alto grado de estrés respecto a la crianza y con un aumento de los problemas de conducta de sus hijos (Johnson et al., 2017).

## VI. CONCLUSIONES

Tras la obtención de resultados en la investigación y su contrastación con los aportes teóricos en base a la problemática, se concluye que:

1. A nivel general, la propuesta de diseño de un programa de intervención socioemocional, es relevante en el contexto a abordar, debido a los datos descriptivos hallados. Por lo que el programa se diseñó en base a estrategias holísticas, dotándolos de habilidades técnicas, y competencias socio emocionales (SEC) para el bienestar personal de los padres de familia que les permitirá trabajar regulación emocional, concientización de emociones, autonomía y el desarrollo de competencias sociales, bienestar y vida, contribuyendo a la educación de del manejo de estrés.
2. Se halló que el 37.5% se categorizaron en un nivel bajo de estrés positivo, mientras que el 33.3% en un nivel moderado y finalmente el 29.2% fueron aquellos a los que se categorizaron en un nivel alto de estrés positivo.
3. Se logró registrar que el 29.2% se categorizaron en un nivel bajo de estrés negativo, a diferencia del 41.7% quienes fueron categorizados en un nivel moderado y finalmente el 29.2% fueron aquellos a los que se categorizaron en un nivel alto de estrés negativo.
4. Finalmente, para sustentar el tercer objetivo específico, es preciso mencionar que la creación de un programa de intervención socio emocional representa un modelo educativo para mejorar las competencias socioemocionales del padre de familia que viene afrontando estrés negativo en un nivel moderado y estrés positivo en nivel bajo. Al mejorar las competencias trabajadas en el programa, el padre de familia facilitará sus conductas prosociales y las relaciones sociales positivas, además de lograr la reducción del malestar emocional, en relación al estrés manifestado.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Al Centro de Educación Básica Especial de Amazonas, se sugiere permitir la aplicación de la propuesta de programa sugerido, a partir de los resultados de este estudio.

A los profesionales de salud mental, se sugiere aplicar la propuesta de programa de forma cíclica y sistemática, para lograr mayores resultados positivos, en contextos similares.

A los nuevos investigadores, se sugiere ejecutar estudios de nivel aplicativo y exploratorios, abordar el tema, teniendo en cuenta los hallazgos del presente estudio, a fin de seguir con el entrenamiento en distintos centros de educación especial, con la meta de reducir el nivel de estrés en los padres de familia que evidencian este tipo de problemática que aún prevalece en la sociedad.

## REFERENCIAS

- Barán, A. (2018). *(Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)*. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Bolstad, E., Havighurst, S., Tamnes, C., Nygaard, E., Flaaten, R., Stavrinou, M., & Espeseth, T. (2021). A Pilot Study of a Parent Emotion Socialization Intervention: Impact on Parent Behavior, Child Self-Regulation, and Adjustment. *Frontiers in psychology*, 12(1), 695-711. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8554311/>
- Carvalho, V., Guerrero, E., & Chambel, M. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse Education Today*, 63(1), 35-42. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718300297>
- Chiodelli, R., Mello, L., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(1), 1-13. Obtenido de <https://prc.springeropen.com/articles/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Corrales, A., Quijano, N., & Gongora, E. (Enero-Abril de 2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>
- Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *Ciencia Psicológica*, 8(1), 46. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3331/333145838001/html/>

- Gandía, N., Losilla, J., & Viquer, P. (2022). Strategies to assess and promote the socio-emotional competencies of university students in the socio-educational and health fields: A scoping review protocol. *International Journal of Educational Research*, 112(1), 1-11. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883035521001919>
- Gonzales, A., Berrio, M., Diaz, C., & Ocaña, Y. (2021). Social-emotional Competencies in Peruvian Educational Institutions. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13(1), 586-592. Obtenido de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85122263555&doi=10.9756%2fINT-JECSE%2fV13I2.211096&origin=inward&txGid=5d0591b5a8ae96118b3d2706e8ba6370>
- Gutierrez, I. (2018). Aplicacion de un programa de habilidades sociales a una persona con sindrome de down. *Discapacidad Clinica Neurociencias*, 5(1), 75-81. Obtenido de <https://www.dropbox.com/s/hn67r1pvllhmtqz/s%20down%205.pdf?dl=0>
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruano. *Revista de Psicología*, 36(2). doi:10.18800/psico.201802.012
- Hernandez, R. (2018). *Metodología de la investigaion*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores . Obtenido de [https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=jly9vQEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=jly9vQEACAAJ&redir_esc=y)
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación* (1era edición ed.). México: McGraw Hill.
- Hsiao, Y. (2018). Parental Stress in Families of Children With Disabilities. *Sage Journals*, 53(4), 1-13. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1053451217712956?journalCode=iscc>

- Hu, X., Han, Z., Bai, L., & Gao, M. (2019). The Mediating Role of Parenting Stress in the Relations Between Parental Emotion Regulation and Parenting Behaviors in Chinese Families of Children with Autism Spectrum Disorders: A Dyadic Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(1), 3983–3998. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-019-04103-z>
- Khodabakhshi-koolae, A. (2020). Living in home quarantine: Analyzing psychological experiences of college students during Covid-19 pandemic. *Journal of Military Medicine*, 22(2), 130–138. doi:<https://doi.org/10.30491/JMM.22.2.130>
- Lofgren, H., Petersen, S., Nilsson, K., Padyab, M., Ghazinour, M., & Hagglof, B. (2017). Effects of Parent Training Programs on Parental Stress in a General Swedish Population Sample. *Psychology*, 8(5), 1-13. Obtenido de <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=75044>
- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)
- Mohammadi, F., & Shoaakazemi, M. (2022). The relationship between emotional intelligence and parental stress management during the Covid-19 pandemic. *Brain and Behavior*, 12(8), 1-13. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.2692>
- Moli, P., O'Hara, L., Tah, P., Street, C., Athanasios, M., Purpe, D., . . . McNichola, F. (2018). A systematic review of the literature on ethical aspects of transitional care between child- and adult-orientated health services [Una revisión sistemática de la literatura sobre los aspectos éticos de la atención de transición entre los servicios]. *BMC Medical Ethics*, 19(73), 1-11. doi:<https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12910-018-0276-3>
- Moreira, J., & Bumbila, B. (2022). Estrés en padres o tutores encargados de la educación online en tiempos de pandemia. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud "GESTAR"*, 5(9), 77-90. Obtenido de <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/61/108>

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Ed. 5ta ed.). Bogotá: Ediciones de la U.
- Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico*, 20(4), 12-18. Obtenido de <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1218>
- Peña, R. (2021). *Programa de intervención socioemocional para mejorar los estilos de crianza en tiempo de COVID 19 en el distrito de Chota, 2020*. Tesis de pos grado, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59561/Pe%c3%b1a\\_LRRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59561/Pe%c3%b1a_LRRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Price, E., C., C., Arrington, A., & Nfonsam, V. (2020). Are We Making an Impact? A Qualitative Program Assessment of the Resident Leadership, Well-being, and Resiliency Program for General Surgery Residents. *Journal of Surgical Education*, 77(3), 508-519. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1931720419308645>
- Ramos, P. (2018). *Técnicas de relajación para reconducir el estrés en el trabajo* (2ª Edición ed.). Málaga, España : ICB Editores. Obtenido de [https://elibro.net/es/ereader/bibsiapan/106682?fs\\_q=T%C3%89CNICAS\\_\\_D\\_\\_E\\_\\_RELAJACI%C3%93N\\_\\_PARA\\_\\_RECONducIR\\_\\_EL\\_\\_ESTR%C3%89S\\_\\_EN\\_\\_EL\\_\\_TRABAJO\\_\\_\(2A.\\_\\_ED.\)&prev=fs](https://elibro.net/es/ereader/bibsiapan/106682?fs_q=T%C3%89CNICAS__D__E__RELAJACI%C3%93N__PARA__RECONducIR__EL__ESTR%C3%89S__EN__EL__TRABAJO__(2A.__ED.)&prev=fs)
- Regueiro, A. (2020). *¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Remedios, L., Vargas, E., Aguilar, J., Padilla, D., Mañas, M., & Rocamora, P. (2020). Effectiveness of a Training Program in the Management of Stress for Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29(1), 964–977. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-019-01665-5>

- Shafiabadi, A., & Naseri, G. (2017). *Consultation and psychotherapy theories* (24 ed.). Theran: The University of Tehran.
- Taylor, E., Oberle, J., & Durlak, R. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28685826/>
- Vazquez, N., Artacoz, L., Ramos, P., & Molina, M. (2017). Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental. *Aquichan, 16*(2), 137-147. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/304104772\\_Efecto\\_de\\_una\\_intervencion\\_de\\_promocion\\_de\\_la\\_parentalidad\\_positiva\\_sobre\\_el\\_estres\\_parental](https://www.researchgate.net/publication/304104772_Efecto_de_una_intervencion_de_promocion_de_la_parentalidad_positiva_sobre_el_estres_parental)
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., RTan, Y., Xu, L., Ho, C., & Ho, R. (2019). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), 1729-1732. Obtenido de <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zivdar, L., Akbari, M., Shiri, M., Farid, M., & Homami, S. (2020). The Effect of an Empowerment Training Program on the Difficulty of the Transition to Parenthood and Parenting Stress: A Quasi-Experimental Study among Iranian Primiparous Women. *Shiraz E-Medical Journal, 22*(3), 478-486. Obtenido de <https://brieflands.com/articles/semj-101531.html>



# ANEXOS

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	VARIABLES E INDICADORES		
		Variable 1: Programa de intervención socioemocional		
		Dimensiones	Indicadores	Escala
<p><b>General</b></p> <p>¿Cómo sería el diseño de un programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas?</p>	<p><b>General</b></p> <p>Diseñar un programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.</p>	Conciencia emocional	Autoconocimiento	Ordinal
			Gestión emocional	
		Regulación emocional	Gestión de conflictos estresores	
			Construcción de relaciones terapéuticas	
			Gestión del estrés	
	Autonomía personal	Pensamiento crítico		
		Capacidad de toma de decisiones		
	Competencia social	Empatía		
		Inteligencia emocional		
	Competencias para la vida y bienestar	Resiliencia y asertividad		
Capacidad de trabajo en equipo familiar				

<p>Educación Básica Especial de Amazonas, b) Determinar el nivel de estrés negativo en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas, c) Fundamentar el programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.</p>	<b>Variable 2: Estrés</b>		
	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
	Estrés positivo	Control de situaciones amenazantes o peligrosas	Ordinal
		Respuesta eficaz ante situaciones estresoras	
	Estrés negativo	Pérdida de sentido común en acciones	
Autopercepción de desamparo			

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Estadística por utilizar
<p><b>TIPO:</b> Cuantitativo</p> <p><b>NIVEL:</b> Descriptivo propositivo</p> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> Conformada por 24 padres de familia de un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas</p> <p><b>TIPO DE MUESTREO:</b> No probabilístico</p> <p><b>TAMAÑO DE MUESTRA:</b> Conformada por 24 padres de familia de un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p>Método de análisis de datos Medidas de análisis de datos Frecuencias, porcentajes.</p>

## Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Programa de intervención socioemocional	Representa un modelo educativo para mejorar las competencias socioemocionales del individuo y se conocen como programas de educación a largo plazo que pueden intervenir en la escuela, la familia y la comunidad. Así mismo, estos programas tienen como objetivo promover cinco competencias básicas como la toma de la propia conciencia, la capacidad de autogestionarse y desarrollar conciencia social, habilidad para interrelacionarse, tomando decisiones adecuadas (Gandía et al. 2022).	La variable se compone de cinco dimensiones, las cuales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, conciencia social, competencias para la vida y bienestar.	Conciencia emocional	Autoconocimiento	Ordinal
				Gestión emocional	
			Regulación emocional	Gestión de conflictos estresores	
				Construcción de relaciones terapéuticas	
				Gestión del estrés	
			Autonomía personal	Pensamiento crítico	
				Capacidad de toma de decisiones	
			Conciencia social	Empatía	
				Inteligencia emocional	
			Competencias para la vida y bienestar	Resiliencia y asertividad	
Capacidad de trabajo en equipo familiar					

Estrés	El estrés es un malestar provocado por el exceso de sobrecargas de tensión que dificultan la estabilidad del organismo de las personas, conllevando a la existencia de anomalías patológicas (Regueiro, 2020).	La variable se compone de dos dimensiones: estrés positivo y estrés negativo	Estrés positivo	Control de situaciones amenazantes o peligrosas	Ordinal
				Respuesta eficaz ante situaciones estresoras	
			Estrés negativo	Perdida de sentido común en acciones	
				Autopercepción de desamparo	

### **Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos**

## **FICHA TECNICA - ESTRÉS PERCIBIDO – PERCBVED STRESS SCALE (PSS)**

**Autor original y año:** Cohen, Kamarch & Mermelstein (1993)

**Procedencia e idioma:** Estados Unidos de América, inglés

**Traducción al español:** Tapia et al. (2007)

**Adaptación:** Guzmán (2018) en una muestra de estudiantes universitarios

**Tiempo de aplicación:** 10 minutos

**Administración:** Individual

**Objetivo:** Evalúa el estrés percibido, por la frecuencia de experimentar emociones estresantes, en dos dimensiones: estrés positivo y estrés negativo.

**Sujetos de aplicación:** Personas a partir de 20 años de edad

**Técnica:** Encuesta

**Ítems:** 14 preguntas

**Puntuación por respuesta:** “nunca” 0 puntos; “casi nunca” 1 punto; “de vez en cuando” 2 puntos; “a menudo” 3 puntos; “muy a menudo” 4 puntos (el puntaje se invierte en los ítems 4-7, 9-10 y 13).

**Escala de calificación:** Escala de 0 a 56 puntos; las puntuaciones altas indican un nivel relativamente más alto de estrés.

## ESTRÉS PERCIBIDO – PERCBVED STRESS SCALE (PSS)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimiento y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "x" como usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Edad:

Sexo:

N°	Ítem	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente mente	Casi siempre
1	En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?					
2	En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3	En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?					
4	En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?					
5	En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?					
6	En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7	En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?					



8	En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?					
9	En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?					
10	En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?					
11	En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12	En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?					
13	En el último mes ¿Has sentido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?					
14	En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

#### Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

Coeficiente	Relación
0	Nulo
]0.1, 0.3]	Muy baja
]0.3, 0.5]	Baja
]0.5, 0.7]	Regular
]0.7, 0.8]	Aceptable
]0.8, 0.99]	Elevado
1	Perfecta

Fuente: Hernández et al. (2012). Metodología de la Investigación Científica.

Variable: Estrés percibido

##### *Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,760	14

Del resultado anterior analizado, se evidencia que la confiabilidad del instrumento resultó tener un coeficiente aceptable, evidenciando un valor de 0.743. Concluyendo que, la confiabilidad del instrumento es del 74.3%, siendo consistente y adecuado para el estudio.

## Anexo 5. Validación de instrumento por criterio de jueces

### Juez especialista n° 1

#### DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PERCEIVED STRESS SCALE

- **Primera dimensión:** Estrés Positivo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una adecuada capacidad de lidiar con el estrés existente, los cuales pueden ser resaltados o repotenciados, en caso de que estén bajos.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Control de situaciones amenazantes o peligrosas.	4. En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?	4	4	4	
	5. En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	4	4	4	
	6. En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	4	4	
	7. En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?	4	4	4	
Respuesta eficaz ante situaciones estresoras.	9. En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	4	4	4	
	13. En el último mes ¿has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrés Negativo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una incapacidad de autocontrol ante situaciones generadoras de estrés.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Pérdida de sentido común en acciones	1. En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?	4	4	4	
	2. En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	4	4	4	
	3. En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?	4	4	4	
Autopercepción de desamparo	8. En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	4	4	4	
	10. En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?	4	4	4	
	11. En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	4	4	4	
	12. En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	4	4	4	
	14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	4	4	4	

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

**Apellidos y nombres del juez validador:** Gamarra Tapia Flor Teresa Elizabeth

**DNI:** 77098042

**Código Orcid:** (ORCID: 0000-0002-0165-2700 )

**Especialidad del validador:** Psicóloga




 Mg. Teresa Gamarra Tapia  
 PSICÓLOGA  
 C. Ps. R. N° 32879

Firma de Evaluador(a)

## Juez especialista n° 2

### DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PERCEIVED STRESS SCALE

- **Primera dimensión:** Estrés Positivo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una adecuada capacidad de lidiar con el estrés existente, los cuales pueden ser resaltados o repotenciados, en caso de que estén bajos.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Control de situaciones amenazantes o peligrosas.	4. En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?	4	4	4	
	5. En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	4	4	4	
	6. En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	4	4	
	7. En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?	4	4	4	
Respuesta eficaz ante situaciones estresoras.	9. En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	4	4	4	
	13. En el último mes ¿has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrés Negativo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una incapacidad de autocontrol ante situaciones generadoras de estrés.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Pérdida de sentido común en acciones	1. En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?	4	4	4	
	2. En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	4	4	4	
	3. En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?	4	4	4	
Autopercepción de desamparo	8. En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	4	4	4	
	10. En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?	4	4	4	
	11. En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	4	4	4	
	12. En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	4	4	4	
	14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	4	4	4	


**Observaciones:** Ninguna

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Karla Lizette Milla Díaz    DNI: 18199312

**Código Orcid:** 0000-0002-4316-748X

**Especialidad del validador:** Magister en Psicología Educativa-  
Licenciada en Psicología

  
 \_\_\_\_\_  
**Mg. Karla Lizette Milla Díaz**  
 DNI: 18199312  
 C.Ps.P. 8072  
 Orcid: 0000-0002-4316-748X

### Juez especialista n° 3

#### DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PERCEIVED STRESS SCALE

- **Primera dimensión:** Estrés Positivo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una adecuada capacidad de lidiar con el estrés existente, los cuales pueden ser resaltados o repotenciados, en caso de que estén bajos.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Control de situaciones amenazantes o peligrosas.	4. En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?	4	4	4	
	5. En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	4	4	4	
	6. En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	4	4	
	7. En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?	4	4	4	
Respuesta eficaz ante situaciones estresoras.	9. En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	4	4	4	
	13. En el último mes ¿has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	4	4	4	

- **Segunda dimensión: Estrés Negativo**
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una incapacidad de autocontrol ante situaciones generadoras de estrés.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Pérdida de sentido común en acciones	1. En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?	4	4	4	
	2. En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	4	4	4	
	3. En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?	4	4	4	
Autopercepción de desamparo	8. En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	4	4	4	
	10. En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?	4	4	4	
	11. En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	4	4	4	
	12. En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	4	4	4	
	14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	4	4	4	

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Annie Paola Fernández Garma. **DNI:** 76458529

**Código Orcid:**

**Especialidad del validador:** Maestría en Psicología educativa



Annie Paola Fernández Garma  
PSICÓLOGA  
C.Ps. P. 32527

Firma de Evaluador(a)



## Juez especialista n° 4

### DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PERCBVED STRESS SCALE

- **Primera dimensión:** Estrés Positivo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una adecuada capacidad de lidiar con el estrés existente, los cuales pueden ser resaltados o repotenciados, en caso de que estén bajos.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Control de situaciones amenazantes o peligrosas.	4. En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?	4	4	4	
	5. En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	4	3	3	
	6. En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	3	
	7. En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?	4	4	4	
Respuesta eficaz ante situaciones estresoras.	9. En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	4	3	3	
	13. En el último mes ¿has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	4	3	3	

- **Segunda dimensión: Estrés Negativo**
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una incapacidad de autocontrol ante situaciones generadoras de estrés.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Pérdida de sentido común en acciones	1. En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?	4	4	4	
	2. En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	4	3	3	
	3. En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?	4	3	3	
Autopercepción de desamparo	8. En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	4	3	3	
	10. En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?	4	3	3	
	11. En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	4	4	4	
	12. En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	4	4	4	
	14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	4	3	3	

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ x ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Suzanne Katherine Escobedo Hidalgo

**DNI:** 45113286

**Código Orcid:** (ID 0000-0003-1142-9825)

**Especialidad del validador:** Psicología Educativa



**Suzanne K. Escobedo Hidalgo**  
PSICOLOGA  
C. P. L. P. 20088

\_\_\_\_\_  
Firma de Evaluador(a)

## Juez especialista n° 5

### DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO – PERCEIVED STRESS SCALE

- **Primera dimensión:** Estrés Positivo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una adecuada capacidad de lidiar con el estrés existente, los cuales pueden ser resaltados o repotenciados, en caso de que estén bajos.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Control de situaciones amenazantes o peligrosas.	4. En el último mes ¿resolviste de manera exitosa las situaciones desagradables de tu vida?	4	4	4	
	5. En el último mes ¿sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	4	4	4	
	6. En el último mes ¿confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	4	4	
	7. En el último mes ¿sentiste que las cosas estaban resultando como querías?	4	4	4	
Respuesta eficaz ante situaciones estresoras.	9. En el último mes ¿has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	4	4	4	
	13. En el último mes ¿has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Estrés Negativo
- **Objetivos de la Dimensión:** Permite visualizar en qué aspectos están reflejando una incapacidad de autocontrol ante situaciones generadoras de estrés.

INDICADORES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Pérdida de sentido común en acciones	1. En el último mes ¿te has sentido molesto a causa de una situación inesperada?	4	4	4	
	2. En el último mes ¿te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	4	4	4	
	3. En el último mes ¿te has sentido continuamente tenso?	4	4	4	
Autopercepción de desamparo	8. En el último mes ¿encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	4	4	4	
	10. En el último mes ¿sentiste que estabas colapsado con las situaciones que te ocurrieron?	4	4	4	
	11. En el último mes ¿te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	4	4	4	
	12. En el último mes ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	4	4	4	
	14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te habían acumulado?	4	4	4	

**Observaciones:** APLICABLE

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** VIDAURRE CASTILLO ANGEL MAURICIO

**DNI:** 47488435

**Código Orcid:** Código ORCID 0001-6930-5476

**Especialidad del validador:** PSICÓLOGO EDUCATIVO

M<sup>o</sup>. Ángel M. Vidaurre Castillo  
 PSICÓLOGO  
 C.P.N. 30602

## Anexo 5. Base de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																
Visible: 18 de 18 variables																
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	EstrésPositivo	EstrésNegati
1	Casi siempre	Frecuente...	Casi siempre	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Casi siempre	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Frecuente...	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	17,00	
2	Nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Nunca	Frecuente...	Casi siempre	Nunca	8,00	
3	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	3,00	
4	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Nunca	Nunca	Nunca	De vez en ...	De vez en ...	Nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	3,00	
5	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	12,00	
6	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Nunca	Nunca	Nunca	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	6,00	
7	Casi siempre	Frecuente...	Casi siempre	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Frecuente...	Casi nunca	Casi siempre	11,00	
8	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	Casi nunca	8,00	
9	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	6,00	
10	Casi nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	7,00	
11	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	Nunca	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	8,00	
12	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	Nunca	De vez en ...	Nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Frecuente...	Casi nunca	De vez en ...	Frecuente...	Casi nunca	5,00	
13	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	7,00	
14	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	8,00	
15	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Frecuente...	11,00	
16	Casi siempre	De vez en ...	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	De vez en ...	Frecuente...	Casi siempre	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Frecuente...	14,00	
17	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	7,00	
18	De vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	15,00	
19	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	De vez en ...	6,00	
20	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	15,00	
21	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	12,00	
22	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	De vez en ...	De vez en ...	8,00	
23	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	12,00	
24	Casi nunca	De vez en ...	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	De vez en ...	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	De vez en ...	8,00	
25																
26																
27																

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



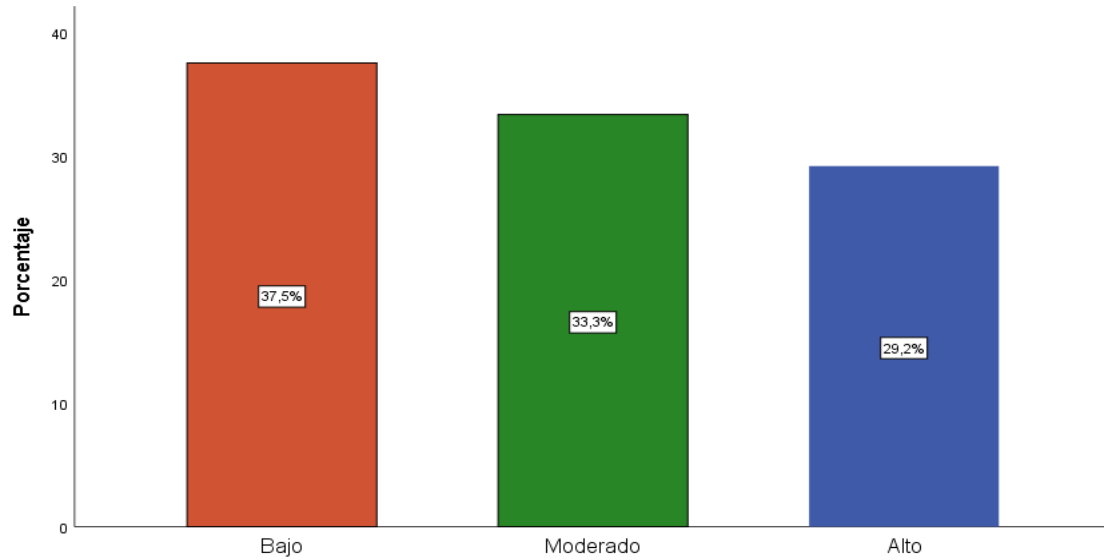
Visible: 18 de 18 variables

	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	EstrésPositivo	EstrésNegativo	Nivel_EstrésPositivo	Nivel_EstrésNegativo	VBI
1	siempre	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Frecuente...	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	17,00	21,00	Alto	Alto	
2	asi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Nunca	Frecuente...	Casi siempre	Nunca	8,00	5,00	Moderado	Bajo	
3	Nunca	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	3,00	14,00	Bajo	Moderado	
4	vez en ...	De vez en ...	Nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	3,00	14,00	Bajo	Moderado	
5	vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	12,00	15,00	Alto	Moderado	
6	vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	6,00	12,00	Bajo	Bajo	
7	uciente...	De vez en ...	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Frecuente...	Casi nunca	Casi siempre	11,00	22,00	Moderado	Alto	
8	asi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	Casi nunca	8,00	12,00	Moderado	Bajo	
9	asi nunca	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	6,00	14,00	Bajo	Moderado	
10	asi nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	7,00	6,00	Bajo	Bajo	
11	vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	8,00	16,00	Moderado	Moderado	
12	Nunca	Casi nunca	Nunca	Frecuente...	Casi nunca	De vez en ...	Frecuente...	Casi nunca	5,00	10,00	Bajo	Bajo	
13	asi nunca	Casi nunca	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	7,00	12,00	Bajo	Bajo	
14	asi nunca	De vez en ...	Casi nunca	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	De vez en ...	De vez en ...	8,00	14,00	Moderado	Moderado	
15	vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Frecuente...	11,00	17,00	Moderado	Alto	
16	uciente...	Casi siempre	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Frecuente...	14,00	21,00	Alto	Alto	
17	asi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	7,00	9,00	Bajo	Bajo	
18	uciente...	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	De vez en ...	Frecuente...	15,00	18,00	Alto	Alto	
19	asi nunca	Frecuente...	Casi nunca	Casi nunca	Frecuente...	Frecuente...	Casi nunca	De vez en ...	6,00	18,00	Bajo	Alto	
20	vez en ...	Frecuente...	Frecuente...	Nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	15,00	23,00	Alto	Alto	
21	uciente...	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	De vez en ...	Casi nunca	De vez en ...	12,00	15,00	Alto	Moderado	
22	asi nunca	Frecuente...	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	De vez en ...	De vez en ...	8,00	15,00	Moderado	Moderado	
23	vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	De vez en ...	12,00	15,00	Alto	Moderado	
24	vez en ...	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	De vez en ...	8,00	15,00	Moderado	Moderado	
25													
26													
27													

## Anexo 7. Gráficas de resultados

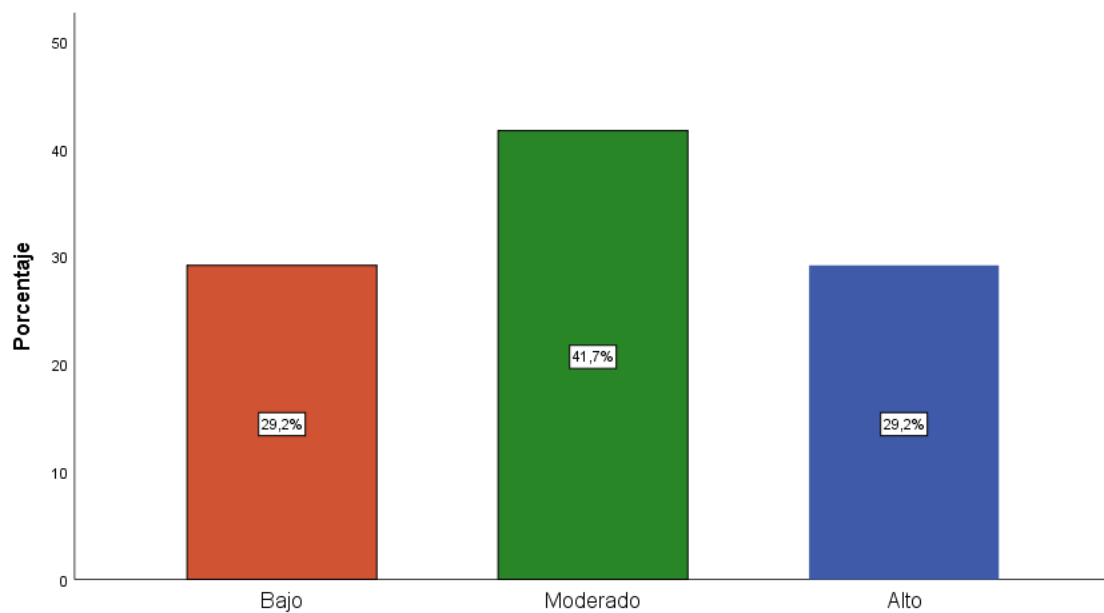
**Figura 1**

Nivel de estrés positivo



**Figura 2**

Nivel de estrés negativo



**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL EN EL  
MANEJO DEL ESTRÉS EN PADRES EN UN CENTRO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL DE AMAZONAS**



**Trujillo - 2023**



## **PROGRAMA DE INTERVENCION**

### **I. DATOS GENERALES**

1. Denominación: Programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas
2. Lugar: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas
3. Dirigido a: Padres
4. N° de participantes máximo: 24 padres
5. Número de sesiones: 10 sesiones de duración 45 minutos
6. Fechas de ejecución: Dependerá de la I.E.
7. Psicóloga a cargo:

### **II. FUNDAMENTACIÓN**

El estrés parental se define como un tipo especial de estrés que se deriva del requisito de ser un buen padre. El estrés de los padres es causado por las necesidades y las condiciones emocionales de los niños, así como por las características de salud de los padres, que determinan el nivel general de estrés que un padre puede sentir en su rol de padre. Los problemas de conducta de los niños y el estrés parental que sienten los padres están interrelacionados

Es razonable creer que los padres de niños con necesidades especiales tienen que soportar más estrés parental de lo normal durante la epidemia porque tienen que ocuparse de la educación y el bienestar general de sus hijos, lo que eventualmente conduce a un aumento en el nivel de ansiedad de los niños y de los padres. Por lo tanto, investigar el estrés de los padres, y explorar su influencia en la crianza de los hijos, tiene un significado especial para ayudarlos a lograr una buena salud mental en base a la intervención en la educación socioemocional, que contribuya un adecuado y saludable manejo del estrés que vienen afrontado.

### **III. OBJETIVO GENERAL**

#### **2.1. Objetivo General**

Analizar el impacto del programa de intervención socioemocional en el manejo del estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.

#### **2.2. Objetivo Específicos**

Promover información teórica y estimular la toma de consciencia respecto a su participación continua en el programa de intervención socioemocional para el manejo del estrés.

Motivar el autoconocimiento, mediante técnicas que ayuden a los padres de familia a identificar componentes positivos y negativos de forma individual, potenciando los aspectos positivos.

Incentivar la gestión emocional a partir de técnicas lúdicas que permitan la liberación de emociones negativas, transformándolas en positivas.

### **IV. METODOLOGIA**

En el presente programa se utilizará la técnica de la observación, las hojas de trabajo o bitácoras, así como técnicas de intervención socioemocional en el manejo del estrés durante la crianza, a través de estrategias holísticas; lo cual promoverá la educación y aprendizaje de las sesiones a partir de la propia experiencia del participante.

## V. RECURSOS

### 4.1. Recursos Humanos

Recursos humanos	Presupuesto
Alumno investigador	50
Padres	-
Total	50 soles

### 4.2. Recursos Materiales

Recursos materiales	Presupuesto
Millar de papel bond	30 soles
Tinta impresora	74 soles
Útiles de escritorio	35 soles
Millar Papel de color	35 soles
Total	- - soles

## VI. EVALUACIÓN

Respecto a la evaluación, se medirá a través de un pre test, el cual se medirá mediante la escala de percepción global de estrés (EPGE). diseñada por Cohen et al. (1983), adaptada por Guzmán y Reyes (2018).

## VII. DESCRIPCION DE LAS SESIONES

**1. SESION N° 01:**

**Fecha:**

Título: Intervención socioemocional en el manejo del estrés

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover información teórica y estimular la toma de consciencia respecto a su participación continua en el programa de intervención socioemocional para el manejo del estrés.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: “¿De quién es el nombre?”</b>	Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.	Diapositivas Papel sabana Cartulina	45 min	Psicóloga a cargo
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: intervención socioemocional en el manejo del estrés</b> <b>Dinámica de evaluación: perspectiva sobre el estrés</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una actividad que permita identificar los beneficios y objetivos de la intervención socioemocional en el manejo del estrés, durante la crianza de los hijos.			
	<b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Tarea para casa</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión.  Finalmente, se les dará una tarea para casa.			

## 2. SESION N° 02:

**Fecha:**

Título: Un viaje hacia el autoconocimiento

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Motivar el autoconocimiento, mediante técnicas que ayuden a los padres de familia a identificar componentes positivos y negativos de forma individual, potenciando los aspectos positivos.</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica: ¡Cualidades y defectos!</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.</p>	<p>Hojas bond Lápices Diapositivas Cinta scotch</p>	<p>45 min</p>	<p>Psicóloga a cargo</p>
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Importancia del autoconocimiento</b> <b>Dinámica de evaluación: Laberinto de fortalezas y debilidades.</b></p>	<p>La facilitadora explica brevemente la importancia de reconocer las cualidades y debilidades que una persona posee como parte fundamental del reconocimiento de uno mismo.  A cada participante se le dará un plumón donde deberá encerrar en un círculo las fortalezas que reconocía de sí misma, y subrayar las que desconocía. Se formará un diálogo sobre ello.</p>			
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Tarea para casa</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.  Finalmente, se les dará una tarea para casa para que lo practiquen junto a sus hijos.</p>			

### 3. SESION N° 03:

**Fecha:**

Título: Gestión de emociones

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Incentivar la gestión emocional a partir de técnicas lúdicas que permitan la liberación de emociones negativas, transformándolas en positivas</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: “Nos relajamos”</b></p>	<p>Se explicará en que consiste la dinámica y cuál es el objetivo.</p>	<p>Diapositivas Globos Imagen de tortuga</p>	<p>45 min</p>	<p>Psicóloga a cargo</p>
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Técnicas de relajación emocional</b> <b>Dinámica de evaluación: Estimulando emociones positivas</b></p>	<p>Se simulará que cada una es como un globo, el cual se debe inflar las emociones negativas y desinflar a través de positivas. Agregado a ello, deberán comportarse como una tortuga que debe estirarse para salir del caparazón. Se repetirá en dos ocasiones.  A través de material audiovisual se compartirán videos que estimulen la risa en los participantes.</p>			
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Tarea para casa</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les dará una tarea para casa.</p>			

**4. SESION N° 04:**

**Fecha:**

Título: Gestionando conflictos estresores

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Fomentar la gestión constructiva de emociones, así como la resolución de conflictos de forma cooperativa	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: “El monstruo de los colores – Anna Llenas”</b>	Se les muestra a los padres para que lo puedan conocer e introducirles también la gestión de emociones a sus hijos a través del cuento.	Diapositivas  Papel sabana  Crayolas	45 min	Psicóloga a cargo
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Gestión de emociones y su importancia en la crianza.</b> <b>Dinámica de evaluación: Análisis situacional</b>	Se empezará por dar una breve explicación sobre la importancia y beneficios de la gestión de emociones, posteriormente, la facilitadora solicita a los participantes, dividirse en dos grupos, eligiendo a un coordinador, a quien se le dará el papelote con las crayolas. Se le indicará, que en ese momento ellos deberán descubrir la mejor actitud que evitará dañar a los demás, para ello deberán leer detenidamente cada enunciado y trazar con una línea lo que ellos piensen es correcto, a través de la gestión emocional.			
	<b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.			

**5. SESION N° 05:**

**Fecha:**

Título: Conociendo y manejando mi estrés

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Reconocer y controlar los estados de estrés, realizando un adecuado autodiagnóstico.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: liberación de estrés con globos.</b>	Se procede a explicar la dinámica, y el objetivo de esta. Los participantes tendrán un globo cada uno que lo mantendrán en el aire pensando en todas las situaciones que les genera estrés, se retira al participante que no logre mantener el globo.	Globos Diapositivas Plumones Papel sabana.	45 min	Psicóloga a cargo
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: estrés, causas y factores fisiológicos, psicológicos</b> <b>Dinámica de evaluación: Autodiagnóstico de estrés.</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología educativa, a través de una actividad que permita identificar los signos, causas y consecuencias psicósomáticas que genera la represión de estrés.  Se le solicita a cada participante marcar una lista de signos relacionados al estrés.			
	<b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Dinámica para reducir y manejas estrés</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se le coloca a cada participante un globo en el pie y se solicita que cada uno trate de romper el globo de su compañero.			



**6. SESION N° 06:**

**Fecha:**

Título: Crianza autónoma

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Promover la crianza autónoma positiva y el reconocimiento de estilos parentales, como medio regulador de estrés.</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: Video informativo sobre crianza positiva.</b></p>	<p>Se procede a presentar el video informativo sobre crianza positiva y el objetivo de este. (concientizar)</p>	<p>Diapositivas</p>	<p>45 min</p>	<p>Psicóloga a cargo</p>
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Crianza autónoma positiva y estilos parentales</b></p> <p><b>Dinámica de evaluación: Técnicas de corrección positiva.</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología participativa donde se explicará mediante videos informativos la crianza autónoma positiva, así como los estilos parentales existentes, se procede a realizar una lluvia de ideas de lo aprendido, recolectando información sobre el estilo parental que más los identifique. Se proporcionará técnicas de corrección positivas y saludables en la crianza, de manera que se promueva el buen trato y la reducción del estrés.</p>			
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b> <b>Tarea para casa</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.</p>			

**7. SESION N° 07:**

**Fecha:**

Título: Manejo de frustración durante la crianza

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Incrementar las habilidades interpersonales para la tolerancia al estrés durante la crianza.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: Liga loca</b>	La facilitadora indica al grupo colocarse en dos filas que serán dos equipos, se les entregará una liga y esta deberá pasar por todo el cuerpo de cada participante, luego el siguiente participante hará lo mismo y así sucesivamente ida y vuelta, el equipo que termine primero será el ganador.	Diapositivas  Papel sabana  Cartulina	45 min	Psicóloga a cargo
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Habilidades interpersonales para el manejo de tolerancia ante el estrés</b>	Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, a través de una lluvia de ideas respecto a situaciones que les genere frustración en la crianza; además de una actividad que permita identificar los beneficios de la tolerancia ante el estrés provocado por situaciones estresantes durante la crianza. Además, se brindará técnicas que ayuden a lidiar con la frustración y emociones negativas.			
	<b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.			

**8. SESION N° 08:**

**Fecha:**

Título: Emocionalmente inteligente y empáticos

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
Promover la práctica de actitudes relacionadas a la inteligencia emocional y empatía.	<b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: Arte terapia</b>	La responsable indicará que a través de esta dinámica lo que pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en la mandala que a cada uno se le proporcionará para trabajar de manera grupal, donde se colocarán en medio todos los materiales.	Colores crayolas temperas plumones  Papel sabana  Mándalas en papel  Plumones	45 min	Psicóloga a cargo
	<b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Regulación emocional e importancia de empatía en la crianza</b>  <b>Dinámica de evaluación:</b> <b>Ficha de trabajo individual</b>	Se procederá a plantear situaciones estresantes durante la crianza y se anotará en un papelote las posibles respuestas en base a emociones positivas y saludables que otorguen los padres, retroalimentando mediante feedback. Además, se plasmará la importancia de la empatía en la crianza de niños con discapacidad, así como técnicas para trabajar la inteligencia emocional. Para la dinámica de evaluación, se les proporcionará una nueva ficha de trabajo, la cual contendrá la siguiente consigna: Inventar diferentes emociones, pensamientos y comportamientos positivos, para situaciones estresantes que generen emociones negativas.			
	<b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b>	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.			

**9. SESION N° 09:**

**Fecha:**

Título: Resilientes y asertivos ante conflictos estresores

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Desarrollar la resiliencia y asertividad ante conflictos que generen estrés durante la crianza.</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: Caja sorpresa</b></p>	<p>Al compás de la música, y los participantes sentados en círculo ira girando una cajita con papelitos como: "bailar", "contar un chiste", "cantar", entre otros. El participante que quede con la cajita deberá hacer la acción.</p>	<p>Música Diapositivas Papel sabana Plumones</p>	<p>45 min</p>	<p>Psicóloga a cargo</p>
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central: Desarrollo de resiliencia y asertividad</b> <b>Dinámica de evaluación: Evaluando situaciones</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología de lluvia de ideas respecto a la palabra "resiliente" "asertivo", anotando en un papelote, al finalizar la facilitadora proporciona información respecto a ambos términos y su impacto durante la crianza con niños con habilidades diferentes. Posteriormente se trabajará una dinámica de evaluación donde se plasmarán diferentes situaciones en la crianza, y se identificará junto a los padres, los estilos de conducta "pasivo" "agresivo" "asertivo". y se explicará su impacto en la crianza, de manera que estimule al padre a optar por la más saludable, proporcionando el bienestar de toda la familia.</p>			
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente se solicita a los participantes a llegar la siguiente sesión con los integrantes de su familia.</p>			

**10. SESION N° 10:**

**Fecha:**

Título: Somos uno frente al estrés

Ambiente: Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.

Objetivo Específico	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Responsable
<p>Dotar de habilidades que promuevan el trabajo en equipo a nivel familiar como regulador de estrés.</p>	<p><b>INICIO:</b> <b>Dinámica de inicio: Conversatorio.</b></p>	<p>Se invita a las familias a que cada uno trabaje en un papelote sobre las actividades que ejecutan en conjunto o actividades en las que no; y como se ayudan entre sí a lograrlas, o que les gustaría que el otro hiciera para lograrlas. Posteriormente invitar a cada equipo a compartir sus experiencias y reflexionar</p>	<p>Música relajante Diapositivas Papel sabana Cartulina</p>	<p>45 min</p>	<p>Psicóloga a cargo</p>
	<p><b>DESARROLLO:</b> <b>Actividad central:</b> <b>Importancia del trabajo en equipo en familia</b> <b>Dinámica lúdica:</b> <b>Expresión corporal</b></p>	<p>Se procederá a desarrollar el tema, desde la metodología vivencial, donde se explicará la importancia y beneficios de trabajar en equipo en la familia, promocionando estrategias que beneficien la ayuda mutua y comprensión entre integrantes de la familia. Posteriormente, se invita a expresarse corporalmente a través de una música relajante, el facilitador indicará que pueden realizar cualquier movimiento para generar la liberación de estrés y pensamientos negativos.</p>			
	<p><b>CIERRE:</b> <b>Feedback</b> <b>Agradecimiento</b></p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido.</p>			



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis Completa titulada: "Diseño de un Programa de Intervención Socioemocional en el manejo del Estrés en padres en un Centro de Educación Básica Especial de Amazonas.", cuyo autor es YANCUL GAMARRA CARMEN LUISA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 9.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 04 de Enero del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD <b>DNI:</b> 18143841 <b>ORCID:</b> 0000-0001-9213-0475	Firmado electrónicamente por: DMERINOH el 04-01- 2023 10:17:20

Código documento Trilce: TRI - 0508830