



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

El coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016.

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Magister en educación en psicología educativa**

AUTOR:

Br. Romero Soto, Lidia Vanessa

ASESOR:

Mgtr. Félix Fernando Goñi Cruz

SECCIÓN

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ - 2017

Página del jurado

Dra. Nancy Elena Cuenca Robles

PRESIDENTE

Dr. Hernán Cordero Ayala

SECRETARIO

Mgtr. Félix Fernando Goñi Cruz

VOCAL

Dedicatoria:

A Dios

Por permitirme seguir caminando día a día junto a él, logrando alcanzar mis metas, no sólo con mis fuerzas sino con las de él.

A mi madre Rosita

Por ser la mano amiga en todo este tiempo, por sus valores, su constante motivación, su gran amor pero sobre sobre todo por los ejemplos de compañerismo que me demuestra día a día.

Agradecimiento:

El resultado de este trabajo de investigación, está dedicado a todas las personas que formaron parte de su culminación, de manera especial al Mgtr. Fernando Goñi Cruz, quien con su desinteresada ayuda y paciencia logró que lleguemos a nuestras metas con satisfacción.

Declaración de autenticidad

Yo, Lidia Vanessa Romero Soto, estudiante del programa psicología educativa de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 46467386, con la tesis titulada: “El coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016”.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es propia.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los olivos, Diciembre del 2016.

Lidia Vanessa Romero Soto
46467386

Presentación

Honorables miembros del jurado:

En cumplimiento con los dispositivos vigentes que establece el proceso de graduación de la Universidad César Vallejo, presento con el fin de optar el grado de magister en psicología educativa la tesis titulada: “El coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016”.

Esta investigación tiene el propósito de demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016.

En base a una ardua investigación y a la aplicación de los procesos del análisis y construcción de los datos obtenidos, presento esta tesis, esperando que pueda ser de utilidad para unas próximas investigaciones y propuestas nuevas que aporten en el manejo de estrés cotidiano infantil dentro de las aulas, para un mejor rendimiento académico en bienestar de los niños.

La presente investigación consta de cuatro capítulos, los cuales a continuación se mencionan: Capítulo I, se refiere a la introducción; Capítulo II, que relata la parte metodológica; Capítulo III, referido exclusivamente a los resultados; Capítulo IV, presenta la discusión; Capítulo V, acerca de las conclusiones; Capítulo VII, menciona las recomendaciones del caso; el capítulo VII a las referencias bibliográficas y por último el Capítulo VIII referida a los anexos.

La autora.

Índice

Contenido

Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Resumen	xii
Abstarct	xiii
I - Introducción	14
1.1. Antecedentes	15
1.1.1. A nivel Internacional	15
1.1.2. A nivel Nacional	19
1.2. Fundamentación científica, técnica o humanística	21
1.2.1. Aproximaciones teóricas sobre el coaching	21
1.2.1.1. Definiciones del coaching	21
1.2.1.2. Coaching educativo	22
1.2.1.3. Fundamentos del coaching educativo	24
1.2.1.4. El coaching en el aula	27
1.2.1.5. Propósitos del coaching educativo	29
1.2.1.6. Proceso del coaching	30
1.2.1.7. Fases del proceso de coaching educativo	30
1.2.2. Aproximaciones teóricas sobre el estrés cotidiano infantil	35
1.2.2.1. Definiciones sobre el estrés	35

1.2.2.2. Estrés cotidiano infantil	36
1.2.2.3. Dimensiones	38
Ámbito de la salud y psicosomáticos	38
Ámbito Escolar	39
Ámbito familiar	41
1.2.2.4. Fundamentos teóricos	42
Enfoque psicológico y psicosociales	42
Enfoque fisiológico o bioquímico	43
Enfoque cognitivo	44
1.2.2.5. Características del estrés infantil	44
1.2.3. Coaching y estrés infantil	46
Marco conceptual	48
1.3 Justificación	50
1.4 Realidad problemática	51
1.5 Hipótesis	54
1.6 Objetivos	55
II - Metodología	57
2.1 Variables	58
2.2. Operacionalización de variables	59
2.3. Metodología	59
2.4. Tipo de estudio	59
2.5. Diseño de investigación	59
2.6. Población, muestra y muestreo	60
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
2.8. Métodos de análisis de datos	65
III - Resultados	67
IV - Discusión	83

V - Conclusión	87
VI - Recomendaciones	90
VII - Referencias Bibliográficas	93
VIII - Anexos	98
Anexo 1 Matriz de consistencia	
Anexo 2 Inventario de estrés cotidiano infantil	
Anexo 3 Prueba Kr20	
Anexo 4 Base de datos	
Anexo 5 Plantillas de coaching	
Anexo 6 Evidencias fotográficas	

Índice de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la variable estrés cotidiano infantil	59
Tabla 2.	Distribución de la población de estudiantes	61
Tabla 3.	Distribución de la muestra de estudiantes	62
Tabla 4.	Resultados de la prueba de confiabilidad KR-20	65
Tabla 5.	Mediciones del pretest y posttest para la variable dependiente: estrés cotidiano infantil	68
Tabla 6.	Mediciones del pretest y posttest en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos	69
Tabla 7.	Mediciones del pretest y posttest en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar	70
Tabla 8.	Mediciones del pretest y posttest en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar	71
Tabla 9.	Resultados de la prueba de normalidad	73
Tabla 10.	Resultados de la prueba T de Student para muestras relacionadas en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil	74
Tabla 11.	Resultados de cálculo de medias en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil	75
Tabla 12.	Resultados de la prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos	76
Tabla 13.	Resultados de cálculo de medias en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos	77
Tabla 14.	Resultados de la prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar	78
Tabla 15.	Resultados de cálculo de medias en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar	79
Tabla 16.	Resultados de la prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar	80
Tabla 17.	Resultados de cálculo de medias en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar	81
Tabla 18.	Resumen de los resultados de las pruebas de hipótesis	82

Índice de figuras

Figura 1.	Representación gráfica del diseño de investigación	61
Figura 2.	Porcentajes del pretest y postest en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil	68
Figura 3.	Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 01: Problemas de salud y psicosomáticos	69
Figura 4.	Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar	70
Figura 5.	Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar	71
Figura 6.	Diagrama de cajas: estrés cotidiano infantil	75
Figura 7.	Diagrama de cajas: problemas de salud y psicosomáticos	77
Figura 8.	Diagrama de cajas: estrés en el ámbito escolar	79
Figura 9.	Diagrama de cajas: estrés en el ámbito familiar	81

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016. Esto es determinado como respuesta a la siguiente problemática ¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016?

La investigación que se realizó es de tipo aplicada, de diseño pre experimental, dentro del enfoque cuantitativo. Cuya población estuvo conformado por 49 estudiantes de educación primaria, y la muestra fue no probabilística conformado por 15 estudiantes de un aula multigrado correspondientes al grupo experimental. El instrumento de evaluación que se utilizó en la investigación fue el Inventario de estrés cotidiano infantil, IECI la cual consta de 22 ítems dicotómicos, cuyo objetivo fue evaluar los niveles de estrés que presentaron los estudiantes.

De acuerdo al análisis estadístico que se recolectó en un tiempo determinado en la aplicación del coaching en el manejo del estrés cotidiano infantil, los estadísticos del grupo de estudio señalaron que en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del posttest, el 73,33% (11) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés cotidiano infantil, mientras que el 26,67% (4) de ellos indicaron un nivel medio. Es decir; el coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés cotidiano infantil de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo, mostrando una reducción de 9,26 puntos sobre el estrés mencionado.

Palabras claves: coaching, coaching educativo, estrés, estrés cotidiano infantil, estresores cotidianos.

Abstarct

The present research aimed to demonstrate that educational coaching helps in the management of daily stress in children in a group of students of 1st, 2nd and 3rd elementary education in the district of Carabayllo, 2016. This is determined in response to the Next problem. How does educational coaching help in the management of daily stress in children in a group of Primary Education students in the district of Carabayllo, 2016?

The research that was carried out is of applied type, of pre-experimental design, within the quantitative approach. The sample consisted of 49 students of primary education, and the non-probabilistic sample consisted of 15 students corresponding to the experimental group. The evaluation instrument used in the research was the Children's Daily Stress Inventory (IECI), which consists of 22 dichotomous items, whose objective was to evaluate the stress levels presented by the students.

According to the statistical analysis that was collected in a certain time, in the intervention of coaching in the management of daily stress in children, the statisticians of the study group pointed out that in the case of the pretest, 40.00% (6) of the Students surveyed indicated an average level of daily stress in children, while 60.00% (9) of them indicated a high level, while in the case of the posttest, 73.33% (11) of the students surveyed indicated a Low level of daily stress in children, while 26.67% (4) of them indicated an average level. That is to say; The educational coaching has achieved significant improvements in the daily stress management of children with the field work, showing a reduction of 9.26 points on the stress mentioned.

Keywords: train, train Educational, stress, child everyday stress, everyday stressors.

I. Introducción

1.1. Antecedentes

Para este apartado fueron revisados distintas investigaciones que guardan relación con las variables estudiadas. Estas guardan referencias y elementos que aportan de manera significativa al presente estudio; por lo que se vio conveniente adjuntarlos como precedentes teóricos que en seguida se detallan:

1.1.1. A nivel internacional.

En España, los investigadores García, Serrano & Blanco (2016) realizaron un estudio piloto acerca de “La efectividad del coaching como tratamiento asociado en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad”, con niños de 6 a 12 años que pertenecían a una asociación de pacientes en una comunidad de Madrid. Fue un estudio abierto, prospectivo y descriptivo. Esta investigación estuvo basada en la educación de automanejo. La principal conclusión indicó que:

Los resultados aplicados en sesiones, añade información sobre los beneficios del coaching en el tratamiento asociado en el TDAH, pues se pudo observar la ayuda de estas ventajas del coaching sobre los pacientes.

Recalde y Almeida (2014) realizaron un trabajo de investigación denominada: “Tres contra el estrés. Papis, profes y amigos” en Quito, Ecuador. Realizando una campaña de concientización sobre el estrés infantil, cuyo objetivo fue concienciar acerca de los factores existentes en el ambiente de los niños, además dar informe de cómo pueden ayudar los padres, educadores o personas responsables del cuidado de los niños, a manejar situaciones amenazantes. Tuvieron como población para el estudio del caso a todos los niños del centro infantil (CEDEIN) comprendido por niños de 0 a 5 años. Luego de realizar la investigación a través de dicha campaña, se pudo concluir lo siguiente:

Primero: los problemas familiares como: la separación de padres, el maltrato familiar, la ausencia de uno o ambos padres, la falta de calidad de tiempo de padres para con sus hijos; son los factores que provocan situaciones tensionantes en los niños.

Segundo: refiriéndose al ámbito escolar los problemas que provocan estrés en los niños es la falta de vínculo de los maestros con los alumnos, donde los compañeros hacen diferencias sobre las características individuales, tornándose así la escuela en un ambiente inadecuado, en el cual el niño demuestra una autoestima baja, así como bajo rendimiento académico y en su entorno.

Tercero: en cuanto al ámbito de la salud, el niño experimenta síntomas de estrés, por la enfermedad que padece, enfrentado a asistir a los hospitales o centros de salud donde sabe que debe exponerse a experiencias de dolor físico y emocional, causando gran estrés por no gozar de buena salud.

Arzate (2013) realizó el trabajo de investigación: "Coaching educativo: una propuesta metodológica para innovar en el aula". Empleando la estrategia del coaching educativo como un camino para incrementar las competencias genéricas en los estudiantes de educación primaria en México. Para este trabajo se consideró una muestra de 47 integrantes. La investigación empleada fue la investigación acción. Los instrumentos se resumen en la aplicación de la evaluación llamada 360°, para medir el desempeño, las competencias y para plantear programas de acción y desarrollo. Donde concluyó que:

Los resultados permitieron comprobar que los estudiantes sí pudieron mejorar su desempeño académico al lograr alcanzar el objetivo planteado. Esto les permitió concluir que la estrategia del coaching educativo es una excelente propuesta que permite el desarrollo en el ámbito académico de los estudiantes.

Gutiérrez (2013) presenta en su investigación el tema desarrollado; El estrés y su contribución en el aprendizaje infantil en niños de 5 años de la escuela modelo Simón Bolívar, provincia Bolívar, Ecuador, cuyo objetivo fue determinar el estrés influye en el aprendizaje infantil en niños de 5 años de edad, identificando sus causas, analizando las estrategias a utilizar para mejorar el aprendizaje y proponer sugerencias para contribuir a contrarrestar el estrés y mejorar el Aprendizaje Infantil en los niños. Se orientó con un enfoque cualitativo, basada en la exploración de los hechos y cuantitativo ya que se utilizó instrumentos

empíricos como la encuestas en base a un cuestionario, tomada a 50 padres y 50 niños. Llegando a tres conclusiones:

Primera. Existe falta de conocimiento por parte de los padres de familia sobre el estrés y las causas que la provocan, así como los efectos que tiene en la vida emocional de los niños.

Segunda. Los niños que presentan estrés tienen problemas en su rendimiento y por ende en su aprendizaje, ya que no se encuentran con un estado emocional en óptimas condiciones por lo cual es muy difícil que tengan un buen desempeño escolar.

Tercera. Los niños presentan distintos síntomas tanto en el ámbito psicológico como físico los cuales interfieren en su aprendizaje.

La investigadora, termina su investigación; recomendando implementar estrategias dentro del hogar y salón de clases como medio de prevención y afrontamiento del estrés infantil, para mejorar el desempeño emocional de los niños.

Biancarosa, Bryck & Dexter (2012) en su trabajo de investigación: "Evaluación del valor añadido y efectos en la comprensión lectora mediante el coaching para el desarrollo en el aprendizaje". Para este trabajo se consideró una muestra quienes fueron los estudiantes de jardines de infantes hasta los estudiantes de segundo grado en 17 centros educativos en los EE.UU. El estudio fue empírico y estadísticos. Los resultados llevaron a indicar que:

Dicho estudio aportó evidencias nuevas y considerables de las probabilidades del coaching para generar un mejoramiento en las conclusiones de comprensión lectora de los estudiantes, es decir se evidenció un incremento en el desempeño de la lectura en los niños.

Fernández (2010) presentó el tema: "Predictores emocionales y cognitivo del bajo rendimiento académico: un enfoque bio psicoeducativo". La presente tesis doctoral, estudió el alcance de las variables predictores del bajo

rendimiento académico considerando los efectos de la psicopatología en los niños y del funcionamiento cognitivo básico, tomando en cuenta al estrés cotidiano infantil como variable mediadora, sugiriendo ejemplares nuevas muestras que sirvan de apoyo en la comprensión del rendimiento escolar. Este estudio empírico, emplea un enfoque predictivo, los instrumentos utilizados fueron TRF (Achenbach, 2001) que evalúa el papel predictor de la psicopatología y del rendimiento cognitivo medido con la batería CDR (Wesnes et al., 2003), IIEC para evaluar el estrés. La evaluación se llevó a cabo en 100 niños entre los 8 y 12 años, pertenecientes los grados de primaria. Donde tuvo como conclusión que:

En relación al estrés cotidiano, los estudiantes evaluados presentaron unos niveles de estrés cotidiano medio, en relación a los valores extremos del instrumento, se destaca que existe relación significativa alterada con el funcionamiento cognitivo básico, estableciendo de manera posible que un niño que presente mayores niveles de estrés cotidiano, realiza menos funcionamiento cognitivo básico. Resumiendo que, este resultado de la investigación abre un camino de un nuevo concepto para explicar el temible fracaso escolar en algunos estudiantes que afectados por baja memoria y atención, sufran estrés cotidiano. Es decir que el estrés junto a la baja atención y memoria repercuten en el rendimiento escolar.

Morales (2008) en Málaga, presentó en su tesis doctoral el tema; "Evaluación del afrontamiento del estrés infantil". La investigación sobre el estrés infantil en la educación primaria, cuyo uno de sus objetivos fue validar el inventario "ESAN": Estrategia Situacionales de Afrontamiento del Estrés, en relación con cuatro tipo de estresores: escolar, familiar, relaciones con los iguales y salud. Los participantes fueron 402 niños. 190 niñas (47.26%) y 212 niños (52.74%) con edades comprendidas entre los 9 y 12 años, pertenecientes a colegios privados y públicos. Los instrumentos utilizados para recoger información fue (IECI) Inventario Infantil de Estresores Cotidianos que permitió tener una puntuación global del auto informe y (ESAN) Estrategias situaciones de afrontamiento en niños y en niñas, la cual proporcionó información cuantitativa y cualitativa. Obteniendo como conclusión que:

La aplicación de esta investigación les enseñará estrategias y/o habilidades de afrontamiento, esto se dará más fácil en niños y niñas que no tengan estrés y en aquellos que presentan estrés en sus vidas les asistirá a rebajar el estrés.

1.1.2. A nivel Nacional.

Gonzales (2014) desarrolló la investigación llamada “Estrés infantil y su intervención en el rendimiento académico de niños en edad preescolar del centro educativo particular parroquial Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús - Huaraz”. Teniendo como objetivo demostrar que el estrés infantil grave, se encuentra relacionado con el bajo rendimiento académico de niños de 4 y 5 años, el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo - correlacional, bajo los lineamientos de diseño no experimental. Aplicando un instrumento con diseño propio del autor para medir el estrés infantil, en 116 niños. Llegando a la siguiente conclusión:

La existencia del estrés infantil, se vincula de manera significativa con el bajo rendimiento académico, quiere decir a que mayor estrés en la vida del niño o niña, el rendimiento en su desempeño escolar será menor.

Martínez & Martínez (2014) con fines de conseguir el grado magister en psicología, desarrollaron el tema de investigación “Niveles de estrés y comprensión lectora en estudiantes de 4° grado de primaria de la Institución Educativa 3057 de Carabaylo”. La investigación de tipo básica, de naturaleza descriptivo - correlacional, el diseño fue no experimental- transversal, formado por una muestra de 250 estudiantes. Para conseguir los datos se utilizó cuestionarios de estrés y otro para medir la variable de comprensión lectora. Arrojando como conclusiones:

Primera. Existe relación entre los niveles de estrés y a dimensión literal de la comprensión lectora en los estudiantes de 4° grado de primaria.

Segunda. Existe relación inversa entre los niveles de estrés y la dimensión inferencial de la comprensión lectora en los estudiantes.

Tercera. Existe relación inversa entre los niveles de estrés y la dimensión criterial de la comprensión lectora.

Cuarta. Existe relación inversa entre los niveles de estrés y comprensión lectora.

Noriega (2010) determinó “La influencia de estrés en la socialización en niños de 4 años de la I.E.I. Carmelitas en Los Olivos”. Tuvo un diseño experimental de tipo descriptivo y correlacional, cuyas variables fueron la socialización y el estrés, y como dimensiones fueron; el área social, familiar y escolar. Y la socialización en dos sub variables; niños agresivos y niños retraídos. La población total fue de 55 niños y la muestra de 27 alumnos de 4 años. El muestreo fue no probabilístico de tipo casual. Los instrumentos utilizados fueron una ficha de cotejo para medir la socialización y la escala de valoración para medir el estrés. Cuya conclusión fue:

El estrés interviene de forma negativa en la socialización de los niños demostrando su estrés siendo retraídos más que agresivos. Dando como recomendación que se investigue acerca de los síntomas del estrés, así como establecer un programa de seguimiento en niños con problemas de estrés, donde se apliquen técnicas que conlleven a la relajación.

El psicólogo Merino (2007) realizó uno de los primeros en probar un experimento con valor científico en el Perú llamado “Un sentido exploratorio sobre el estrés en el adolescente y niños”, explicó su proyecto en el 2007. Aplicó un cuestionario que abarca el testeó de 70 estresores diferenciados. Según lo planteado, las conclusiones finales responderían a dos preguntas fundamentales acerca del estrés infantil y adolescente: ¿Cuáles son los estresores más frecuentes?, ¿Cómo influye el entorno familiar para evitar el estrés o para propiciarlo? Este experimento se realizó en una zona urbana al sur de Lima, cuya

muestra fue tomada por niños y adolescentes de dos colegios estatales, divididos en dos grupos según su género. El autor tiene como conclusiones que:

Las cifras obtenidas, dieron a conocer que la gran mayoría de estresores son los mismos, tanto para niños como para adolescentes, indicando que entre las diez situaciones generadores de estrés los más mencionados fueron; las malas notas, el llamado de atención de los padres, la muerte o desaparición de una mascota, y el hurto de cosas personales en el colegio. Teniendo en cuenta que la mayoría de estos estresores provienen del ámbito escolar.

1.2. Fundamentación científica, técnica o humanística

1.2.1. Aproximaciones teóricas sobre el coaching educativo

1.2.1.1. Definiciones del coaching

Debemos empezar mencionando que el verdadero alcance al concepto proviene del deporte; un proceso de interacción por el cual el entrenador o coach, dirige al individuo o grupo a que alcance su máximo beneficio, sin embargo, el coaching en la actualidad no sólo se aplica en el ámbito deportivo, sino que se ha expandido a otros campos de intervención como el empresarial, ejecutivo, personal, educativo, entre otros. Podemos decir que el coaching es una especialidad nueva en la actualidad, usada en distintas organizaciones y empresas de distintos tipos consiguiendo resultados más óptimos. Existen diversas definiciones con respecto al coaching entre ellas las más considerables:

La Universidad Internacional de Valencia (2015) desde una forma común de observar, especifica el coaching como un proceso de interacción con base en el diálogo entre dos o más personas: El *coach* o entrenador y el *coachees* o entrenados, con la finalidad de laborar unánimes en ideas similares que los ayude a alcanzar metas y objetivos predispuestos.

Asimismo, la Asociación Española de Coaching [ASESCO, (2015)] explicó este proceso como el arte de desempeñarse con otros, para que los sujetos

consigan resultados fuera de lo general o común, en todo lo que ellos creen que puedan mejorar y así brindarles mejores oportunidades. El coaching es una ocupación que da como resultados nuevas oportunidades para el desarrollo cotidiano obteniendo excelentes resultados.

Por su parte, Bou (2013) añade que el coaching es como una fuerte herramienta que posibilita encaminar al sujeto hacia el cambio y éxito, de esta manera pueda conseguir el logro de sus metas, retos u objetivos. Es decir, siendo el coaching usada como herramienta poderosa dentro de su proceso se podrá dar cumplimiento a un conseguir de planteamientos propuestos con el fin de la mejora en algún ámbito que la persona piense lograr.

Mientras que Gaëtan (2012) mencionó que es “el acompañamiento a una persona o a un equipo. Este acompañamiento se parece al de un entrenador en relación con un deportista élite. La actitud que supone el coaching es comparable a la de un manager o la de un consultor que considera a la persona o al equipo acompañado en su funcionamiento actual, pero más aún en su potencial”. (p. 28).

Otro de los pioneros en el tema es Whitmore (2003) quién estableció una matriz interesante definiendo el coaching como la liberación de todo el potencial de un sujeto para maximizar su rendimiento, se trata pues de ayudar al sujeto a aprender, en vez de mostrarle como hacer, es decir proporcionarle sus propias herramientas, así pueda desenvolverse por sí mismo en su vida diaria, alcanzando objetivos y metas.

Resumiendo el coaching, pretende potenciar en una persona o un equipo la autonomía y creatividad, enfocado hacia las soluciones y orientado hacia los resultados. Además, el coaching es también el arte de desempeñarse con sujetos para que ellos logren resultados que les permitan sobresalir en su actuación dentro del campo en el cual se desarrollan o desempeñan sacando lo mejor de sí mismos.

1.2.1.2. Coaching educativo

Teniendo en cuenta los conceptos anteriores, podemos traer aquellas ventajas del coaching al espacio educativo, empleando los beneficios que este aporta, con el fin de preparar a los maestros a tener tiempos significativos dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, dando cabida a la mejora de habilidades consiguiendo logros en el rendimiento de su labor educativa, brindándoles herramientas de apoyo a sus alumnos para un mejor rendimiento escolar.

Para Bou (2013) indicó que dentro del sistema de la educación se dan distintas relaciones como las académicas, profesionales y personales y que estos influyen dentro de un sujeto durante el proceso de aprendizaje, por ello el coaching en la educación aparece con el deseo de conseguir un espacio de experiencia basado en el curso de “aprender a aprender” que introduce la toma de decisiones de cada sujeto focalizado desde un punto holístico.

De esta manera el autor mencionado, manifestó que el coaching educativo es un modelo de educación, cooperativo, no directivo, establecido en el proceso de aprender a aprender, es decir aprender haciendo en donde los niños no sólo recogen información, sino realizan cambios o transformaciones de mejora que influyan en sus prácticas emocionales y de pensamientos, así como la generación del deseo de seguir avanzando.

El coaching con un punto de vista educativo, muestra como su objetivo básico es desencadenar un proceso de mejora que aterrice en prácticas eficaces, para que los niños y niñas consigan buenos resultados. Así como también está orientado al incremento de las capacidades y potencialidades de cada estudiante, con el fin de establecer metas superiores o estimular esas cualidades propias que hagan destacarlos en su presente y potenciarlo en su futuro.

Sánchez (2013) escribió que otra de las ventajas de implementar el coaching en los espacios educativos es que busca optimizar y mejorar la creatividad que poseen los alumnos, las capacidades innatas y las demandas internas y la creatividad, con el propósito de conseguir los mejores resultados

posibles, alterando el espacio educativo convirtiéndolo en un aprendizaje transformador.

1.2.1.3. Fundamentos del coaching educativo

A través de la indagación bibliográfica se describen las fuentes más importantes del coaching dentro del espacio educativo:

Psicológico: Es la que posiblemente tiene mayor consideración dentro del coaching, pues tiene como rama a la psicología humanista. Bou (2013) dijo que la psicología humanista toma en cuenta a la persona como encargado de decidir de manera libre tomando decisiones constantemente con el fin de encontrar un sentido de existir. Añadiendo que dicho fin de la psicología humanista es encontrar el máximo desempeño personal y grupal de los individuos, siendo esto uno de los principios importantes del coaching en la educación.

Según el autor Ravier (2005) manifestó las líneas principales de la psicología humanista, las cuales tiene en común con el coaching educativo: En su condición de ser humano, el individuo es más que la suma de sus partes, debiéndose subrayar la particularidad de cada uno puesto que, una de las singularidades del ser humano es su capacidad de ser consciente; Otra que la persona es y se desempeña en función de las relaciones psicosociales que determina; así como cada persona tiene capacidad de tomar decisiones con libertad, según su propia consciencia le guie; y por último cada persona es intencionada, vive orientado hacia el logro de objetivos y metas, deseos, en relación a sus valores morales y sociales de razones, creencias, motivaciones.

Añadiendo a lo anterior Bayón (2010) escribió que los fundamentos psicológicos tienen un principio claro en las interacciones que se dan durante el proceso, manifestándose dos niveles de diferentes maneras:

En primer nivel como modelo y a las consecuencias psicológicas que el proceso comporta. Estos fundamentos psicológicos se precisan en: conocimiento de uno mismo; visión integral de la persona; esquema conceptual dirigido a los nuevos conceptos planteados y salvar las resistencias del desarrollo personal.

Un segundo nivel implica los elementos psicológicos en el proceso en sí y en la relación coach-coachee, tomando en cuenta la consideración que ello comprometa en la totalidad de los procesos. Los fundamentos psicológicos de esta relación son: los sentimientos; la sinceridad; la coherencia y el compromiso.

Filosófico: Bou (2013) narró haciendo referencia a la teoría de Sócrates, quien dejó como legado el coaching, en el uso de sus razonamientos mayeúticas, propuestos en conversaciones de Platón. Tomando consideración al potencial o capacidad que tienen todos los individuos de buscar y encontrar sus propias respuestas. El arte de la dialéctica está fundamentado en los diálogos como sistema para conseguir conocimientos, para lograr la verdad.

Mucha parte del coaching educativo trata acerca del párrafo anterior, de realizar un acompañamiento a las personas que formen parte de este proceso de aprendizaje, a través de entrevistas, preguntas e intervenciones, los cuales ayudarán a los integrantes del proceso a hallar sus respuestas más acertadas y lograr sus metas que en un inicio se propusieron. Este pensamiento primordial de la filosofía socrática se relaciona con la filosofía práctica para la vida cotidiana, asociada a su vez al coaching educativo por los conceptos y estrategias que propone.

Ravier (2005) explicó que la práctica y la filosofía son palabras claves que la mayor parte de las personas no suele relacionar, y continúa, la verdad es que la filosofía siempre ha proporcionado herramientas que las personas pueden usar en la vida cotidiana.

A principios la filosofía carecía de funciones prácticas para la vida cotidiana. Su crecimiento o evolución, la han transformado en una disciplina académica, sin aplicación a la práctica. El coaching más que implicar una filosofía teórica, dada en distintos lugares de aprendizaje, el coaching está sustentada por la filosofía práctica, el de poner en costumbre lo aprendido. Para entender más acerca de ello debemos acercarnos en los aportes de Sócrates, columna primordial para entender los pilares del coaching educativo. En el siguiente apartado escrito por Ravier, se comparte algunos aportes de Sócrates.

El sistema de Sócrates, es como un método para conseguir conocimientos a través de palabras, planteado en los hechos de Platón, plasmadas en conversaciones, donde sale a relucir Sócrates, como el actor principal para hacer razonar a sus discípulos por medio de inteligentes preguntas, para que ellos consigan conocimiento por ellos mismos de distintas formas y puedan encontrar la sinceridad de las cosas.

Ante ello el autor Bou (2013) manifestó que el método dado por Sócrates es una manera dialéctica, que por medio del diálogo se va preguntando todos los conceptos hasta ese momento considerados como válidos, ya sean los formados, transferidos o adquiridos, para llegar a distinguir realmente cuáles lo son de aquellos que no lo son, y como lo planteó Sócrates, poder lograr en último informe la verdad de todas las cosas.

Según Ravier (2005) este método tiene dos fases:

Ironía: en esta fase Sócrates hacía que el que participe en este proceso, acepte su falta de conocimiento ante algo, para que a partir de ello el participante este adiestrado para asimilar conocimientos y poder alcanzar la verdad. Y la Mayéutica: aquí se origina la búsqueda por alcanzar la verdad, por medio de la dialéctica, es decir de argumentaciones, consistía en un avance en la medida perfecta de los conceptos elaborados. Mientras más asertiva sea las definiciones, estarán más cerca de hallar la verdad.

A partir de estos discipulados de Sócrates parte la idea esencial del coaching educativo, que el conocimiento no está fundamentado en las ideas concretas del maestro, sino en sus alumnos, que en la educación actual, son el centro del sistema educativo.

Lingüístico: uno de los principios del coaching es el reconocer del carácter generador y activo del lenguaje. A comparación de lo que se supone el entender del lenguaje que permaneció hasta la segunda mitad del siglo XX, que comprendía que el lenguaje era descriptivo y neutral.

La comunicación verbal y no verbal influyen mucho en todos nuestros actos, ya que mientras nos expresamos de forma oral no sólo miramos alrededor nuestro también podemos hacer que nuestras palabras tengan un valor significativo en nuestra vida haciendo que lo que declaramos se cumpla. Es un punto clave cambiar nuestro lenguaje, en nuestros discursos, entrevistas, conversaciones sobre lo que podemos percibir, sin embargo para que se de este cambio para bien, es necesario ser únicos, poseer coherencia entre lo que decimos y pensamos. De allí parte este enfoque lingüístico en el proceso del coaching, pues estos cambios en nuestro lenguaje son importantes para al autoconocimiento e interrelación asertiva con los demás.

1.2.1.4 El coaching en el aula

El coaching es una actividad muy adecuada para utilizarla en las sesiones tutoriales, en las que suelen abordarse los problemas prácticos de los estudiantes. Wisker, Exley, Antoniou & Ridley (2012).

Por otro lado Tovar (2012) define: el salón de clases tiene mucho de gimnasio mental, de campo de entrenamiento para el desarrollo de habilidades humanista o de competencias para la vivencia de valores o la experiencia de descubrimientos. Todo buen docente, tiene la oportunidad de convertir el aula en un espacio excelente de entrenamiento. (p. 27).

El coaching entre escolares, es un subtema que muestra la Universidad Internacional de Valencia (2015) dando a conocer que por medio de aplicar el coaching en los estudiantes, se conduce a los niños en la adaptación de nuevos hábitos, incrementando el deseo de querer transformar, conseguir y poner en práctica nuevas habilidades. Siguiendo estas ideas, podemos decir que el coaching en el aula brinda un seguimiento y/o acompañamiento, mediante el uso de diversos mecanismos, de modo que los estudiantes puedan observar y explicar mejor su mundo exterior de relaciones, así como poder visualizarse a sí

mismo y así poder conseguir el máximo desempeño de sus habilidades y competencias.

Este entrenamiento eficaz puede aplicarse a la par en el aula y en la asesoría individual, sea para corregir algún defecto o potenciar habilidades. El docente necesita, saber manejar al grupo o los equipos de los alumnos en el salón, así como atender a cada estudiante de manera grupal e individual, entonces esto implica conocer cuál es su rol dentro de este ámbito.

A continuación resaltaremos dos referencias, donde nos indican cómo ser un buen *coach* dentro de nuestras aulas:

Según la Universidad Internacional de Valencia (2015) para que el coaching en el aula sea productivo y obtenga buenos resultados en los niños, es indispensable que la maestra o maestro que actúe como coach tenga algunas actitudes, como ser observador y perceptivo, tenga la capacidad de escucha, imparta confianza para proporcionar apoyo cuando el alumno lo necesite, empatía; para ponerse en el lugar de otro, debe ser paciente, respetuoso y estar seguro de sí mismo así como positivo siempre.

Mientras que para, Medina (2011) para ser un buen coach es necesario que el docente desarrolle algunas competencias y capacidades determinadas, así como también algunas cualidades como; la percepción, empatía, integridad, paciencia, imparcialidad, credibilidad, influencia, pensamiento positivo y carisma.

Por otro lado Tovar (2012) mencionó que como buen coach, el docente necesita despertar su atención para encontrar estas novedades, que les marcarán pistas para establecer nuevos objetivos en cada ciclo escolar.

Para finalizar diremos que el *coach* en el aula, es un líder preocupado por ayudar en el crecimiento personal así como educativo, este debe poseer una visión que inspire, una percepción ganadora y trascendente y que mediante su ejemplo de vida responsable, encamine al alumno o equipo a caminar estableciendo y superando metas.

1.2.1.5. Propósitos del coaching educativo

El propósito u objetivo que pretende alcanzar esta nueva herramienta se describen a continuación a través de algunos autores:

Según Bou (2013) la función primordial del coaching educativo es ayudar a todos los que participamos en un proceso de aprendizaje para que amplíemos nuestra visión del mundo y seamos capaces de observar las situaciones que vivimos y los acontecimientos que experimentamos de diferentes formas.

El autor Sánchez (2013) dio a conocer que uno de los propósitos de coaching en los espacios educativos, constituye el establecimiento y desarrollo del proceso de coaching en tres ambientes primordiales, con la familia, donde se aplica el coaching educativo el cual trata de brindar a los tutores o padres de familia instrumentos que necesiten para ayudar en la formación escolar a sus niños; con la escuela, donde se aplica el coaching en el aula donde el maestro ofrece a los alumnos instrumentos o herramientas que puedan permitir a los estudiantes llegar a concretar sus metas o proyectos, además el maestro quién tiene el rol de coach ayuda en el entrenamiento de habilidades de comunicación, resolución de conflictos, liderazgo y gestión de emociones. De igual modo, corresponde un desarrollo de coaching administrativo o corporativo y esto compete a los directivos, administrativos y todas aquellas personas encargadas de la organización general.

En términos resumidos, los propósitos del coaching educativo es hacer que:

El *coachee*, alcance la meta trazada; ayudar al *coachee* a analizar y reconocer el presente y que esto le permita diseñar su futuro; acompañar al *coachee* desde la realidad actual donde se encuentra, hasta una realidad deseada brindándole las herramientas necesarias para poder alcanzarlas.

1.2.1.6. Proceso del coaching

Durante el proceso del coaching en la educación, la transformación responde a un interés o necesidad observada de la realidad, algo que no queramos en el momento y deseamos cambiarlo por objetivos que deseamos alcanzar, es decir a donde queremos llegar.

Bou (2013) señaló que el alumno con el acompañamiento del maestro debe, poco a poco, desplazarse fuera de zona de confort y experimentar cosas nuevas que le ayuden a alcanzar sus objetivos y a sentirse mejor. (p.167).

Definimos a la zona de confort como un estado de comportamiento en nuestra vida y entorno, en el cual el alumno se siente cómodo, en la cual nos sentimos parte y en donde estamos protegidos, tranquilos y a gusto, sin riesgo alguno. En palabras más concretas, durante el proceso del coaching educativo, surge un cambio desde donde estoy con una visión del presente, hacia alcanzar mi propia meta.

1.2.1.7. Fases del proceso de coaching educativo

A continuación se describirán las fases del proceso de Coaching educativo, teniendo en cuenta al autor Bou (2013) pues se consideró relevante su aporte en el ámbito del coaching educativo para la investigación:

Primero se deberá analizar de la situación (**contexto**), luego comprender los motivos por el cual el entrenado o coachee no puede lograr cumplir con sus objetivos anhelados (**situación actual**), después se identifica las metas que el entrenado o coachee, quiere conseguir (**situación ideal**), para aplicar la metodología del aprender a aprender, la motivación y el *feedback* (**proceso de aprendizaje**), determinar un plan de acción, así como definir las obligaciones o compromisos (**plan de acción**) y por último ejecutar un rastreo del plan de acción evaluando las conclusiones de las labores realizadas (**seguimiento**).

Fase 1. Contexto

Esta fase es el preámbulo, pero es una de las más relevantes en el proceso, porque es donde el maestro genera la confianza suficiente con los estudiantes para que se puedan establecer compromisos posteriores. Para que se pueda ejecutar esta primera fase, es necesario conocer el contexto del aula, sin ello no se puede construir un aprendizaje. Esto nos permitirá elegir estrategias más convenientes y poder crear un clima de complicidad.

Objetivos a conseguir: Crear confianza, crear un ambiente agradable y buena comunicación, pues ambos son necesarios para poder conseguir que el coachee sienta seguridad frente al coach y pueda confiar sus deseos, sus expectativas, sus ilusiones, sus debilidades, etc.

Acciones a realizar: Durante los primeros días de sesión, especialmente el primero, realizar juegos, dinámicas o actividades que tengan como objetivo cohesionar la clase, olvidándose del contenido, del programa o asignatura.

Fase 2. Situación actual: análisis de la clase y del nivel de desempeño individual.

Esta frase plantea comprender el cómo se desarrollan los estudiantes y las características del género que integran, como: clima del grupo, tipo de liderazgo, modelos de comportamientos, estilos de aprendizaje, normas de convivencia, valores, etc. También se analizará el nivel de conocimientos y capacidades de cada uno de los alumnos para determinar el nivel general de la clase.

Objetivos a conseguir: Conocer la realidad del aula y de cada uno de los alumnos de la clase; sus necesidades, expectativas, miedos, problemas de aprendizaje, sus fortalezas, su nivel de conocimiento, su actitud, etc.

Acciones a realizar: Estar muy atento a las señales de la clase y de cada uno de los alumnos y si como maestro necesita algún apoyo externo, echar mano a las herramientas que nos puedan producir mucha información acerca de los niños.

Fase 3. Situación ideal: planificar conjuntamente metas y logros.

En esta fase se establecerán las normas de funcionamiento de la clase, los contenidos y la materia a desarrollar, la forma de evaluación, se gestionarán las expectativas del maestro y alumnos (lo que esperan unos de los otros), los objetivos individuales y colectivos y las correcciones en la situación de falta de cumplimiento de las obligaciones y compromisos por ambas partes: maestro y niños.

Objetivos a conseguir: Situar el trabajo realizado con esfuerzo de cada estudiante o el equipo hacia la aclaración de logros y metas de acuerdo a las competencias y habilidades que posee. Ayudarles a diferenciar entre sueño y visión: sueño algo irrealizable, en cambio visión algo realizable, es decir un sueño puesto en acción. Esto no quiere decir que soñar no sea malo, todo lo contrario, ya que los sueños son necesarios para alimentar la visión. Hacer reflexionar a los alumnos: para llegar a cumplimiento de sus metas es necesario reflexionar acerca de las actitudes que le ayudarán a conseguirlas. Reconocer: las barreras u obstáculos que no posibiliten llegar a un mejor desempeño.

Acciones a realizar: Preguntar al estudiante acerca de los objetivos que ha determinado durante el proceso, sobre los cursos o situaciones. Que recuerde las vías por donde caminar al determinar cualquier meta: saber si está claro, que se pueda medir y evaluar, si está situado en el tiempo, etc. Los objetivos establecidos por el maestro deben ser comunicadas ante los entrenado sea de manera individual o con todo el equipo, para que así puedan ser estudiadas en conjunto. Promover la comunicación asertiva y continua.

Fase 4. Proceso de aprendizaje

Esta fase junto a la del contexto son las más importantes. Aquí se produce el verdadero aprendizaje. Consta de los siguientes elementos: la enseñanza bajo la metodología del aprender a aprender, la motivación y el *feedback*.

Objetivos a conseguir: Fomentar; la innovación, la creatividad; impulsar, la capacidad de deducir los resultados positivos o negativos acerca de sus expectativas; motivar, al estudiante o grupo a desarrollar el proceso y en la persecución de los objetivos; indagar, las oportunidades que permitan analizar y observar, los actos de los estudiantes o del equipo de clase, donde puedan manifestar sus actitudes, competencias y habilidades; mostrar, al estudiante y grupo de clase la meta de observación dentro del desarrollo del coaching educativo, que trata de brindarle un punto de vista constructivo al otro sobre su propia actuación, de modo que se pueda gestionar el cambio y la mejora de sus habilidades; proporcionar *feedback* a los alumnos cuando se desvíen de sus objetivos y metas y casi más importante, estar atento al *feedback* que proporcionan los alumnos y la clase.

Acciones a realizar: Se debe incrementar y optimizar las expectativas expuestas en el proceso de coaching educativo, promoviendo la escucha activa por los maestros y los alumnos.

Lo primero que debemos hacer es escuchar al estudiante y al equipo, luego sugerimos hacemos preguntas. Difundir ánimos para que estén motivados al logro de sus objetivos para conocer las pautas que deseamos ver y expresarlos a los alumnos, con esto proporcionar al estudiante y al equipo un margen de error controlable que le facilite aprender sin estigmatizar los errores. Los errores son oportunidades para el aprendizaje. Contagiar a los estudiantes y al equipo de confianza y seguridad ante el proceso añadiendo algunas pautas fáciles y flexibles a realizar en los planes de acción dentro del proceso. Especialmente en esta fase, el maestro debe cultivar las próximas cualidades:

Ser paciente; permite un margen de error al colaborado; ser perceptivo e imparcial: tiene capacidad de observación, análisis y objetividad; practicar la escucha activa; claridad al exponer sus ideas; investigar acerca de las necesidades, interés de los estudiantes entendiendo su manera de ver los problemas o alguna tarea dentro o fuera del aula; solicitar y ofrecer retroalimentación acerca del propio actuar del maestro con los estudiantes como también del desarrollo del equipo; ser ejemplo: tener credibilidad, ser juicioso y responsable, además inspirar confianza; proponer trabajos en equipo que permitan el aprendizaje entre pares; transmitir interés, ánimos y entusiasmo a los integrantes del equipo para su superación personal.

Fase 5. Plan de acción

En esta fase el plan de acción es un resumen de todos los hechos que se llevarán a cabo dentro del coaching educativo además del tiempo que tomará su ejecución, en nuestro caso, prevenir y/o manejar el estrés cotidiano de nuestros alumnos.

Objetivos a conseguir: establecer los objetivos a conseguir ayudar al alumno a que se establezca de una manera autónoma sus objetivos académicos. Desarrollar un procedimiento de actuación. Analizar qué obstáculos y barreras pueden encontrar en el camino a la meta. Establecer criterios de evaluación que permita al docente y a su clase de manera objetiva, saber si han podido alcanzar los objetivos perseguidos y si no, analizar qué ha sucedido.

Esta fase se puede dar de la siguiente manera: él o la maestra podrá utilizar un modelo de plantillas o cualquier diseño adaptado a su realidad, que le posibilite desempeñar su rol como coach usando una metodología determinada. Las plantillas sugeridas por el autor Bou (2013) están anexadas al final del trabajo.

Acciones a realizar: poner en primer lugar una o más de dos objetivos de enseñanza, priorizando el planificar definiendo actividades y acciones concretas, sea de manera individual o grupal. Establecer indicadores que nos faciliten saber si lo que está haciendo va por buen camino. Practicar: con el alumno las acciones

previstas conjuntamente, de modo que pueda incorporar las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para realizarlas de una forma más óptima.

Fase 6. Seguimiento

Esta fase consta de dos elementos: una evaluación de la eficacia del plan de acción para ver si es necesario replantear nuevas metas o acciones y una serie de pasos que conduzcan al alumno y a la clase hacia la autonomía del aprendizaje, desarrollo de habilidades sociales, entre otros.

Objetivos a conseguir: elegir frente a las distintas actuaciones, las soluciones más convenientes. Determinar: un sistema de evaluación y consulta, pues el maestro y el alumno, deben conocer sus avances y reajustar algún aspecto, realizando una acción futura. Tomar decisiones introduciendo algunas acciones alternativas de superación, teniendo en cuenta las habilidades más acertadas para ponerlas en acción. Realizar nuevas metas, basándose en su propio desempeño personal y capacidad. Crear algunas situaciones de desempeño que faciliten a los estudiantes a realizar sus actividades con autonomía.

Acciones a realizar: hacer un estudio de las actividades logradas, felicitando el éxito de los estudiantes. Crear un clima favorable. Dar cada vez más autonomía a los estudiantes en el desarrollo de toma de decisiones.

1.2.2. Aproximaciones teóricas sobre el estrés cotidiano infantil

1.2.2.1. Definiciones sobre el estrés

Existen diversos conceptos que definen el tópico central de la presente investigación:

Phipps, Soderman y Gregory (2009) explicaron que el estrés se da por una exigencia exagerada, pues dentro de las situaciones normales de la vida nos

encontramos con hechos nuevos o diferentes que nos obliga a usar la energía guardada en un nivel mayoritario del que habitualmente usamos.

Mientras que Doro (2013) explicó que el estrés es definido como una carencia de una respuesta conveniente a las demandas de la vida diaria, ya sean vivencias positivas o negativas. (p. 158).

Más tarde Trianes (2003) añadió que el estrés comprende algunas circunstancias como la aparición de un hecho reconocible en el sujeto, el cual es capaz de poner en desequilibrio psicológico y fisiológico nuestro organismo, este alteramiento del equilibrio se observa en una condición de activación señalada por una secuencia de efectos para el sujeto de tipo emocional, neurofisiológico y cognitivo.

1.2.2.2. Estrés cotidiano infantil

La niñez es una etapa que se califica por los continuos cambios que se suscitan durante su desarrollo. Durante ese periodo, los infantes han de enfrentarse a los desafíos que suponen cambios de un periodo a otro.

Doro (2013) brindó otros nombres alternativos para poder llamar el estrés en los niños, tales como, el término miedo, ansiedad, añadiendo además que el estrés puede ser originado por distintas circunstancias que demande que el niño pueda adaptarse y que esta circunstancia le cause a los niños una ansiedad difícil de controlar. Una de estas circunstancias, son los estímulos ambientales.

A estas estimulaciones provenientes del ambiente se les llama también **estresores**. El estresor es una palabra científica que se usa para designar a los factores que generan estrés; puede ser toda situación nueva o hábito que lleve al cuerpo a un desequilibrio.

Otra definición acerca de los estresores según Oros & Vogel (2005) es que son impulsos o estímulos que generan sobrecarga a un individuo y hacen que se

produzca una respuesta psíquica y biológica de estrés. Así pues, cualquier situación que sea visto como peligroso para el bienestar y la salud, puede pronunciarse como estresor.

Asimismo, Fernández (2010) da una explicación acerca de los estresores diciendo que se dan de manera cotidiana, es decir que tienen un carácter diario, estos son llamados también acontecimientos menores, pues ocurren con un nivel moderado de intensidad pero muy frecuentemente.

Estos estímulos pueden ser grandes destrucciones o situaciones particulares que ponen en peligro la integridad psíquica o física, hablamos de cambios significativos en nuestras vidas, a ellos los llamados *acontecimientos mayores*. Los ajetreos diarios (fastidios y contrariedades cotidianos) son llamados *acontecimientos menores*.

Los niños pasan por momentos de estrés que tienen que ver con algunas contrariedades o pequeños problemas dentro de su vida cotidiana, estos estresores cotidianos a pesar de tener un nivel bajo de intensidad, el hecho de suscitarse constantemente puede causar en los niños respuestas desequilibradas.

Sandín (2003) escribió que en esta categoría se incluyen los pequeños incidentes de la vida diaria en el que genera situaciones incómodas o de malestar como; frustración, incomodidad, así como la carga exagerada de obligaciones académicas, las discusiones dentro del hogar, entre otras.

Morales (2008) definió al estrés cotidiano o acontecimientos estresantes de intensidad media referida a dudas y/o circunstancias problemáticas, relacionados con la salud y nutrición, escuela y familia.

Álvarez (2005) también hizo referencia del estrés cotidiano infantil definiéndola como la ausencia de una respuesta adecuada ante las demandas de la vida diaria.

El estrés cotidiano infantil tiene menos intensidad pero sucede con mucha frecuencia. Tiene que ver con minúsculos irritaciones o pequeño fastidio diario, que en muchas ocasiones pasan inadvertidos, sin embargo es muy importante tomarlos en cuenta.

Para terminar este apartado; algunas investigaciones dan a conocer que los sucesos ocurridos en un grado menor, podrían tener mayor importancia en nuestro bienestar que los acontecimientos de alto grado, es decir los menores se van acumulando de estos ajetreos cotidianos, pudiendo así producir problemas psicológicos con mayor facilidad que la ocurrencia de alguno de aquellos acontecimientos mayores.

1.2.2.3. Dimensiones

Para entender de mejor manera esta problemática del estrés cotidiano infantil, es necesario analizar de donde provienen los estresores más comunes, tomando en cuenta las diferentes situaciones o eventualidades en las que se generan aquellas circunstancias que producen estrés. Durante esta etapa infantil los principales espacios considerados en los que se produce el estado de estrés son: salud, escuela y familia.

Recalde & Almeida (2014) coinciden con los aportes de; Trianes, Blanca, Baena, Escobar & Maldonado (2011) indicando que en escolares, los estresores de origen cotidiano se clasifican en tres principales ámbitos: **salud, escuela y familia**. Los cuales a continuación se describen, para una mejor comprensión, pues se consideran importantes dentro de nuestra investigación.

Ámbito de la salud y psicósomáticos.

Los problemas de salud relacionados a la atención médica provocan estrés a una gran cantidad de niños, pues el hecho de ir a centros de salud, les genera ansiedad y angustia, debido a que al acudir a estos lugares están casi siempre vinculados a una mejora por medio de una inyección, tomando medicamentos que no son de gusto al paladar del paciente o tomando gigantescas pastillas que el niño no pueda ingerir, creando así sensaciones negativas en los niños.

En el ámbito de la salud se encuentran situaciones como el interés excesivo por la imagen corporal, las de enfermedades y los tratamientos médicos, dado que la sociedad actual, adquiere una importancia creciente y demanda muchos esfuerzos por mantenernos dentro de los parámetros vigentes. (Trianes & otros, 2011).

Los autores mencionados en el párrafo anterior nos dicen que no sólo el ámbito de salud está relacionado al bienestar de nuestro organismo, sino también al estrés que un niño puede tener por su aspecto físico. La obesidad infantil, la bulimia, la anorexia, su altura, su color de piel entre otros factores, podrían ser causantes del estrés que de alguna manera avergüencen al niño y no ayude en su proceso de estabilidad emocional. De esta manera el estrés en el ámbito de la salud puede originarse por el miedo que tienen los niños al tener que visitar al doctor en un centro de salud, hacerse un chequeo habitual o la percepción distorsionada que el niño o niña puede tener acerca de su aspecto físico.

Ámbito Escolar.

Podemos decir que; una vez iniciado el año escolar los niños y niñas pasan aproximadamente allí, muchos días al año durante cinco días de la semana, seis horas aproximadamente al día, ahora multipliquemos todo ello por once años, sin contar la etapa preescolar. Lo anterior equivale a cientos de horas dentro de la escuela. Ahora pongámonos en el lugar de algunos niños que muestran un pobre rendimiento por el estrés a causa de exigencias causados por el hogar o por tener una inteligencia menor que el promedio.

Para Trianes & otros (2011) respecto al ámbito escolar, mencionan que los acontecimientos sucedidos en este contexto adquieren importancia como fuente generadora de estrés, porque producen un impacto negativo en el desarrollo emocional. Se puede apreciar algunas dificultades en la relación con sus maestros, problemas en el desarrollo de los deberes escolares, estudiar al tener un examen pendiente, las presiones escolares como el exagerado desarrollo de tareas, las calificaciones bajas o tener miedo al hablar en público por miedo a cometer un error en frente a sus pares.

De acuerdo a los estresores redactados, el espacio primordial y concluyente para los niños, sin lugar a dudas es el colegio, aquí el niño o niña interactúa con sus pares, con maestras y otras personas cercanas al ámbito escolar. Aquí también los niños deben enfrentarse a las exigencias académicas y sociales a manera de cómo se desarrollen, es decir de forma normal y exitosa, prevendrá que se manifiesten algunos indicios de un nivel de estrés.

Fernández (2010) aportó con lo siguiente; que las situaciones comúnmente más estresantes relacionadas en el ámbito escolar son: el ser molestados constantemente por otros compañeros, el ser siempre él que termina último en algunas actividades, ser avergonzado con sus compañeros, el cambio de escuela y tener que adaptarse a una nueva realidad, nueva maestra y nuevos compañeros, conflictos con algún maestro, tener malas calificaciones y pensar en lo que sus padres dirán al respecto, llegar después de la hora a la escuela y las demandas deportivas excesivas.

Phipps, & otros (2009) señaló su apreciación acerca de ello diciendo que pese a que tengan las mismas condiciones que todos los niños, no todos rendirán de la misma manera esperada, habrán niños que si puedan lograr los desempeños esperados, pero habrán niños cuya capacidad no permitirá corresponder a las expectativas, pues carecen de algunos recursos, intelectuales, emocionales o físicos que no favorezcan a la realización exitosa de las actividades en el colegio.

Si bien es cierto en estos últimos tiempos los tutores y padres exigen un esfuerzo mayor a sus hijos, no sólo les basta que sus niños lleven cursos en las escuelas por ello los matriculan en talleres o clases de cualquier tipo como música, pintura, deporte, danza, inglés, oratoria, entre otros que complementen su educación y no es incorrecto dejar que nuestros hijos sobresalgan en alguna habilidad, sin embargo muchas veces esta exigencia ocasiona una sobrecarga de presión que altera la capacidad de resistencia habitual de cada niño, trayendo consecuencias poco favorables como sentimientos irritantes, ansiedad, incapacidad frente a las exigencias, frustración, baja autoestima, angustia. Y

estos talleres o cursos extracurriculares en vez de incrementar el potencial del niño, terminan limitándolos.

Dentro de este ámbito los adultos como los maestros influyen en la generación de estrés en los niños como cuando no practican dentro de sus aulas la creación de habilidades que ayuden a que los niños aprendan, respetando sus propios ritmos de aprendizaje. Debemos tener en cuenta que el mundo no existen dos personas iguales, podemos deducir que en las aulas tampoco cada estudiante tiene una forma única de interiorizar contenidos y actitudes, pues tienen un estilo propio como su pauta y rapidez de desarrollo, motivación, intereses y que necesitan distintos estímulos para desempeñarse dentro de un espacio determinado.

Ámbito familiar.

El ámbito familiar es visto como uno de las más importantes, pues en el seno de la familia los niños empiezan a desarrollarse físicamente, afectivamente, cognitivamente y socialmente.

Doro (2013) expresó que un requisito primordial para la existencia de un ambiente familiar con afecto es que la familia brinde al niño apoyo así como recursos para su desarrollo, relacionado a un entorno con bajo nivel de situaciones estresantes. Por lo contrario la familia de ahora, introduce en un mundo social alterable en donde las condiciones socio económicas van en desequilibrio y los valores se van ausentando, entonces el niño percibe cambios considerables en los roles que desarrolla, en las funciones que va cumpliendo como parte del núcleo de la sociedad. Además el autor comenta que el estrés es manifestado en los niños como una ansiedad desmedida, que puede aparecer desde una edad muy temprana, por miedos a alejarse de sus seres queridos al ir a una guardería u otras exigencias que se dan dentro del espacio educativo.

En cuanto al ámbito familiar, Trianes & otros (2011) destacaron algunos estresores como las necesidades económicas, la ausencia de los tutores o padres

de familia en las actividades diarias de sus niños, las discusiones entre hermanos, sentimiento de soledad. (p. 12).

Los autores Phipps & otros (2009) narraron también los causantes de estrés en la familia como; la separación y el divorcio, familias de bajos ingresos, familias mezcladas, la muerte como causa de estrés (la ausencia de alguien querido), padres de familia que trabajan y abandonan por largas temporadas a los niños dejándolas con otras personas a cargo, familias que descuidan o causan daño a sus hijos.

1.2.2.4. Fundamentos teóricos

La palabra estrés se atribuye de manera diferente según la orientación científica. Por ello en los siguientes párrafos se presentan grosso modo los distintos enfoques vigentes para obtener un mejor análisis acerca del estrés cotidiano infantil.

Enfoque psicológico y psicosociales.

Consideran al estrés como un fenómeno externo, llamado también *Estrés como estímulo*. En este enfoque, el estrés se localiza fuera del sujeto, esta posición se aproxima a la forma de pensar de muchos, que comúnmente manejamos acerca del estrés.

Para Remedios (2009) la explicación por la cual al estrés se le reconoce como estímulo se centra en las situaciones del ambiente, llamados también acontecimientos vitales, estos pueden ser los fenómenos naturales, alguna enfermedad, frustraciones académicas, falta o despido de trabajo.

Mientras para Trianes (2003) se interpreta como algo relacionado a circunstancias externos al individuo que no son positivas, por el contrario son amenazantes, dañinos, en conclusión que puedan desequilibrar el proceso de función del organismo y bienestar psíquica de un individuo.

Fernández (2010) citó que es concluyente en la intervención y evaluación del estrés en infantes, los enfoques ambientales tomados por distintos teóricos, pues a los niños no se les diferencia el ser capaz de argumentar una evaluación subjetiva de lo que les ocurre. Dice también que estos estímulos ambientales deben ser tomados como situaciones externas dañinas para la salud física y psíquica así como para el bienestar.

Enfoque fisiológico o bioquímico.

Consideran al *estrés como respuesta*. Explicando que el estrés se relaciona con la interacción del organismo con el medio. Llevando a delimitar el estrés como estímulo - respuesta.

Remedios (2009) definió que los conceptos del estrés como respuesta hace mención a la disposición del estrés, que tiene que ver básicamente con una agrupación compleja de respuestas que tienen que ver con lo cognitivo, emocional, conductual y fisiológica.

A partir de ello la medicina y la psicología tendrían una posición algo contraria al estrés como estímulo, pues los autores del párrafo anterior no consideran al estrés tanto como una característica del estímulo del ambiente, sino más bien como una respuesta del organismo.

Para nuestra investigación se tomó en consideración lo citado por Remedios (2009), quién nos brinda pautas de emociones que acompañan la práctica de estrés que no son positivas, como el sentir dolor, miedo, cólera, tristeza o depresión. Estos tipos de respuesta suelen dispararse conjuntamente y son distinguidas por el sujeto como emociones compuestas de fastidios emocionales.

El término “estrés”, puede ser confundido con el de ansiedad o angustia, por ello es importante poder diferenciarlos. Por un lado el estrés es un proceso complejo y dinámico, que resulta del malestar e incapacidad del individuo para

manejar ciertas demandas del ambiente. Por otro lado la ansiedad es una reacción breve de tipo emocional, tiene un carácter anticipatorio de peligro y trae consigo agitación o inquietud. Por último, la angustia es un sentimiento difuso que no tiene una causa definida, se relaciona con la desesperación, la pérdida de capacidad para actuar libremente.

Enfoque cognitivo.

Aquí los componentes subjetivos o psicológicos que se centran entre las respuestas fisiológicas y los agentes estresantes. Denominado también: *Estrés como proceso interactivo*. Es así como podemos referirnos al estrés como el resultado de una interacción entre la persona y su medio, un procedimiento en donde el sujeto al relacionarse con su entorno, ofrece un alcance y estima las ocurrencias como algo que sobrepasa sus demandas para manipularlos, es decir algo amenazante o desbordante para el niño, poniendo en riesgo su salud y bienestar. Por ello, la reacción del estrés dependerá de la forma en que se percibe la posición. Resumiendo, este enfoque, intenta unir los dos enfoques mencionados en los párrafos anteriores. Pues explica la relación entre el individuo con su entorno, es decir, la evaluación que el sujeto realiza de la circunstancia o situación, en otras palabras de cómo manejemos la situación y de los recursos que tenemos para enfrentarla. Se puede definir ambos procesos en la evaluación de cualquier circunstancia.

1.2.2.5. Características del estrés infantil

El estrés cotidiano trae diversas consecuencias negativas en la salud mental y física de los niños en su etapa de desarrollo. Por esto Carranza (2010) narró las causas de esta tensión o ansiedad en un niño. En ocasiones, un problema determinado puede dejar huellas indelebles en los pequeños, las cuales permanecerán visibles durante toda la vida, influyendo hasta en cierto tipo de respuestas, de comportamiento, o de actitudes en tiempos futuro. En cambio en otros, es muy posible que los efectos no sean los mismos, pues cada niño es un mundo diferente, y no hay duda de que muchos llegan a desarrollar mecanismos defensivos especiales y diversos que les permite no ser tan vulnerables a estas

situaciones que generan estrés sobre las que ellos debido a su corta edad, no tienen mayor control.

Por otro lado Doro (2013) describió que los niños pequeños, con escaso desarrollo aún de sus destrezas comunicativas, pueden mostrar síntomas en estrés muy diferentes a los de un adulto. A menudo, los síntomas de estrés infantil se ocultan a la vista del ojo común y se hacen más notables los signos físicos como una gripe, dolor de estómago, cabeza o náuseas.

Permiso para ser niño (2013) una página web lanzada por el MINEDU, escribió algunas otras manifestaciones del estrés infantil; se percibe constantemente como una reacción física observable como es el sudor en las manos, llorar, correr en sentido contrario, impulsos de cólera que podrían ser defensivos o agresivos, comportamientos de auto consolarse, dolor de estómago y cabeza, movimientos poco torpes con respecto a la motricidad fina ocasionados por los nervios, chuparse los dedos, brazos, etc., morderse la piel o las uñas, orinarse, pesadillas. Los síntomas durante la etapa escolar que va entre los seis y doce años, suelen darse a consecuencia del medio ambiente, entre los actores generadores de estrés se debe considerar que algunos niños son víctimas de maltrato en la escuela y en la familia, sumado a ello los distintos problemas dados en el hogar como la separación, posición económica, enfermedades, etc.

Algunos autores hacen hincapié en que una cierta cantidad de estrés puede sernos útil porque es un estímulo para actuar y nos motiva a lograr lo que queremos, y también es un elemento importante para el éxito en algunas áreas como la música, el baile y el deporte. Una cantidad moderada de estrés puede también mejorar la memoria y el aprendizaje, mientras que un estrés prolongado reducirá la capacidad de memoria y la aptitud para aprender.

Plummer (2013) explicó que cada niño es diferente dependiendo del nivel de estrés que maneje con triunfo y de cómo se percate de las circunstancias estresantes, de tal manera que lo que para alguien puede ser provocador para otro persona puede ser espantoso. Por ello, comprender el estrés implica

entender a cada persona en sus interacciones y su medio, tomando en cuenta sus aptitudes y carácter.

Ante esto, Doro (2013) escribió que la inteligencia sea la capacidad de resolver problemas abstractos de cierta complejidad: para mí, ahora, ser inteligente, significa poder utilizar todas las habilidades en función de alcanzar la felicidad, de ser feliz y, transmitírsela por supuesto a nuestro hijo o alumno. Y, ese cambio de visión me está ofreciendo excelentes resultados.

Asimismo para Gonzáles y García (1995) la respuesta que da un sujeto frente a una postura de estrés, no siempre será malo, puede resultar ser un recurso importante y útil para enfrentarse a los retos que se nos presenten. Este punto de vista faculta a decir que los sujetos no estamos indefensos ante las demandas de lo que nos rodea, existe entonces un estrés en un nivel normal que hace dinámica nuestros comportamientos y pone en marcha destacadas oportunidades para poder enfrentarse a las exigencias. Esto no quiere decir que el estrés siempre sea bueno, existe el estrés patológico que nace cuando el individuo no puede enfrentarse a las exigencias, afectando así el estrés a nuestro equilibrio psicológico y fisiológico, en conclusión a nuestro cuerpo en general.

Como conclusión manejarse con éxito ante una situación que provoca nerviosismo pero que puede ser placentera, como por ejemplo aprender a nadar o escalar árboles, puede ser un estímulo para la autoestima.

1.2.3. Coaching y estrés infantil

Para abordar este tema se debe formar una base concreta de referencias sobre las diversas demandas que encaran los niños, acerca de la manera en cómo habitualmente reacciona y las consecuencias que algunas causas de estrés le generan. Es por ello que es necesario preguntarnos y tomar atención en qué es lo que hace el niño o niña para afrontarlo. Para esto, se necesita que el adulto sirva de acompañante y guía en esta intervención, así el niño o niña pasará a cumplir el rol de quien recibe los conocimientos para poder mejorar en lo propuesto.

¿Cuándo se debe aplicar el coaching educativo?

Escrive la Universidad Internacional de Valencia (2015) que el empleo de coaching dentro de la escuela puede darse en: niños que presenten bajo rendimiento escolar, falta de retroalimentación en su desarrollo escolar, en caso de que los niños necesiten potenciar sus habilidades o destrezas, desde este punto de vista los adultos podemos apoyar a los niños a prevenir y manejar su estrés cotidiano, a través de esta herramienta nueva del coaching, como hemos visto a través de las diferentes teorías que sustentan sus beneficios al aplicarla.

Técnicas para superar el estrés

La ayuda que el adulto debe brindar a los niños es a través de su interpretación y manejo de estrategias eficientes de acomodación y su uso debe ser principalmente el ritmo de aprendizaje y desarrollo de los niños, comprendiendo el origen de algún estresor.

Un enfoque preventivo ha de cumplir dos funciones:

Eliminar o modificar el estrés excesivo en la vida del niño y enseñarle técnicas para control el estrés positivo antes que aprenda los patrones negativos.

Permiso para ser niño (2013) presenta a Jan Jwett y Karen Peterson, expertas en educación infantil y primaria, quienes contaron la manera de como los niños experimentan y se adaptan al estrés, ofreciendo algunas indicaciones a maestros y padres de cómo prevenir, reducir y manejar el estrés infantil. Las cuales se tomaron en cuenta dentro del coaching:

Ayudar al niño a anticipar eventos estresantes. El *coach* puede disponerlos con aumento a su comprensión de algún hecho futuro. Teniendo en cuenta que las anticipaciones en exceso puede traer consecuencias estresantes. Proveer de espacios acondicionados para que los niños puedan aflorar sus necesidades.

Otras de las formas de poder ayudar es brindar ayuda a los niños para que puedan identificar las estrategias que puedan manejar cuando ocurra por ejemplo,

que alguien se burle de ellos, y ellos puedan decir firmemente: no me gusta, entre otras estrategias, esto les ayudará a sentirse más eficientes en aquellas situaciones que le puedan resultar estresantes. Así como brindar herramientas para que los niños puedan identificar, mencionar, aceptar y expresar sus emociones y sentimientos; practicar y enseñar a usar diversas técnicas de relajación. Considerar indicarles que hagan algunas cosas predeterminadas, como: contraer y soltar los músculos; respirar profundamente; bailar, imaginar cosas agradables, etc.; practicar competencias efectivas al hablar de sí mismo. Esto ayuda a promover el manejo del estrés cotidiano. Entre otras que el maestro coach perciba se deban aplicar según las demandas e intereses del niño o su clase.

Es necesario aprender de estos caminos brindados en el proceso del coaching los métodos con que manejamos el estrés como describieron, Phipps & otros (2009) mencionando la fortuna de algunos en haber crecido en un ambiente favorable con seres que cuiden y guarden su bienestar, además de maestros que le brindaron todas las herramientas necesarias, modelando técnicas exitosas según la particularidad de cada niño en los momentos de crisis. Sin embargo en las aulas existen muchos que no cuentan con la misma suerte.

Estas formas de resolver algunas dificultades, no se dan por casualidad. Es el producto recogido de una observación continua, de una meditación, de hechos y relación con individuos significativos en la existencia del infante. De allí, nace la importancia de aplicar el coaching y por supuesto tener un *coach*, como acompañante en la intervención del estrés cotidiano, en nuestra investigación.

Marco conceptual

Coaching

El coaching es un proceso de compañía que nos brinda posibilidades de cambio o mejora donde la persona se descubre y saca lo mejor de sí, transportándose desde su propia realidad no deseable hacia uno deseable, desarrollando capacidades y habilidades en un campo específico.

Para Whitmore (2003) el coaching desata el potencial de un sujeto para agigantar al máximo su desempeño. Consta en brindar un apoyo constante para que el sujeto auto aprenda en lugar de enseñarle, en otras palabras proporcionarle sus propias herramientas, así desenvolverse por sí mismo en su vida diaria, alcanzando objetivos y metas.

Coaching educativo

El coaching educativo es un modelo de educación, cooperativo, no directivo, basados en los procesos de aprender a aprender, en el que los estudiantes hacen algo más que acumular información, llevan a cabo cambios en profundidad, transformaciones que afectan tanto a las costumbres emocionales y a los hábitos de pensamiento, como a la capacidad de continuar creciendo. (Bou, 2013, p. 3).

Estrés

Es definido como una ausencia de una respuesta apropiada acorde a las demandas de la vida usual, ya sean vivencias positivas o negativas. (Doro, 2013).

Estresor

Son estímulos que recargan a una persona generando una respuesta psicológica y biológica de estrés, de tal manera, que se puede juzgar como estresor cualquier circunstancia que sea apreciado como peligroso o amenazante para el bienestar y la salud y que a su vez minimice la capacidad de sobrellevarlo de manera apropiada. (Oros & Vogel, 2005).

Estresores cotidianos

Los estresores cotidianos o de carácter diario, también denominados acontecimientos menores, hacen referencia a situaciones diarias, de baja o moderada intensidad pero de muy alta frecuencia. (Fernández, 2010).

Estrés cotidiano infantil

“El estrés cotidiano infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria”. (Álvarez, 2005, p.1)

1.3 Justificación

Teórica

La presente investigación pretende buscar mediante la aplicación de los fundamentos psicológicos, biológicos, cognitivos, filosóficos y lingüísticos, así como las definiciones básicas, explicaciones que ayuden a manejar situaciones cotidianas acerca del estrés; en el ámbito escolar, familiar y de la salud. Los enfoques abordados en la presente investigación nos permitirá expandir los conocimientos lo cual ayudará a otros investigadores como fundamento teórico para próximas investigaciones.

Práctica

La evaluación de coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil, conducirá a los maestros hacia una nueva herramienta dentro de las aulas, ya que propone desarrollar estrategias dentro del coaching que, de aplicarlas contribuirán a manejar y/o reducir el impacto del estrés cotidiano de los niños, obteniendo mayores resultados en los distintos ámbitos como el académico y personal, a su vez potenciar y hacer evidentes las capacidades individuales.

Metodológica

Para conseguir los objetivos de la investigación, se acude al uso de técnicas de investigación como el inventario de estrés cotidiano infantil para evaluar los estímulos estresores y las respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que se manifiestan en la infancia al experimentar la acción de diversos estresores. De esta manera, las conclusiones de la investigación se apoyan en técnicas de investigación válidos en nuestro contexto.

Social

El presente trabajo de investigación permitirá conocer el proceso del coaching educativo aplicado en el manejo del estrés cotidiano infantil, con el fin de tomar nuevas acciones para afrontar este fastidio cotidiano en los niños, ya que la primera infancia es determinante en el crecimiento afectivo, el desarrollo intelectual y la vida social del ser humano.

Pedagógica

El desarrollo del tema, brindará estrategias dentro del coaching educativo, que servirá como herramienta para desarrollarlas dentro del aula. La meta principal del coach en el desarrollo de las sesiones, es incrementar la autoconfianza del estudiante, para que pueda decidir y asumir responsabilidades además de resolver por sí mismo problemas de la vida diaria, alcanzando sus metas u objetivos propuestos. Proporcionando al coachee (estudiante) sus propias herramientas, para obtener mejores resultados.

1.4 Realidad problemática

En la actualidad, nuestros días nos exigen continuas adaptaciones; el ritmo acelerado del vivir cotidiano nos permite hablar de estrés en distintos ámbitos, por eso vale la pena decir que el estrés ha sido considerado como la enfermedad del siglo XXI, pues todos comentan haberlo padecido alguna vez. Por ello este tema se ha hecho acreedor de diversas investigaciones, dado que el estrés cada vez más, acecha diariamente en nuestras vidas y su crecimiento es cada vez mayor.

Sucede que cuando el adulto se estresa, libera su estrés realizando actividades relajantes, pero ¿qué sucede con los niños?, en el caso de los niños no pueden hacer esto por sí mismos, por su edad y condición; sin embargo, en los últimos años se ha generado un interés por el estudio del estrés en los niños como lo señala, Doro (2013).

Actualmente se encuentran pocas investigaciones que evalúen el estrés infantil, debido a que la mayoría de los estudios acerca de este tema están enfocados en adultos, es importante tocar este tema, ya que como sucede en la vida de las personas adultas, en el esquema mental de los niños también se suscitan diversos conflictos entre la realidad interna y la externa, siendo las condiciones ambientales, factores que en muchas ocasiones generan estrés, teniendo en cuenta que en la etapa de la niñez sufren constante cambios críticos.

En nuestro país, muchas de los padres, tienen una apretada agenda en el trabajo que puede ocasionar descuido en sus niños, teniéndolo por mucho tiempo dentro del hogar, aburridos a cargo de la televisión como parte de su pasa tiempo; otros padres, en cambio pretenden brindarles lo mejor a sus niños, haciendo que estos participen en diversos programas, talleres de preparación o de refuerzo que les brinden conocimiento y la formación que les pueda exigir la sociedad cuando sean mayores.

Esto también ocurre en la institución educativa N° 8159 del distrito de Carabayllo, tal es así que el trabajo diario junto a una observación empírica, nos ha permitido diagnosticar en el aula multigrado (1°, 2° y 3°) de primaria la existencia de muchas familias que carecen de tiempo de interacción con sus hijos, debido a su concentración en sus labores. Los padres de familia dejan continuas responsabilidades dentro de sus hogares y de manera inconsciente culpan a sus niños con los problemas que los aquejan, ocasionando en ellos un nivel de angustia, exigencia y responsabilidad día a día, que terminan en una situación de estrés cotidiano, olvidando así, la dosis necesaria de actividad física y recreación que necesitan sus niños, que son primordiales para el desarrollo emocional y social en esta etapa de su desarrollo.

Se observa además, que muchos de los niños, terminan pagando un precio, porque se sienten presionados para no frustrar las expectativas de sus padres ante un resultado negativo y con gran desmotivación en sus labores escolares. Además consecuentemente, la maestra reporta que sus alumnos,

presentan algunos indicadores de que algo no va bien dentro de las aulas, pues se ve reflejado diariamente en las diversas actividades escolares.

Esto nos hace pensar que contribuir a la prevención o manejo de algún factor negativo de los niños desde temprana edad, es una tarea actual necesaria. La falta de tiempo, la falta de liberación de energía y las preocupaciones suceden diariamente en los estudiantes, sin embargo, surgen muchas dudas ante este tema, de qué manera poder ayudar a los estudiantes a manejar el estrés cotidiano o cuáles son las estrategias que pueden utilizar los maestros.

Frente esta problemática descrita, pretendemos aplicar el coaching para abordar dentro de un punto de vista educativo el estrés cotidiano en los niños que cursan el 1°, 2° y 3° grado de primaria de la institución educativa ya mencionada. El coaching es un tema de actualidad que poco a poco va siendo atractivo en el ámbito educativo, es un espacio que brinda un acompañamiento a través de diversas herramientas, la intervención del coaching educativo oportuno en el manejo del estrés infantil, más allá de la tensión y ansiedad que nos provoca el estrés nos ofrece la oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos, valorar nuestro hacer y enraizar nuestra vida en horizontes de sentido.

De esta manera, el coaching educativo será un aliado para afrontar el estrés cotidiano en los niños. Dependerá de nuestra capacidad para detectarlo, para captar lo que nos demanda y para saber manejarlo, reduciendo de esta manera su impacto en la evolución integral de los estudiantes.

Formulación del problema

Según lo planteado en los párrafos anteriores, nos permite formular el siguiente problema:

Problema General

¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016?

Problema específico 2

¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016?

Problema específico 3

¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito familiar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016?

1.5 Hipótesis

Hipótesis General

El coaching educativo ayuda significativamente en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016.

Hipótesis Específico

Hipótesis específico 1

El coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016.

Hipótesis específico 2

El coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016.

Hipótesis específico 3

El coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016.

1.6 Objetivos

Objetivo Principal

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016.

Objetivo Específico

Objetivo Específico 1

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016.

Objetivo Específico 2

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016.

Objetivo Específico 3

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito familiar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabaylo, 2016.

II. Metodología

2.1 Variables

Variable 1: Coaching educativo

Definición conceptual

“El coaching educativo es un modelo de educación, cooperativo, no directivo, basados en los procesos de aprender a aprender, en el que los estudiantes hacen algo más que acumular información, llevan a cabo cambios en profundidad, transformaciones que afectan tanto a las costumbres emocionales y a los hábitos de pensamiento, como a la capacidad de continuar creciendo.” (Bou, 2013, p. 3).

Definición operacional

Es un proceso que se ejecuta mediante sesiones, siguiendo cada una de sus fases, a través de analizar el contexto, analizar la situación, visionar una situación ideal, aplicar el proceso de aprendizaje, poner un plan de acción y realizar el seguimiento, desarrollándose 16 sesiones de coaching que se llevarán a cabo dos veces por semana con una duración de 45 a 50 minutos.

Variable 2: Estrés cotidiano infantil

Definición conceptual

“El estrés cotidiano infantil se define como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria”. (Álvarez, 2005, p.1)

Definición operacional

Esta variable independiente se midió a través de un instrumento que es un Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, IECI, el cual cubre tres dimensiones relevantes y propias del estrés infantil, cuyos indicadores y rangos son:

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1
Operacionalización de la variable estrés cotidiano infantil.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
Problemas de salud y psicósomáticos	Manifiesta molestias con respecto a su salud.	1, 4, 10, 16		
	Visita con frecuencia al médico	7, 19		
	Expresa estados de ánimos negativos.	13, 22		
Estrés en el ámbito escolar	Demuestra bajas calificaciones	2, 5		Bajo (0-2)
	Muestra angustia frente algunas exigencias escolares y extraescolares.	8, 11, 14	Si (1)	Medio (3-5)
	Muestra escasos recursos de enfrentamiento frente a aspectos amenazantes para él.	17, 20		
Estrés en el ámbito familiar	Evidencia poca convivencia familiar.	3, 6, 15	No (0)	Alto (6-8)
	Demuestra dificultades para conseguir recursos que lo ayuden a sobresalir.	9		
	Manifiesta desagrado ante actitudes realizados por sus padres y hermanos.	12, 18, 21		

Fuente: elaboración propia

2.3. Metodología

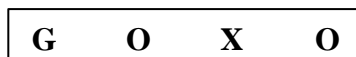
2.4. Tipo de estudio

El tipo de estudio de la investigación es aplicada, según Sánchez (2012) indicó que “la investigación aplicada comprende el conjunto de actividades que tienen por finalidad el descubrir o aplicar conocimientos científicos nuevos, que puedan realizarse en productos y en procesos nuevos utilizables” (p. 42).

2.5. Diseño de investigación

La investigación es de diseño pre experimental. Con respecto a este diseño, Carrasco (2006) manifestó que consiste “en aplicar a un grupo una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, para luego administrar el tratamiento, y después de ello, aplicar la prueba o medición posterior”. (p.64).

Para lo cual se trabaja el siguiente esquema:



Dónde:

G es el grupo experimental

O es el Pre-test

X es la Intervención

O es el Post-test.

La presente investigación aplicó dicho diseño, debido a que se trabajó con un solo grupo, al que se le hizo el seguimiento respectivo por medio de la aplicación del pretest y posttest, es decir, antes y después de terminar el trabajo de campo.

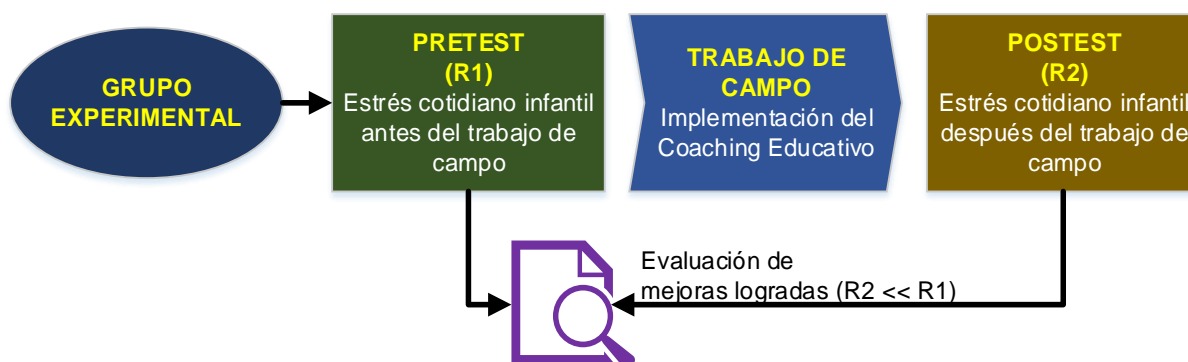


Figura 1. Representación gráfica del diseño de investigación

2.6. Población, muestra y muestreo

Población

La población del presente estudio, estaba compuesta por todos los niños pertenecientes al nivel primario del distrito de Carabaylo, que a continuación se detalla:

Tabla 2
Distribución de la población de estudiantes del nivel primario

Grados de Estudios	Cantidad de Alumnos
1°	6
2°	4
3°	5
4°	15
5°	09
6°	10
Total	49

Fuente: base de datos de nómina de alumnos matriculados.

Por tanto, el universo o población a investigar, estuvo conformada por 49 estudiantes pertenecientes al nivel primaria del distrito de Carabayllo.

Muestra

Para la muestra se consideró a todos los estudiantes conformado por los estudiantes del 1° al 3° grado del nivel primaria de un aula multigrado.

Tabla 3
Distribución de la muestra de estudiantes

Grados de estudios	Cantidad de estudiantes
1°	6
2°	4
3°	5
Total	15

Fuente: base de datos de nóminas de alumnos matriculados.

Muestreo

Para el marco muestral, se utilizó el muestreo no probabilístico, es decir fueron elegidos de manera intencional, de tal manera que el investigador eligió la muestra tomando decisiones que responderían al problema planteado, quedando conformado por todos los estudiantes del 1° 2° y 3° grado del nivel primaria de un aula multigrado.

2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica es la encuesta y el instrumento que se utilizó en el presente trabajo fue el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, IECI, que consta de 3 dimensiones y 22 ítems dicotómicos (si/no) que describieron la ocurrencia de diversos sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con el entorno, susceptibles de una reacción emocional y que pueden afectar de forma negativa al desarrollo de los niños en edad escolar. (Ver Anexo 2).

Para el recojo de los datos se estableció aplicar el pre test, es decir, la aplicación del inventario de estrés cotidiano en un momento prudente, previo al tratamiento, con un tiempo de 20 a 25 minutos aproximadamente, se tomó el inventario al grupo de estudiantes en un espacio tranquilo donde se pudo registrar algunas actitudes y comportamientos de los estudiantes frente a diversas situaciones. Teniendo en cuenta el contexto real de los estudiantes, se procedió a realizar la intervención aplicando las 16 sesiones de coaching, teniendo como referencias las sesiones propuestas por el ministerio de educación. Al finalizar las sesiones de intervención o tratamiento, se realizó la prueba post test que permitió ver la significancia de lo aplicado. Finalmente se realizó el vaciado de datos al programa SPSS donde se llevó a cabo el proceso de datos.

El IECI, es un inventario que cubre cubrió ámbitos relevantes, propios del estrés infantil que se centra en la evaluación de los estímulos estresores y de las respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que se emiten en la infancia al sufrir la acción de diversos estresores. Compuesto por un listado de acontecimientos, en el que el sujeto responde si le ha ocurrido o no.

Este instrumento se utilizó antes de la aplicación del programa y después de la aplicación del coaching para observar los resultados.

Ficha técnica

Nombre:	Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, IECI.
Autores:	M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández – Baema, M. Escobar y E. F. Maldonado.
Procedencia:	TEA Ediciones (2011).
Aplicación:	Individual o colectiva.
Ámbito de aplicación:	De 1° a 6° de primaria (6 a doce años aproximadamente).
Duración:	Entre 15 y 25 minutos.
Finalidad:	Evaluación del estrés cotidiano.
Baremación:	Percentiles y puntuaciones T por sexos y cursos escolares.
Material:	Manual y ejemplar autocorregible.

Validación y confiabilidad del instrumento

Validez

Validez de contenido

Se ha evaluado la claridad de los ítems y el grado de idoneidad de los ámbitos del estrés infantil, mediante el sistema de juicio de expertos, considerados de que se traten de especialistas en estrés infantil, teniendo una experiencia profesional en sus respectivos campos. Los principales resultados derivados de este análisis, se han calculado las medias de los respectivos ítems. Todos ellos muestran un valor igual o superior a 3,9 puntos y 13 de los 22 ítems obtienen una calificación igual o superior a 4,5, por lo que se pudo indicar que el nivel de claridad de los ítems ha sido considerado como muy satisfactorio por los jueces.

Para evaluar el grado de idoneidad de cada ítem respecto al ámbito evaluado, se calculó la V de Aiken, un estadístico para evaluar lo mencionado. Todos los ítems tienen valores de V superiores a 0,70 y el límite inferior del intervalo de confianza más bajo es 0,57 lo que se da sólo en dos ítems de los 22, siendo el resto superior a 0,60.

También se realizó la validez de contenido para evaluar el grado de idoneidad de cada ítem para representar la dimensión propuesta por los autores. Se calculó la media de las puntuaciones obtenidas en claridad y los valores resultaron ser iguales o superiores a 3,9 en todos los ítems. En relación con el grado de idoneidad, se ha calculado el índice de congruencia (I) de Osterlind que indica el grado de consenso entre los expertos, donde todos los ítems tuvieron valores iguales o superiores a 0,6, valorándose con un alta idoneidad.

Validez de constructo

Para analizar la validez de constructo del IECE se seleccionó la muestra procedente de los lugares escolares con un total de 977 sujetos. Ajustándose a un modelo de tres factores de primer orden (problemas de salud y psicossomático, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar). Los índices para evaluar el ajuste del modelo propuesto han sido los siguientes:

Chi-cuadrado de Satorra-Blenter: 320,95: gl=206

Índice de ajuste comparativo: 0,95

Índice de ajuste no normalizado: 0,94

Error cuadrático medio de aproximación: 0,24)0,019-0,029)

Todos los índices se encuentran en rangos deseables, lo que sugiere que existe un adecuado ajuste global del modelo propuesto, siendo todos estadísticamente significativos, indicando el intervalo de confianza, n=977.

Confiabilidad

Para la fiabilidad del instrumento se realizó la prueba piloto a 15 alumnos, los cuales contaron con características similares a la muestra, luego se estableció el vaciado de datos en el programa Excel donde el instrumento fue puesto bajo una prueba de confiabilidad basado en cálculo del coeficiente KR-20 (Anexo 3) y así se concluyó con los siguientes resultados:

Tabla 4
Resultados de la Prueba de Confiabilidad KR-20

Variable/dimensión evaluada	Núm. de ítems	Núm. de casos	Coef. KR-20
Variable dependiente Estrés cotidiano infantil	22	15	0,9108
Dimensión 01 Problemas de salud y psicosomáticos	8	15	0,8189
Dimensión 02 Estrés en el ámbito escolar	7	15	0,8293
Dimensión 03 Estrés en el ámbito familiar	7	15	0,8267

Fuente: Base de datos de la prueba piloto.

De acuerdo a la tabla 4, el valor de los coeficientes calculados para el caso de la variable dependiente (0,9108), la dimensión 01 (0,8189), la dimensión 02 (0,8293) y la dimensión 03 (0,8267) han sido mayores al mínimo establecido (0,70), por lo que se aceptó la confiabilidad del instrumento elaborado.

2.8. Métodos de análisis de datos

Teniendo en cuenta lo mencionado por Hernández, Fernández & Baptista (2010) luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, utilizando para ello, el software estadístico SPSS versión 24,0. Asimismo, se utilizó el mencionado software para realizar las pruebas de normalidad, y las pruebas estadísticas respectivas que permitieron poner a prueba las hipótesis formuladas.

2.9. Aspectos éticos

El desarrollo de la investigación se ha realizado dentro de lo que indica la ética profesional, evitando en todo momento el plagio intelectual y no alterando los datos obtenidos. Asimismo ha sido diseñado y planificado siguiendo los

principios éticos, fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación científica educacional.

De la misma manera se ha desarrollado el proyecto de investigación siguiendo las instrucciones brindadas por la universidad Cesar Vallejo desde la elaboración del marco referencial y recolección de la información, hasta el análisis de datos y elaboración del informe final.

En tal sentido, la información contenida en el presente documento es producto de mi trabajo personal, apegándome a la legislación sobre propiedad intelectual, sin haber incurrido en falsificación de la información o cualquier tipo de fraude, por lo cual me someto a las normas disciplinarias establecidas en el reglamento de Investigación de la Escuela de posgrado de la UCV.

III. Resultados

Resultados descriptivos

Resultados del pretest y postest para la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

Tabla 5
Mediciones del pretest y postest para la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Bajo	0	0,00%	11	73,33%
Medio	6	40,00%	4	26,67%
Alto	9	60,00%	0	0,00%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Inventario del IECI aplicado a los estudiantes

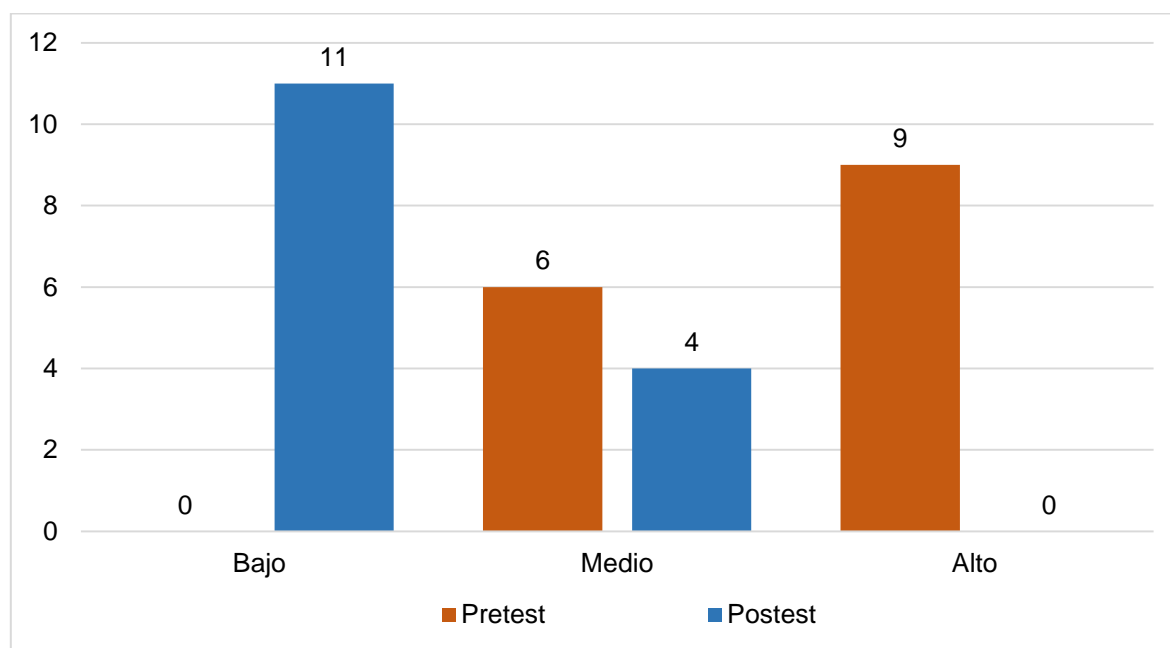


Figura 2. Porcentajes del pretest y postest en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

Interpretación

De acuerdo a la tabla 5 y la figura 2, en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto.

De acuerdo a la tabla 5 y la figura 2, en el caso del postest, el 73,33% (11) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés cotidiano infantil, mientras que el 26,67% (4) de ellos indicaron un nivel medio.

Resultados del pretest y postest en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos

Tabla 6

Mediciones del pretest y postest en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos

Niveles	Pretest		Postest	
	n	%	N	%
Bajo	0	0,00%	5	33,34%
Medio	8	53,33%	9	60,00%
Alto	7	46,67%	1	6,66%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Inventario del IECI aplicado a los estudiantes

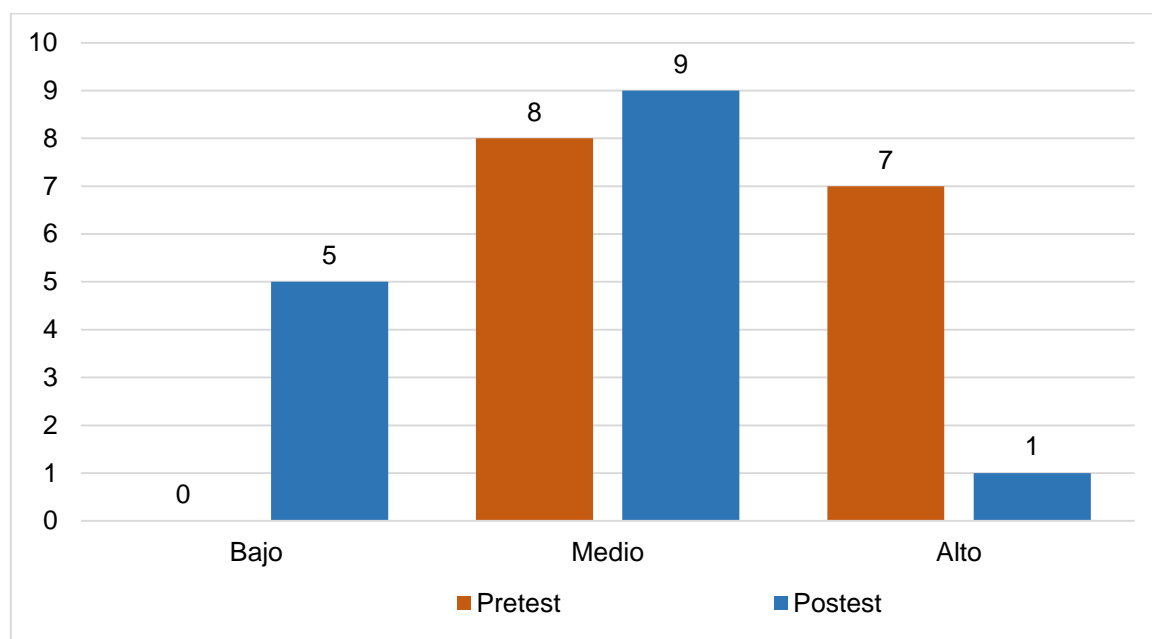


Figura 3. Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos

Interpretación

De acuerdo a la tabla 6 y la figura 3, en el caso del pretest, el 53,33% (8) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de problemas de salud y psicosomáticos, mientras que el 46,67% (7) de ellos indicaron un nivel alto.

De acuerdo a la tabla 6 y la figura 3, en el caso del postest, el 33,34% (5) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de problemas de salud y psicosomáticos, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel medio y el 6,66 (1) indicaron un nivel alto.

Resultados del pretest y postest en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar

Tabla 7

Mediciones del pretest y postest en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	n	%
Bajo	0	0,00%	10	66,67%
Medio	5	33,33%	5	33,33%
Alto	10	66,67%	0	0,00%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Inventario IECI aplicado a los estudiantes

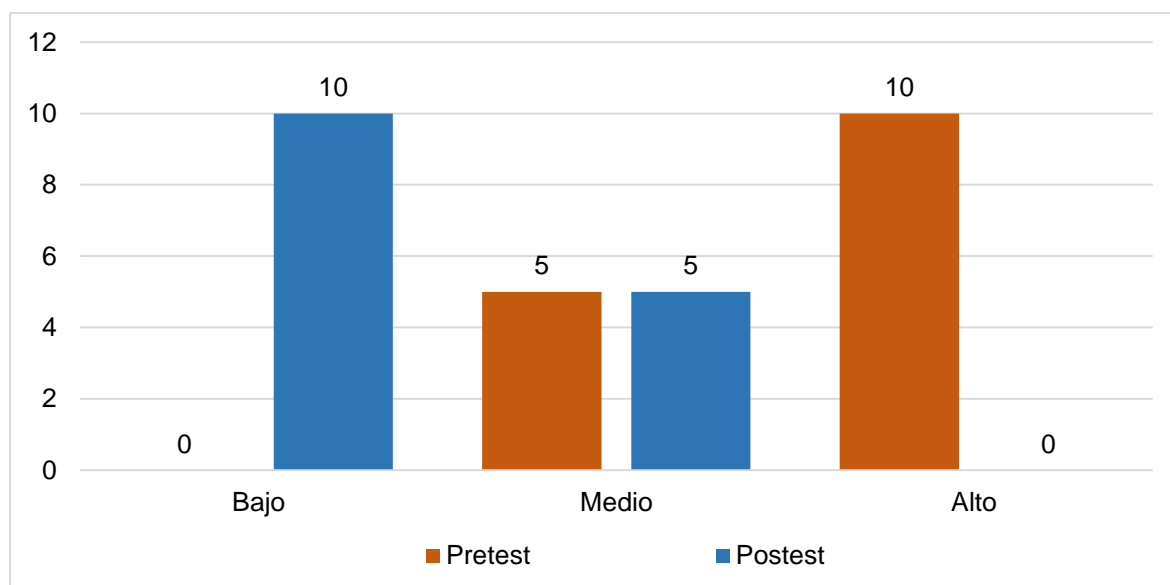


Figura 4. Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar

Interpretación

De acuerdo a la tabla 7 y la figura 4, en el caso del pretest, el 33,33% (5) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés en el ámbito escolar, mientras que el 66,67% (10) de ellos indicaron un nivel alto.

De acuerdo a la tabla 7 y la figura 4, en el caso del postest, el 66,67% (10) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés en el ámbito escolar, mientras que el 33,33% (5) de ellos indicaron un nivel medio.

Resultados del pretest y postest en la dimensión 3: estrés en el ámbito familiar

Tabla 8

Mediciones del pretest y postest en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	N	%
Bajo	1	6,66%	10	66,67%
Medio	7	46,67%	5	33,33%
Alto	7	46,67%	0	0,00%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Inventario IECI aplicado a los estudiantes

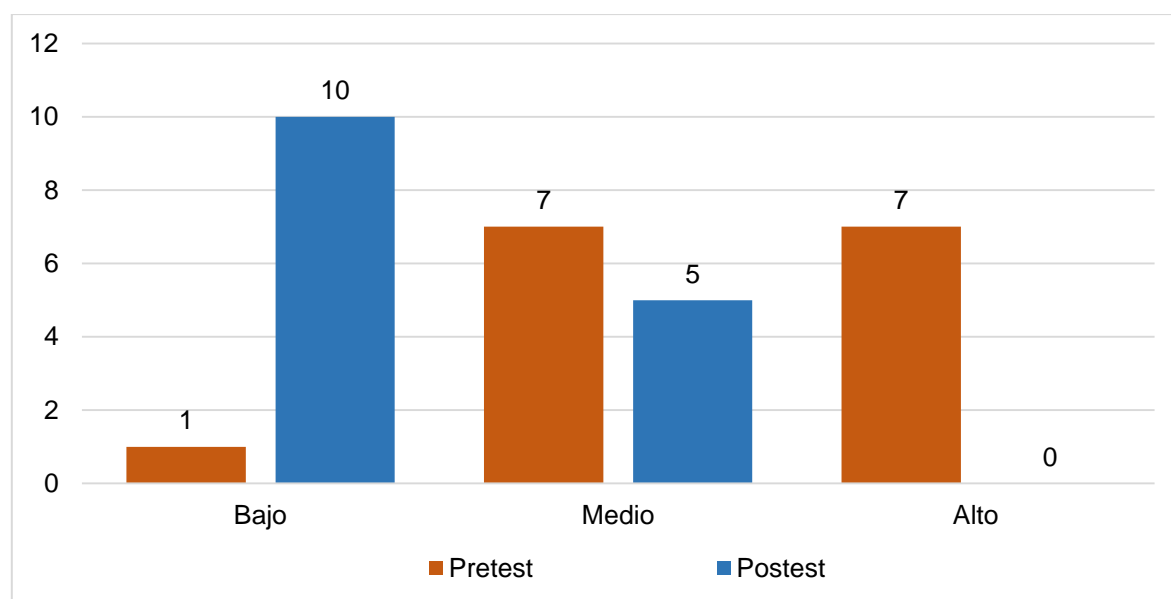


Figura 5. Porcentajes del pretest y postest en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar

Interpretación

De acuerdo a la tabla 8 y la figura 5, en el caso del pretest, el 6,66% (1) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés en el ámbito familiar, mientras que el 46,67% (7) de ellos indicaron un nivel medio y otro 46,67% (7) indicaron un nivel alto

De acuerdo a la tabla 8 y la figura 5, en el caso del posttest, el 66,67% (10) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés en el ámbito familiar, mientras que el 33,33% (5) de ellos indicaron un nivel medio.

Prueba de hipótesis

La selección de la prueba estadística requerida para la prueba de las hipótesis formuladas fue realizada de acuerdo a los siguientes aspectos:

Revisión del tipo de variable y sus dimensiones.

Variable dependiente: estrés cotidiano infantil - variable numérica.

Dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos - variable numérica.

Dimensión 02: estrés en el ámbito escolar - variable numérica.

Dimensión 03: estrés en el ámbito familiar - variable numérica.

Debido a que tanto como la variable dependiente como sus dimensiones son de tipo numérico, fue necesario realizar una prueba de normalidad, de modo que se determine el uso de una prueba paramétrica, o en su defecto, una prueba no paramétrica.

Prueba de normalidad

Se realizó una prueba de normalidad, considerando un valor mínimo de 0,05 para asumir el supuesto de normalidad. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 9
Resultados de la prueba de normalidad

Prueba de Shapiro - Wilk (para grupos menores a 30 individuos)		
	Grupo	Significancia
Pretest - Dimensión 01	Experimental = 15 estudiantes	0,579
Pretest - Dimensión 02	Experimental = 15 estudiantes	0,192
Pretest - Dimensión 03	Experimental = 15 estudiantes	0,599
Postest - Dimensión 01	Experimental = 15 estudiantes	0,316
Postest - Dimensión 02	Experimental = 15 estudiantes	0,184
Postest - Dimensión 03	Experimental = 15 estudiantes	0,279
Pretest - Variable dependiente	Experimental = 15 estudiantes	0,926
Postest - Variable dependiente	Experimental = 15 estudiantes	0,397

Fuente: base de datos

De acuerdo a la tabla 9, los valores de significancia, para cada grupo evaluado, y en todos los tiempos, han sido superiores al valor establecido (0,05), por lo que se aceptó el supuesto de normalidad, por lo que fue posible realizar pruebas paramétricas.

Tiempos y grupos de trabajo

Cantidad de grupos: 01 (experimental)

Momentos: 02 (pretest y postest)

Por lo tanto, se realizó la Prueba T de Student para muestras relacionadas, considerando un margen de error inferior al 5% (0,05). Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Prueba de la hipótesis general

Ho: El coaching educativo no ayuda de forma significativa en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el Distrito de Carabaylo, 2016.

Hi: El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el Distrito de Carabaylo, 2016.

Función de Prueba

Prueba Paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Regla de decisión (margen de error del 5%)

Significancia $\leq 0,05$ = Rechazo de Ho, aceptación de Hi

Significancia $> 0,05$ = Aceptación de Ho, rechazo de Hi

Tabla 10

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

Estrés cotidiano infantil	Diferencias relacionadas					t	gl	Significancia (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
pretest - posttest	9,26	2,344	,605	7,968	10,565	15,310	14	,000

Fuente: base de datos

Tabla 11

Resultados del cálculo de medias en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

	Prueba	Media
Estrés cotidiano infantil	Pretest	14,93
	Postest	5,67

Fuente: base de datos

Interpretación

De acuerdo a la tabla 10 indica que el valor de significancia calculado (0,000) fue menor al establecido (0,05), lo que demuestra que las mejoras fueron significativas. Por otro lado, la tabla 11 indica que los resultados del postest (5,67) fueron inferiores a los del pretest (14,93), lo que muestra una mejora en el manejo del estrés cotidiano infantil. De hecho, el estrés cotidiano infantil tuvo una reducción de 9,26 puntos. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

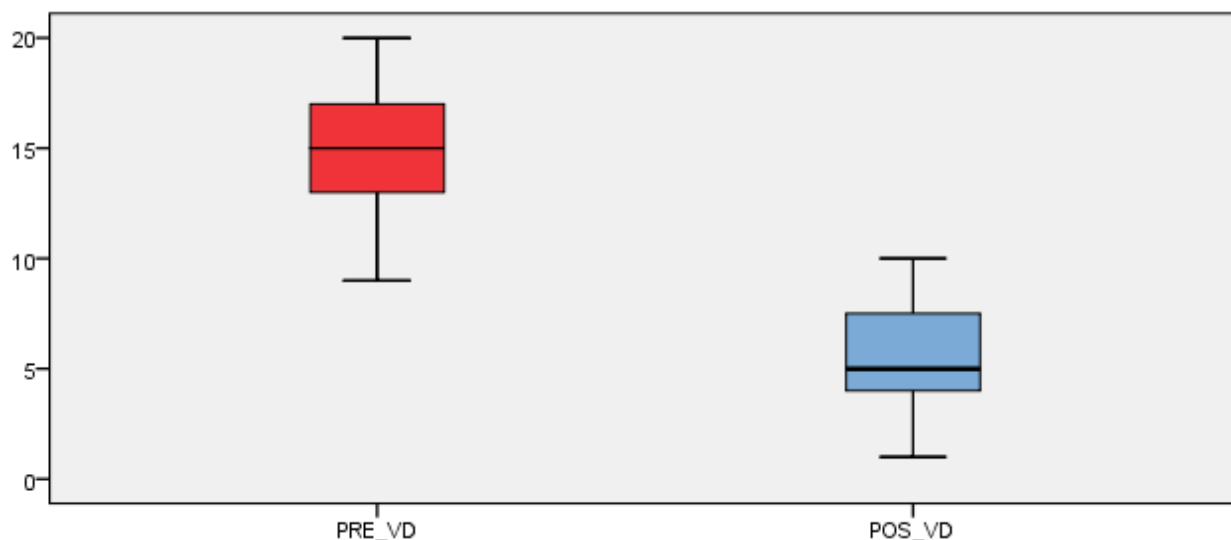


Figura 6. Diagrama de cajas: estrés cotidiano infantil

De acuerdo con la figura 6, los valores de estrés cotidiano infantil, en el caso del postest, han sido inferiores que los del pretest, reflejando la reducción lograda por el coaching educativo.

Prueba de la hipótesis específica 1

Ho: El coaching educativo no ayuda de forma significativa en el manejo de problemas de salud psicosomáticos en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabaylo.

Hi: El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo de problemas de salud psicosomáticos en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabaylo.

Función de Prueba

Prueba Paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Regla de decisión (margen de error del 5%)

Significancia $\leq 0,05$ = Rechazo de Ho, aceptación de Hi

Significancia $> 0,05$ = Aceptación de Ho, rechazo de Hi

Tabla 12

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos

Problemas de salud y psicosomáticos	Diferencias relacionadas					t	gl	Significancia (bilateral)
	Medi a	Desviació n estándar	Media de error estándar	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferio r	Superio r			
pretest - postest	3,33	1,345	,347	2,588	4,078	9,59 7	1 4	,000

Fuente: base de datos

Tabla 13

Resultados del cálculo de medias en la dimensión 01: problemas de salud y psicosomáticos

	Prueba	Media
Problemas de salud y psicosomáticos	Pretest	5,33
	Postest	2,00

Fuente: base de datos

Interpretación

De acuerdo a la tabla 13, los resultados del postest (2,00) fueron inferiores a los del pretest (5,33), lo que muestra una mejora en el manejo de los problemas de salud y psicosomáticos. Por otro lado, la tabla 12 indica que el valor de significancia calculado (0,000) fue menor al establecido (0,05), lo que demuestra que las mejoras fueron significativas. De hecho, los problemas de salud y psicosomáticos tuvieron una reducción de 3,33 puntos. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

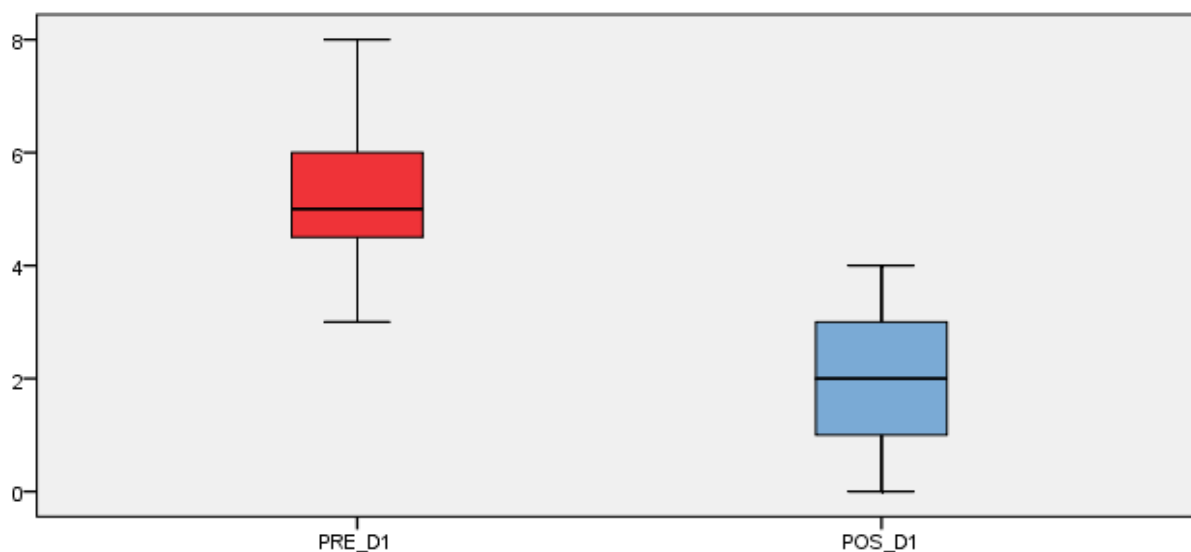


Figura 7. Diagrama de cajas: problemas de salud y psicosomáticos

De acuerdo con la figura 7, los valores de los problemas de salud y psicosomáticos, en el caso del postest, han sido inferiores que los del pretest, reflejando la reducción lograda por el coaching educativo.

Prueba de la hipótesis específica 2

Ho: El coaching educativo no ayuda de forma significativa en el manejo del estrés en el ámbito escolar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo.

Hi: El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo del estrés en el ámbito escolar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo.

Función de Prueba

Prueba Paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Regla de decisión (margen de error del 5%)

Significancia $\leq 0,05$ = Rechazo de Ho, aceptación de Hi

Significancia $> 0,05$ = Aceptación de Ho, rechazo de Hi

Tabla 14

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar

Estrés en el ámbito escolar	Diferencias relacionadas					t	gl	Significancia (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
pretest - posttest	3,33	1,345	,347	2,588	4,078	9,597	14	,000

Fuente: base de datos

Tabla 15

Resultados del cálculo de medias en la dimensión 02: estrés en el ámbito escolar

	Prueba	Media
Estrés en el ámbito escolar	Pretest	5,13
	Postest	1,80

Fuente: base de datos

Interpretación

De acuerdo a la tabla 15, los resultados del postest (1,80) fueron inferiores a los del pretest (5,13), lo que muestra una mejora en el manejo del estrés en el ámbito escolar. Por otro lado, la tabla 14 indica que el valor de significancia calculado (0,000) fue menor al establecido (0,05), lo que demuestra que las mejoras fueron significativas. De hecho, el estrés en el ámbito escolar tuvo una reducción de 3,33 puntos. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

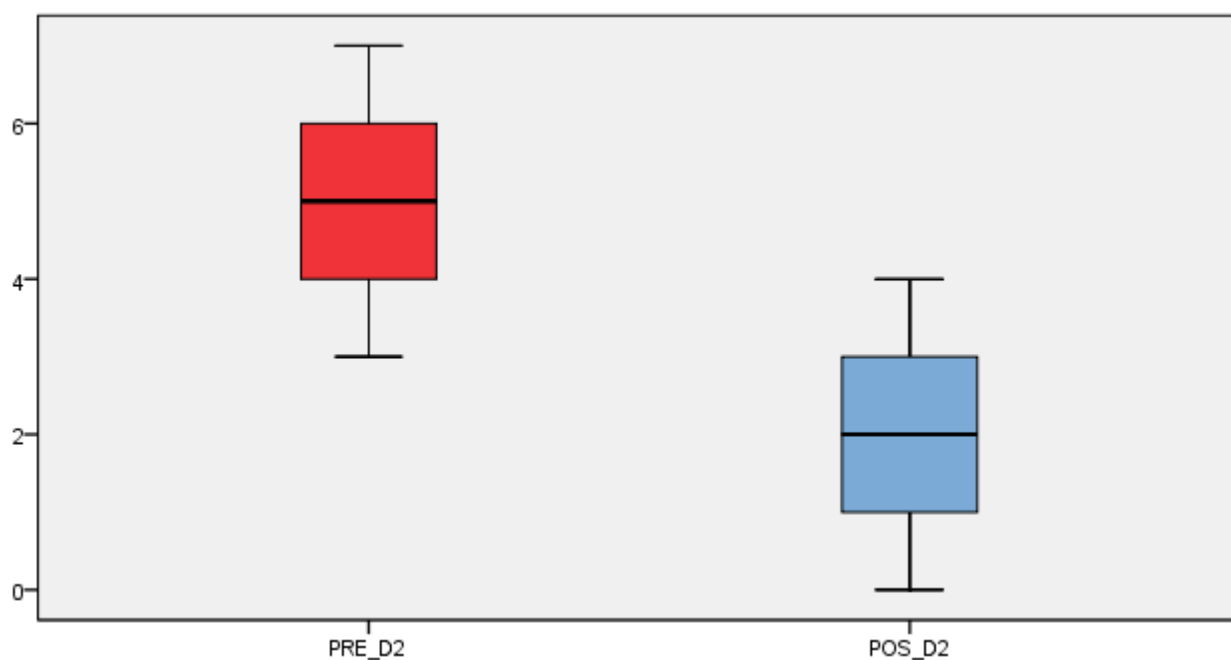


Figura 8. Diagrama de cajas: estrés en el ámbito escolar

De acuerdo con la figura 8, los valores de estrés en el ámbito escolar, en el caso del postest, han sido inferiores que los del pretest, reflejando la reducción lograda por el coaching educativo.

Prueba de la hipótesis específica 3

Ho: El coaching educativo no ayuda de forma significativa en el manejo del estrés en el ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabaylo.

Hi: El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo del estrés en el ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabaylo.

Función de Prueba

Prueba Paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

Regla de decisión (margen de error del 5%)

Significancia $\leq 0,05$ = Rechazo de Ho, aceptación de Hi

Significancia $> 0,05$ = Aceptación de Ho, rechazo de Hi

Tabla 16

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar

Estrés en el ámbito familiar	Diferencias relacionadas				t	gl	Significancia (bilateral)	
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior				Superior
pretest - posttest	2,60	,986	,254	2,054	3,146	10,217	14	,000

Fuente: base de datos

Tabla 17

Resultados del cálculo de medias en la dimensión 03: estrés en el ámbito familiar

	Prueba	Media
Estrés en el ámbito familiar	Pretest	4,47
	Postest	1,87

Fuente: base de datos

Interpretación

De acuerdo a la tabla 17, los resultados del postest (1,87) fueron inferiores a los del pretest (4,47), lo que muestra una mejora en el manejo del estrés en el ámbito familiar. Por otro lado, la tabla 16 indica que el valor de significancia calculado (0,000) fue menor al establecido (0,05), lo que demuestra que las mejoras fueron significativas. De hecho, el estrés en el ámbito familiar tuvo una reducción de 2,60 puntos. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

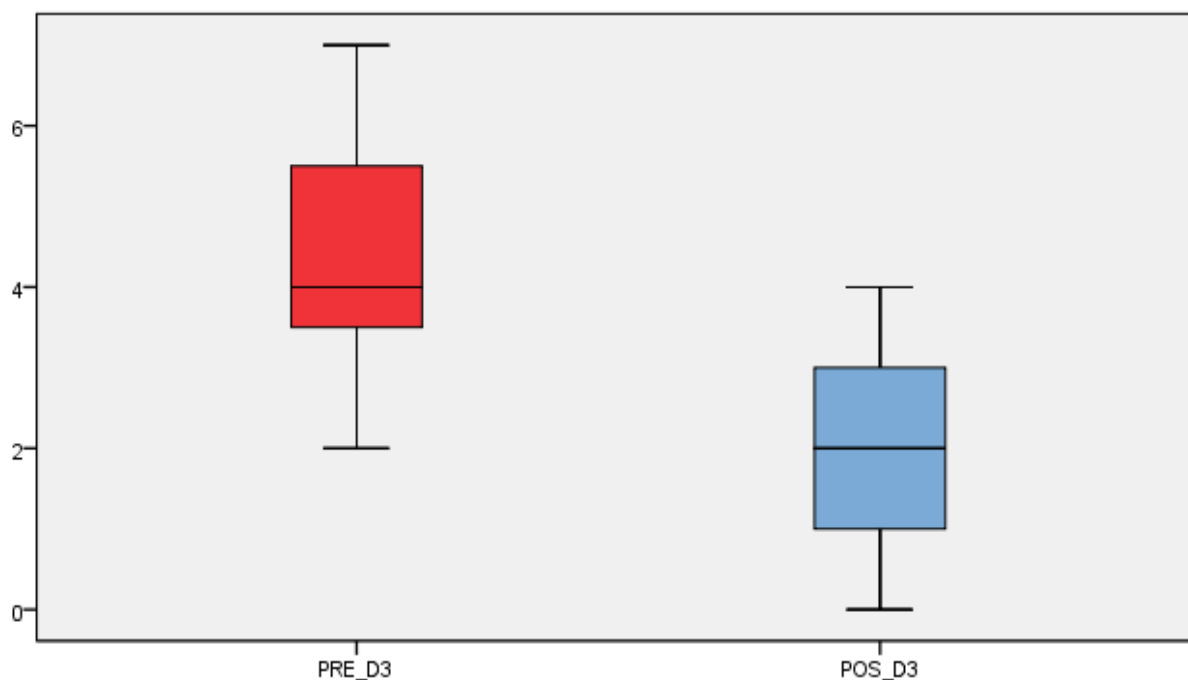


Figura 9. Diagrama de cajas: estrés en el ámbito familiar

De acuerdo con la figura 9, los valores de estrés en el ámbito familiar, en el caso del postest, han sido inferiores que los del pretest, reflejando la reducción lograda por el coaching educativo.

Tabla 18
Resumen de los resultados de las pruebas de hipótesis

	Coeficiente T	Significancia
Variable dependiente: Estrés cotidiano infantil	15,310	,000
Dimensión 01: Problemas de salud y psicósomáticos	9,597	,000
Dimensión 02: Estrés en el ámbito escolar	9,597	,000
Dimensión 03: Estrés en el ámbito familiar	10,217	,000

Fuente: base de datos

De acuerdo con la tabla 18, los valores de significancia, tanto para la variable como sus dimensiones, han sido inferiores a 0,05 (5% de error), por lo que se puede afirmar que el coaching educativo logró cambios significativos sobre el estrés cotidiano infantil y cada una de sus dimensiones.

IV. Discusión

El objetivo de la presente investigación tuvo como propósito demostrar que el coaching educativo ayudó en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo. Para tal efecto se consideró pertinente evaluar a los estudiantes de 1°, 2° y 3° de un aula multigrado de primaria con relación a un nivel determinado de estrés cotidiano infantil. Centrándose la evaluación sobre tres dimensiones, en el ámbito de la salud y psicosomático, el ámbito familiar y el ámbito educativo.

Luego de haber realizado el proceso de análisis de datos y la descripción de los mismos, se observó diferencias significativas del grupo experimental después de realizar la intervención del coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil, pues se encontró que las puntuaciones logradas en el pretest y postest del grupo experimental difieren pues indican que en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del postest, el 73,33% (11) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés cotidiano infantil, mientras que el 26,67% (4) de ellos indicaron un nivel medio.

En lo que respecta a la primera hipótesis específica el coaching educativo ayuda significativamente en la disminución de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016, pues en el caso del pretest el 46,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto posteriormente a la aplicación del coaching educativo disminuyó el porcentaje pues en el caso del postest, el 6,66 de los estudiantes indicaron un nivel alto. Al respecto coincidimos con el trabajo de los investigadores García, Serrano & Blanco (2016) quienes concluyeron que los resultados brindadas por el coaching aplicados en sesiones, ayudan en el tratamiento de niños con déficit de atención y con hiperactividad. Esto nos da a entender que el coaching no sólo ayuda de manera significativa en la disminución del estrés cotidiano generalmente, sino que podemos usarlo de manera específica como estrategia para resolver o mejorar otros casos particulares en el ámbito de la salud.

Con respecto a la segunda hipótesis específica el coaching educativo ayuda significativamente en la disminución de estrés en el ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabaylo, 2016, pues en el caso del pretest el 66,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto, luego los resultados del postest, ninguno indicó un porcentaje alto. Referente a ello demostró Noriega (2010) que el estrés interviene de forma negativa en la socialización de los niños en la escuela, pues hace que los niños sean más retraídos que agresivos. Esta conclusión, invita a los tutores o maestros a usar este método nuevo del coaching como recurso efectivo para disminuir el estrés en los niños como está demostrado en la presente investigación. De igual manera dentro de la aplicación del coaching educativo, en el ámbito escolar, una de las dimensiones evaluadas, se evidenció gran significatividad en la disminución en el estrés cotidiano de los niños, con respecto a este ámbito, Biancarosa, Bryck & Dexter (2012), muestran en su trabajo de investigación, efectos en la comprensión lectora mediante el coaching para el desarrollo del aprendizaje, evidencias innovadoras e importantes en las posibilidades del coaching en propiciar un óptimo resultado, pues mostraron un incremento en el desempeño de la lectura en los niños. De otra manera incide en este mismo ámbito el autor Gutiérrez (2013) en su investigación; el estrés y su contribución en el aprendizaje infantil, donde concluyó que los niños que presentan estrés tienen problemas en su rendimiento y en consecuencia en su aprendizaje, ya que no se encuentran en un estado emocional en óptimas condiciones por lo cual es muy difícil que tengan un buen desempeño escolar. Esto nos hace pensar que diversos estados de sentimientos afectan en el rendimiento de los estudiantes, tal como lo demuestran estos autores, sin embargo hacen hincapié en que la aplicación del coaching como estrategia para lidiar contra estos estados dañinos para el niño, demostrando mejores resultados en relación al aspecto académico.

En lo que concierne a la tercera hipótesis específica, el estrés en el ámbito familiar, indica que en el caso del pretest, el 46,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del postest ninguno indicó un nivel alto. Según Recalde y Almeida (2014) realizaron un trabajo de investigación denominada: “tres contra el estrés. Papis, Profes y Amigos” donde tuvieron como

primera conclusión que; los problemas familiares como: la separación de padres, el maltrato familiar, la ausencia de uno o ambos padres, la falta de calidad de tiempo de padres para con sus hijos; son los factores que provocan situaciones tensionantes en los niños. Relacionado a este ámbito, Gutiérrez (2013) indicó en su primera conclusión que los padres de familia desconocen sobre el estrés y sus posibles causas que las provocan, así como los efectos que tienen en la vida emocional de los niños. Por ello podemos decir que con los resultados de la presente investigación podemos contrarrestar algunas causas mencionadas por los autores anteriores utilizando como estrategia el coaching pues disminuyó significativamente los problemas de salud y psicosomáticos que presentaron los estudiantes del aula multigrado correspondientes a 1°, 2° y 3° de primaria de la Institución educativa 8159 de Carabaylo.

V. Conclusión

Primera: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés cotidiano infantil de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 9,26 puntos sobre el estrés mencionado. Demostrando que el nivel de estrés pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones de estrés.

Segunda: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo de los problemas de salud y psicosomáticos de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 3,33 puntos sobre los problemas mencionados. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito de los problemas de salud y psicosomáticos pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones de estrés con relación a visitas médicas y acerca de la percepción de su cuerpo o físico.

Tercera: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés en el ámbito escolar de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 3,33 puntos sobre el mencionado estrés. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito escolar pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones como en el desarrollo de sus labores escolares, presiones académicas, exagerada responsabilidad de tareas, entre otros.

Cuarta: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés en el ámbito familiar de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 2,60 puntos sobre el mencionado estrés. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito familiar pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños

muestran un mejor manejo ante situaciones como discusión con hermanos, ausencia de padres en las actividades diarias de los niños, problemas económicos, sentimientos de soledad, entre otros.

VI. Recomendaciones

Primera: Incentivar a los maestros a capacitarse en conocimientos teóricos basados en investigaciones que aporten datos descriptivos de la incidencia del estrés cotidiano en escolares, así como en técnicas de evaluación y manejo de esta problemática en la infancia educativa. Asimismo, capacitarlos en las concepciones básicas de estrés que se encuentran en la literatura científica, con el objeto de dirigirlos a las circunstancias o acontecimientos externos al niño.

Segunda: Se recomienda a los maestros utilizar el programa de coaching, en otros espacios educativos que tengan relación con el ámbito de salud y psicosomáticos, como tratar temas por algún trastorno como el TDHA, síndrome de asperger, autismo entre otros ya que en la actualidad se habla de la inclusión en nuestras aulas y es necesario ser tolerante frente a ello, además de realizar sesiones que tengan en cuenta la construcción de la imagen corporal y autoestima de los niños para prevenir problemas psicosomáticos.

Tercera: Capacitar a los maestros en nuevas herramientas y estrategias para mejorar el estrés escolar. De tal manera que se identifiquen dificultades en las relaciones con iguales, tales como falta de aceptación de los iguales, peleas, situaciones de ridiculización, competitividad y envidia respecto a logros académicos. Por tanto, se recomienda utilizar el programa de coaching, en otros espacios escolares para contribuir con las mejoras socioemocionales de los estudiantes.

Cuarta: Se recomienda, tomar como punto de referencia la evaluación del estrés cotidiano para poder realizar algunos talleres y/o charlas a los padres de familia para que conozcan acerca del tema y tomen conciencia de las consecuencias del estrés cotidiano infantil y lo importante que es tomar cartas en el asunto en el hogar, planteando

metas con fines pedagógicos y emocionales en un trabajo conjunto de padres y maestros a fin de prepararlos hacia aprendizajes significativos para su adecuado desenvolvimiento futuro.

VII. Referencias bibliográficas

- ASESCO (2015). *El Coaching*. España. Recuperado de:
<http://www.asescoaching.org/el-coaching/>
- Arzate, O. (2013). *Coaching Educativo: Una Propuesta Metodológica Para Innovar En El Aula*. Ra Ximhai. Vol. 9 N° 4. [on line] Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46129004017>
- Álvarez, M. (2005) *Estrés infantil*. Eroski Consumer. [on line]. Recuperado de:
<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2005/10/31/146532.php>
- Bayón, F. (2010) *Coaching Hoy*. Teoría General de Coaching. Ed. Universitaria.
- Biancarosa, G., Bryk, A. & Dexter, E. (2012). *Evaluación del valor añadido y efectos de en la comprensión lectora mediante el coaching para el desarrollo en el aprendizaje*.
- Bou, J. (2013). *Coaching Educativo*. Bogotá, Colombia. Ediciones de la U.
- Carranza, M. (2010). *Conflictos emocionales del niño*. Ed. Concepts
- Carrasco, S. (2006) *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Ed. San Marcos
- Doro, J. (2013). *Un grito desde lo más profundo de su alma infantil. Niños bajo estrés y acoso escolar. Guía para padres y maestros*. Estados Unidos. Ed. Palibro.
- Fajardo, C. (2013). *El Coaching como estrategia metodológica para enseñar elementos de la lengua a los estudiantes del décimo de Educación General Básica (E.G.B)*. Cuenca, Ecuador
- Fernández, E. (2010). *Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico en niños preescolares*. Universidad de Málaga España.
- Gaëtan, G. (2012). *Coaching escolar: cómo aumentar el potencial de los alumnos con dificultades*. Madrid, España. Ed. Narcea.

- García, A., Serrano, R., Blanco, R., Huete, B. & Pérez, D. (2016). *La efectividad del coaching como tratamiento asociado en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. Madrid, España. Vol. 31. Núm. 2.
- Gonzalez M. & García M. (1995). *El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia*. Salamanca, España. Ed. Universidad de Salamanca
- Gonzales, C. (2014). *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad preescolar del centro educativo particular parroquial "nuestra señora del sagrado corazón de Jesús"*. Huaraz, Perú.
- Gutierrez, M. (2013). *El estrés y su influencia en al aprendizaje infantil en niños de cinco años de la escuela modelo Simón Bolívar*. Bolivar Ecuador.
- Hernández, Fernández & Baptista. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. Mc Graw Hill. México.
- Martinez, A. & Martinez, C. (2014). *Niveles de estrés y comprensión lectora en estudiantes de 4° grado de primaria de la Institución educativa 3057 de Carabayllo*. Lima, Perú.
- Medina, L., & Perichon, A. (2011). *Coaching Educacional, una visión de la orientación vocacional: programa completo para abordar un proceso grupal*. (2da ed) Buenos Aires: Argentina.
- Merino, C. (2007) *Un estudio exploratorio sobre el estrés en adolescentes y niños*. Universia Peru.
- Morales, F. (2008). *Evaluación del afrontamiento infantil: Estudio inicial de las propiedades de un instrumento*. Málaga, España.
- Noriega, K. (2010). *Influencia de estrés en la socialización de niños y niñas de 4 años de la I.E.I. Carmelitas, Los Olivos*. Lima, Perú.
- Oros, L. & Vogel G. (2005). *Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad Enfoques*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25917106>> ISSN 1514-6006

- Permiso para ser niño. (2013). *Entrevista el estrés y los niños pequeños*. Recuperado de: <http://permisoparasernino.pe/entrevista/El-estrés-y-los-niños-pequeños/25#.VyglrtKG-WI>
- Phipps, A., Soderman, A., & Gregory K. (2009). *El desarrollo social de los niños*. Santa fe, México. Ed. Cengage Learning.
- Plummer, D. (2013). *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Madrid, España. Ed. Narcea.
- Ravier, L (2005). *Arte y Ciencia del Coaching. Su Historia, filosofía y esencia*. Buenos Aires, Argentina. Ed. Dunken.
- Recalde, M. & Almeida, P. (2014) *Campaña de Concientización sobre el Estrés Infantil. Tres Contra El Estrés... Papis, Profes y Amigos*. Quito, Ecuador.
- Remedios, B. (2009). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Madrid, España. Ed. Pirámide.
- Sandín, B. (2003). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. España. Vol. N° 3, N° 1.
- Sánchez, D. (2013). *El coaching pedagógico dentro del sistema educativo: innovando procesos*. [en línea]. Vol. 15 N° 2. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80228344010>> ISSN 0187-7690
- Sánchez, J. (2012). *La investigación científica*. Madrid, España. Ed. Díaz de Santos.
- Tovar, M. (2012). *El Coaching en la escuela: aplicación del coaching para los educadores*. México. Ed. Trillas.
- Trianes, V. (2003). *Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento*. 3° Ed. Madrid, España. Ed. Narcea.
- Trianes, V., Blanca, J., Fernández, J., Escobar, M. & Maldonado, E. (2011) *I.E.C.I. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. Madrid, España. Ed. TEA

Universidad Internacional de Valencia (2015) *Principales Aportaciones del Coaching para niños*. Recuperado de: <http://www.viu.es/principales-aporaciones-del-coaching-para-ninos/>

Whitmore, J. (2003). *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona, España. Ed. Paidós.

Wisker, G., Exley, K., Antoniou, M. & Ridley, P. (2012). *Trabajando individualmente con cada estudiante. Tutoría personalizada, coaching, mentoría y supervisión* Madrid, España. Ed. Narcea.

VIII. Anexos

Anexo 1 Matriz de Consistencia

TÍTULO: El coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES				
<p>Problema general ¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016?</p> <p>Problemas específicos ¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicossomáticos en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016?</p> <p>¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito escolar en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016?</p> <p>¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016?</p>	<p>Objetivo general Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.</p> <p>Objetivos específicos Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicossomáticos en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.</p> <p>Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito escolar en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.</p> <p>Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.</p>	<p>Hipótesis general El coaching educativo ayuda significativamente en el manejo de estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016.</p> <p>Hipótesis específicas El coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud psicossomáticos en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo.</p> <p>El coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito escolar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016.</p> <p>El coaching educativo ayuda en el manejo de estrés en el ámbito familiar en un grupo de niños de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016.</p>	Variable2: Estrés Cotidiano Infantil				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
			Problemas de salud y psicossomáticos	Manifiesta molestias con respecto a su salud.	1, 4, 10, 16	Si (1) No (0)	Alto (0-2) Moderado (3-5) Bajo (6-8)
Visita con frecuencia al médico	7, 19						
Expresa estados de ánimos negativos.	13, 22						
Estrés en el ámbito escolar	Demuestra bajas calificaciones	2, 5	Si (1) No (0)	Alto (0-2) Moderado (3-5) Bajo (6-8)			
	Muestra angustia frente algunas exigencias escolares y extraescolares.	8, 11, 14					
Estrés en el ámbito familiar	Muestra escasos recursos de enfrentamiento frente a aspectos amenazantes para él.	17, 20	Si (1) No (0)	Alto (0-2) Moderado (3-5) Bajo (6-8)			
	Evidencia poca convivencia familiar.	3, 6, 15					
	Demuestra dificultades para conseguir recursos que lo ayuden a sobresalir.	9					
	Manifiesta desagrado ante actitudes realizados por sus padres y hermanos.	12, 18, 21					

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>TIPO: El tipo de investigación es Aplicada. Según Sánchez (2012) "la Investigación Aplicada comprende el conjunto de actividades que tienen por finalidad el descubrir o aplicar conocimientos científicos nuevos, que puedan realizarse en productos y en procesos nuevos utilizables". (p. 42).</p> <p>DISEÑO: El diseño es Pre experimental. Carrasco (2016) manifestó que consiste "en aplicar a un grupo una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, para luego administrar el tratamiento, y después de ello, aplicar la prueba o medición posterior". (p.64). Para lo cual se trabaja el siguiente esquema:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>G O X O</p> </div> <p>Dónde:</p> <ul style="list-style-type: none"> G es el grupo experimental O Pre-test X Intervención O Post-test. 	<p>POBLACIÓN: Está conformado por todos los niños pertenecientes a Educación Primaria de Carabayllo.</p> <p>TIPO DE MUESTRA: La muestra será No Probabilística Intencional, conformada por algunos estudiantes del nivel primario, haciendo un total de 15 niños.</p>	<p>Variable 1: Coaching Educativo Técnicas: Observación Instrumentos: Sesiones de Coaching Autor: Elaboración propia Año: 2016 Monitoreo: Asesor de tesis Forma de Administración: Individual - Colectiva</p> <hr/> <p>Variable 2: Estrés Cotidiano Infantil Técnicas: Encuesta Instrumentos: Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, IECI. Autor: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández – Baema, M. Escobar y E. F. Maldonado. Año: 2011 Ámbito de Aplicación: De primero a sexto grado de primaria (6 a 12 años aprox.). Forma de Administración: Individual – Colectiva</p>	<p>El procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, utilizando para ello, el software estadístico SPSS versión 24,0.</p>

Anexo 2

Inventario de estrés cotidiano infantil - IECI

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

ES MUY IMPORTANTE
QUE NO ESCRIBAS NI
HAGA MARCAS EN ESTE
RECTÁNGULO.

Anexo 5

Plantillas de Coaching Educativo

Cabe resaltar que las sesiones presentadas a continuación, no son de nuestra autoría, sino más bien son el resultado de un trabajo de recopilación y adaptación de algunas sesiones tomadas como referencia del Ministerio de educación.

Plantilla 1: Generar confianza a partir de las necesidades de los estudiantes.

MAESTRO

ALUMNO

Al empezar el diagnóstico se observó un grupo de niños algo distraído y disperso, se encontraban desmotivados, uno que otro cansado y aburridos. Es entonces que nos percatamos que lo primero que hay que buscar primero, es ganar su confianza y brindarles algo distinto a lo que en primer lugar viene esperando.

1. ¿Qué quiero conseguir?

1. Crear el clima y condiciones necesarias para que el alumno se sienta en confianza y pueda desarrollar sus objetivos. (cohesión coach y estudiantes/ estudiantes y estudiantes/ estudiantes y contexto).
2. Generar confianza en los estudiantes puedan establecer compromisos superiores.

Sesión 1

“¿Puedo confiar en ti?”

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen a las personas de confianza a quienes pueden recurrir en caso de necesidad.

Materiales:

- Ficha de trabajo: Mis personas de confianza (Anexo).
- Recurso: ¡Qué bueno es tener en quien confiar! (Anexo).
- Tela.
- Tiza o plumones, pizarra y lápices de colores

Presentación: 15 minutos

Empezamos con una dinámica “El lazarillo y el invidente”. Pedimos a los niños que formen parejas y caminen tomados del brazo, luego les entregamos telas a cada pareja con ellas se cubrirán los ojos y representarán a una persona invidente, el otro lo deberá conducir por el aula, procurando que no se caiga o tropiece, así los niños irán invirtieron los roles. Una vez finalizada la dinámica, formulamos algunas preguntas. ¿Les pareció interesante el ejercicio? ¿Cómo se sintieron cuando estaban con los ojos vendados?, ¿por qué? Si tuvieran que pasar todo un día con una venda sobre los ojos, ¿a quién de entre todas las personas de su entorno (familia, amigos, etc.) elegirían para que los guíen?, ¿por qué? ¿Qué significa para ustedes tener confianza en otra persona? ¿En quién o en quiénes confían?, ¿por qué? Escribimos en la pizarra las respuestas

proporcionadas por niñas y niños y concluimos este momento con una definición simple que recoja lo que han manifestado complementándola con la siguiente idea: "Confianza es compartir lo que nos pasa con las personas de nuestro entorno que sentimos que nos quieren, nos respetan y nos hacen sentir seguros y seguras".

Desarrollo: 20 minutos

Para identificar y dialogar sobre las personas de confianza, brindamos a los niños la ficha: "Mis personas de confianza" donde dibujarán y escribirán el nombre de sus personas de confianza. Una vez que finalicen el ejercicio, comparten sus representaciones y dicen por qué eligieron a esas personas. Por ejemplo: Mis personas de confianza me hacen sentir protegido y seguro o protegida y segura. Mis personas de confianza están siempre dispuestas a ayudarme y escucharme. Mis personas de confianza se interesan por lo que hago y por lo que me preocupa.

Cierre: 15 minutos

Después reflexionamos a partir de la siguiente pregunta:

¿Por qué creen que es importante comunicar a una persona de nuestra confianza lo que nos ocurre? Recogemos las respuestas y señalamos que es necesario recurrir a nuestras personas de confianza cuando experimentamos malestar, tristeza y peligro, o cuando necesitamos contarles algo que nos ocurre, para que nos brinden su apoyo. Solicitamos a las niñas y los niños que compartan con la o el estudiante a su lado alguna situación en la que recurrieron a una persona de confianza y se sintieron bien.

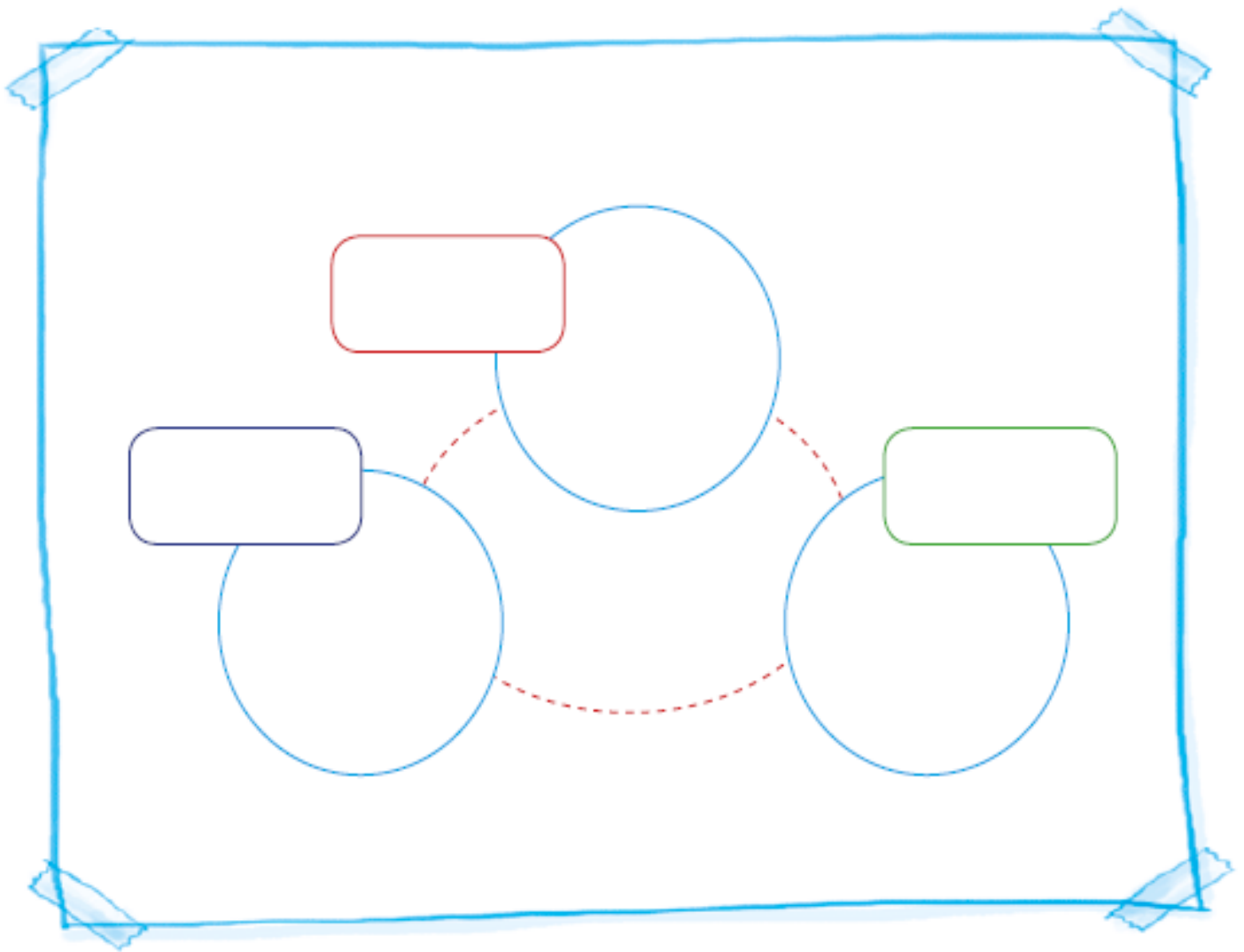
Después de la sesión:

Pedimos a los niños que dibujen en su casa a la persona de confianza de su entorno, luego deberán traerlos y colocarlos en un lugar visible.

Ideas fuerza:

- Todas las personas tenemos en quienes confiar.
- Hay situaciones que necesitamos contar a nuestra persona de confianza, para que sepa lo que nos pasa o cómo nos sentimos.
- Las personas de confianza nos hacen sentir bien porque nos respetan, nos ayudan, nos protegen y nos quieren.

Anexo



Plantilla 2: Realidad de los estudiantes

MAESTRO

ALUMNO

1. ¿Qué quiero conocer?

1. Conocer la realidad de cada estudiante.
2. Los estudiantes conocen sus habilidades, expectativas, fortalezas y necesidades.

2. Prioriza una o dos acciones concretas

META 1: Que los estudiantes reconozcan lo que más les gusta de ellos o ellas

META 2: Que los estudiantes conozcan sus habilidades.

META 3: que reconozcan sus emociones,

ACCIONES:

ACCIONES:

ACCIONES:

Sesión 2

Sesión 3

Sesión 4

Sesión 2

“Yo soy así y me gusta”

¿Qué buscamos?

Que los estudiantes reconozcan lo que más les gusta de ellos o ellas.

Materiales:

Pizarra y plumones, hojas bond

Presentación: 5 minutos

Empezamos señalando que todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás. Por ejemplo, algunas personas son muy altas y otras son de baja estatura, a algunas personas les gusta comer helado y a otras personas. Pedimos que piensen en más ejemplos de características que hacen que las personas sean únicas y diferentes a las demás. Sus ejemplos serán anotados en la pizarra.

Desarrollo: 25 minutos

Para esta sesión, cada estudiante va a escribir el nombre de algún animal que le guste mucho. ¡Esta va a ser su palabra secreta! Una vez que todos hayan identificado un animal y lo hayan escrito en secreto, pídeles que formen grupos de cuatro. Los cuatro integrantes de cada grupo van a jugar charada entre ellos. Cada estudiante tendrá su turno para representar, sin usar palabras ni sonidos, frente a sus tres compañeros al animal que escogió. Sus compañeros y compañeras deberán adivinar qué animal está representando. Indíqueles el tiempo para cada turno (puede ser un minuto).

Una vez que todos los grupos hayan terminado de adivinar, invitamos a algunos grupos a pasar al frente y repita el ejercicio con toda la clase.

¿Qué animales anotaron en su cuadernillo? Dé la oportunidad a todos los estudiantes de nombrar el animal que escogieron.

¿Qué características tienen los animales que nombraron? (¿tienen picos? ¿Tienen patas? ¿Tienen alas?, ¿cantan?, ¿aúllan?). Todos los animales son diferentes. Unos tienen plumas y otros tienen pelo; unos tienen picos y otros tienen boca; unos viven en el agua y otros viven en la tierra; unos corren muy rápido, otros caminan despacio; y otros pueden volar.

¿Se imaginan un mundo en el que todos los animales fueran iguales? Por ejemplo, ¿qué pasaría si todos los animales fueran como las moscas o si todos fueran como las águilas?

Cierre: 15 minutos

Señalamos que, así como los animales, nosotros también somos diferentes. Algunos somos más altos que otros, más flacos, algunos tenemos el cabello más oscuro o más largo. Algunos somos buenos para cantar, algunos somos buenos para memorizar muchas palabras a la vez, o los dibujos nos salen mejor. Algunos venimos de lugares diferentes y también eso nos hace muy especiales.

Pedimos que escriban qué es lo que más les gusta de ellos mismos. Puede ser una característica física, de su forma de ser o una habilidad, los que desean pueden compartirlo con la clase.

Después de la sesión:

Pedimos a los niños que se dibujen así mismos y lo coloquen en un lugar especial que el coach destinará para esta actividad.

Ideas fuerza:

- Ser diferentes nos hace fuertes y especiales. Muchas veces, las cosas que más nos gustan de nosotros mismos son las que nos diferencian de los demás.
- El proceso de reconocer nuestras características propias es la base de la formación de nuestro autoconcepto (lo que pensamos de nosotros mismos) y de nuestra identidad.
- Es importante que siempre resalte en sus estudiantes características positivas específicas, incluso antes de mostrarles algo que puedan mejorar o cambiar.

Sesión 3

"Si puedo aprender, aunque sea difícil"

¿Qué buscamos?

Que los niños reconozcan cuáles son las habilidades que les permiten aprender.

Materiales:

- Historia "Pepito y su letra".
- Lápices.
- Tarjetas de cartulina.

Presentación: 5 minutos

El maestro coach comenta con las y los estudiantes: En la escuela aprendemos cosas diferentes todos los días. Todos tenemos formas diferentes de aprender: algunos escuchan atentamente, otros hacen preguntas, otros hacen dibujos para recordar lo que

aprenden, etc. Todos y cada uno de ustedes tienen habilidades diferentes para aprender nuevas cosas en la escuela.

Desarrollo: 25 minutos

Luego realizan una media luna y empezamos a leerles la siguiente historia:

Pepito y su letra

Un día, una profesora preguntó a sus estudiantes: "¿Qué es lo que más han aprendido en la escuela?". Algunos levantaron la mano y comenzaron a decir: "Yo he aprendido a leer muy bien", "Yo escribo muy bien y antes no sabía", "Yo ya sé sumar muy rápido", "¡Yo he aprendido a dibujar muy bien!".

Permita que participen a los niños y niñas: Pregunte: ¿Qué cosas han aprendido ustedes en la escuela?

La profesora les dijo: "¡Todos hemos aprendido cosas que antes no sabíamos!

¡Todos hemos logrado mucho! ¿Antes sabíamos escribir? ¿Antes sabíamos sumar?"

Todos respondieron que no. "¿Qué hemos hecho para lograrlo?" Algunos niños y niñas empezaron a pensar en muchas cosas. Por ejemplo, unos dijeron que aprendieron prestando mucha atención a la profesora. Otros dijeron que habían practicado mucho hasta lograrlo. Otros dijeron que cuando no entendían algo, preguntaban hasta entenderlo bien.

Pregunte a los niños y niñas: ¿Ustedes qué han hecho para aprender estas cosas?

Mientras tanto, otros niños y niñas, como Pepito, estaban muy callados y no decían nada. Pepito no podía imaginar nada que hubiera aprendido. ¡Pensaba que no había aprendido nada!

La profesora le dijo: "Y tú, Pepito, dime algo que hayas aprendido en la escuela", y él respondió: "Nada, maestra". La profesora le pidió que pensara bien su respuesta y que pensara en alguna actividad que le gustara hacer mucho; en algo que antes no podía hacer y que luego aprendió...

Pregunte a los niños y niñas: ¿Cómo creen que se estaba sintiendo Pepito? ¿Triste, angustiado, con miedo? ¿Ustedes creen que Pepito no había aprendido nada? ¿Puede haber alguien que no haya aprendido nada?

Pepito respondió: "Me gusta escribir y hacer dictados".

La maestra le dijo: "¿Ves?, eso lo aprendiste en la escuela".

Y él respondió: "Sí, pero a veces hago las letras al revés o me olvido de escribir algunas palabras".

La maestra le respondió: "Pero algunas letras y palabras te salen muy bien.

¿Antes podías escribir estas letras y palabras?". Pepito le dijo que no.

"¿Lo ves?, has aprendido mucho. Así como pudiste aprender a hacer las que te salen bien, con más práctica podrás hacer esas que ahora te parecen difíciles".

Pregunte a los niños y niñas: ¿Qué podríamos decirle a Pepito para que se dé cuenta de que sí puede?

Cierre: 15 minutos

Decimos a los niños lo siguiente: "Ahora, vamos a escribirle una pequeña carta a Pepito. Felicitándolo por lo que ha aprendido y vamos a decirle que así como logró esto, será capaz de aprender otras cosas que él se proponga.

Deles un máximo diez minutos para que terminen su carta y luego pida que algunos lean la carta que escribieron. Máximo tres estudiantes.

Después de la sesión:

Solicitamos a los niños que en casa y con apoyo de la familia, registren en una tarjeta de cartulina tres acciones, familiares o escolares que deben seguir practicando hasta lograrlas. Estas tarjetas deben ser colocadas en el mural del aula con el título "Muy pronto lograré...", para que todo el grupo pueda leerlas.

IDEAS FUERZA

- Si en algún momento sentimos que no podemos o algo nos parece muy difícil, vamos a repetir: "Sí puedo" y recordar la historia de Pepito.
- Es importante resaltar aquellas cosas para las cuales los niños y niñas son muy buenos, por ejemplo, felicitándolos o dándoles cumplidos cuando aprendan algo nuevo.
- Debemos recordar qué comportamientos, tales como prestar atención, escuchar atentamente, seguir instrucciones tales como hacer preguntas, son estrategias que permiten que aprendamos más fácilmente.

Sesión 4

"Si lo intento varias veces, lo puedo lograr"

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan sus emociones frente a los fracasos y desarrollen estrategias para ser optimistas.

Materiales:

- Papelote.
- Plumones.

Presentación: 5 minutos

El maestro coach comenta: "Hay cosas maravillosas que todas y todos podemos lograr. Sin embargo, a veces, es difícil lograrlo a la primera. Es importante seguir intentando y dar lo mejor de cada uno para lograr lo que queremos".

Les contamos un ejemplo personal, como cuando aprendimos a montar bicicleta, a escribir nuestro nombre o alguna situación en la cual, para aprender algo nuevo, necesitamos intentarlo muchas veces. Hacemos énfasis en las emociones que sentimos durante el proceso.

Desarrollo: 25 minutos

Las siguientes actividades pueden desarrollarse al aire libre, aunque también pueden realizarse en el salón de clases. Movemos el cuello, subir y bajar los brazos o mover las piernas. Ahora pídeles que intenten hacer los siguientes retos y muéstreles cómo hacerlo (debe darles solamente una oportunidad por cada reto):

1. Sentados en el piso, tóquense los dedos de los pies con las manos sin despegar las rodillas del suelo.

2. Párense en un pie durante un minuto, sin apoyarse ni agarrarse de nada.
3. Recorran una distancia corta saltando en un pie (por ejemplo, dar 5 saltos).
4. Siéntense en el piso y levántense sin ayudarse con las manos.

(Aprovechamos en realizar ejercicios o movimientos que permitan la relajación a los niños)

Es probable que la mayoría de niños y niñas no logre completar estas tareas con un solo intento. Luego, reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente.

¿Les gustaron estos retos? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Les parecieron fáciles o difíciles? Es posible que los estudiantes digan que no pudieron lograrlo porque solo tuvieron una oportunidad.

¿Lograron completarlos? Si no lo lograron, ¿cómo se sienten?

¿Creen que podrían lograrlo? ¿Cómo? Los animamos a intentarlo varias veces.

Cierre: 15 minutos

Indicamos que ahora, vamos a intentarlo de nuevo, pero esta vez tendrán muchas oportunidades para lograrlo. Anímenos para que lo intenten y perseveren hasta lograrlo: pueden aplaudir, repetir "Sí se puede" en coro, etc. Deles unos minutos para que completen cada tarea.

Añadimos: "Ahora, hagamos un círculo de nuevo. Acuéstense, cierren los ojos y respiren profundo y lento durante un minuto. Ahora, siéntense de nuevo".

Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente. ¿Pueden pensar en alguna situación en la cual hayan tenido que intentar varias veces hasta lograr lo que querían? ¿Qué emociones sintieron en ese momento? ¿Lo volvieron a intentar? ¿Funcionó? Si no funcionó, ¿cómo podrían alcanzar esa meta de nuevo?

Finalizamos señalando: "Intentarlo muchas veces hasta lograrlo, se llama perseverar. ¿En qué situaciones creen que se necesite perseverar? (aprovechamos y exponemos situaciones de estrés). Tomamos una de esas situaciones como ejemplo y reflexione sobre las emociones que nos puede producir el estrés. Decimos a los niños y niñas que es importante controlar esas emociones primero para, luego, volver a intentarlo y que muchas cosas en la vida requieren que las practiquemos una y otra vez hasta lograrlas.

Después de la sesión:

Los niños comentan en casa el tema trabajado en la sesión y con apoyo de la familia, buscan una breve lectura sobre el valor de la perseverancia, luego la leen y comentan. Esta lectura debe ser llevada al aula y se debe permitir a las y los estudiantes compartir sus lecturas durante las siguientes sesiones.

Ideas fuerza:

- Perseverar a pesar de los fracasos o estrés no nos permite alcanzar metas que, a primera vista, pueden parecer difíciles o imposibles de alcanzar.
- El éxito comúnmente se asocia a la perseverancia; es decir, para llegar a ser expertos en algo, necesitamos intentar acercarnos a las metas varias veces.
- Al perseverar, aprendemos y desarrollamos mejor nuestras habilidades.

Plantilla 3: Puesta en común de metas a conseguir MAESTRO ALUMNO
META 1: Orientar: el esfuerzo del alumno o el equipo hacia la definición de metas y logros acordes a su nivel de habilidades y competencias.

ACCIONES CONCRETAS	FECHA REALIZACIÓN	RECURSOS
Sesión 5 Establecer metas a corto plazo que nos permita empezar a tomar acciones en cada sesión. plumones	09/07/2016	Tijeras Bolsa, hojas Pizarra y

Sesión 5

“Mi meta de la semana”

¿Qué buscamos?

Que los niños aprendan a establecer metas a corto plazo.

Materiales:

- Tijeras
- Hojas de colores
- Bolsa.
- Pizarra y plumones

Presentación: 5 minutos

La o el maestro coach comenta al grupo: “Nik Wallenda es un acróbata famoso que tiene el récord mundial por haber caminado la distancia más larga y más alta sobre una cuerda floja. ¿Saben qué es una cuerda floja? Imagínense que dos edificios muy altos estuvieran conectados por una delgada cuerda: Nik es capaz de caminar sobre esa cuerda sin caerse. Cuando le preguntan cómo lo hace, él dice: “Es un solo paso a la vez lo que me acerca a la meta”. ¿Se imaginan ustedes caminando por la cuerda floja entre dos edificios? Todos soñamos con llegar al final del camino: terminar una tarea, sacar una buena nota en un examen, aprender una canción, tener muchos amigos, pintar una obra de arte, etc. Sin embargo, a veces, olvidamos que para alcanzar nuestros sueños o metas tenemos que caminar paso a paso por ese camino, como Nik sobre la cuerda”.

Desarrollo: 25 minutos

Decimos que en esta sesión, vamos a hacer un sorteo de metas. Cada estudiante va a pensar en una meta que quisiera alcanzar en una semana con respecto al estrés que está sintiendo y la deberá anotar en una papel. Tiene que ser una meta realista, es decir, que la puedan alcanzar en una semana. Pedimos que recorten el recuadro de abajo con su meta de la semana sin poner su nombre. Vamos a meter todos los papeles en una bolsa. Los voy a mezclar y voy a sacar al azar uno de ellos. Cuando lo lea, nadie puede decir si esa es o no su meta, porque es secreto. Vamos a ver si la meta es realista o no. Si la meta es poco realista puede decir: “Felicitó a este niño o niña por escribir esta meta, pero esta meta se demoraría más de una semana y no es realista, entonces escogeré otra”. Luego entregamos el anexo y explicaremos las cuatro casillas que son las que tiene que recorrer este niño antes de llegar a la meta. Estas casillas son los pequeños pasos o mini-

metas que tiene que cumplir durante la semana para lograr su meta. Por ejemplo: ante una situación estresante el niño puede realizar ejercicios de relajación, escuchar con atención, no sulfurarse muy rápido y pensar en cosas positivas, alejarse de lo que lo estresa y así, poco a poco, hasta terminar todo el proceso.

Los felicitamos por haber ayudado a este niño a dividir su meta en pasos más pequeños. Al finalizar, pídeles a dos o tres estudiantes que compartan su trabajo.

Cierre: 15 minutos

Decimos: "Han hecho un gran trabajo llenando su propio camino para la meta que se plantearon. Como pudieron darse cuenta, no siempre es fácil pensar en los pequeños pasos que se deben dar antes de poder alcanzar una meta". Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente (máximo tres intervenciones por pregunta): ¿Qué creen que sentirían si al terminar la semana cumplen la meta que se propusieron?" ¿Qué puede pasar si no pensamos paso por paso lo que necesitamos para alcanzar una meta?

Agradecemos a los niños por sus respuestas.

Después de la sesión:

Solicitemos a las y los estudiantes a dialogar en casa sobre la meta que se han propuesto lograr durante la semana, luego pida a un miembro de la familia le cuente los pasos que ha seguido para lograr una de sus metas. Estas experiencias deben ser socializadas durante las actividades de expresión oral de las siguientes semanas.

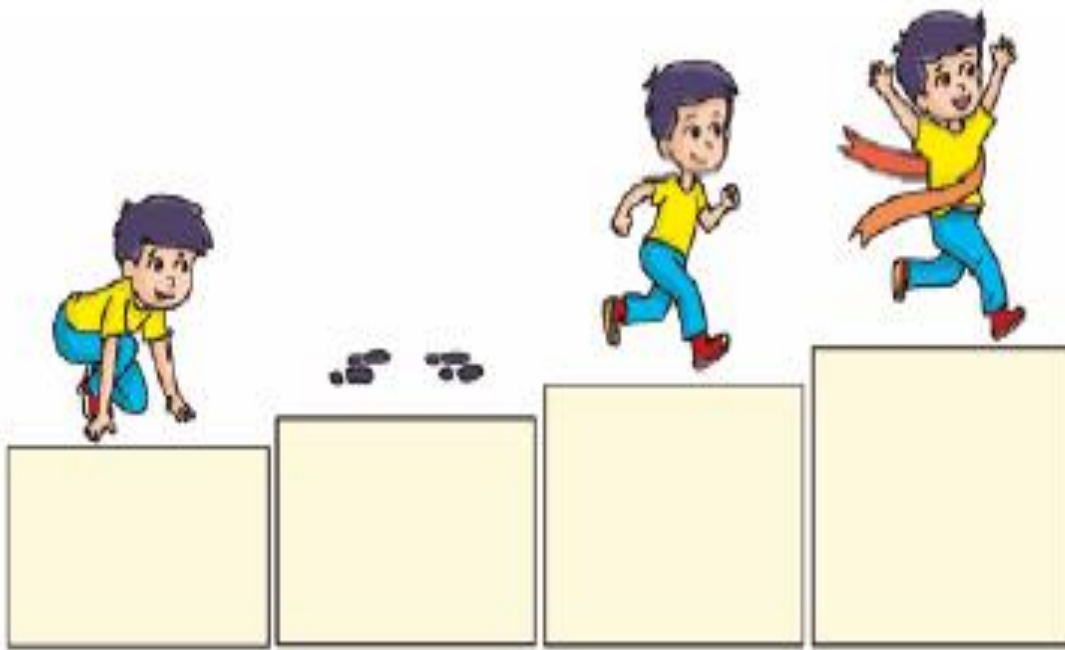
Ideas Fuerza:

- Para que nuestras metas de no sentirnos estresados se vuelvan realidad, debemos dividirlos en pequeños pasos.
- Si no pensamos paso por paso en el camino que tenemos que recorrer para lograr nuestras metas, puede que nos parezcan muy difíciles y decidamos abandonarlas.

Anexo

- Material para el alumno

Paso a paso, lograré mi meta



Esta semana me propongo lograr la siguiente meta:

Plantilla 4: Proceso de aprendizaje /Feedback

MAESTRO

ALUMNO

META 1: Desarrollar en el alumno capacidad de criterio para que en función de sus habilidades, deduzca las consecuencias tanto positivas como negativas de llevar a cabo las expectativas que expresa.

ACCIÓN:

Sesión 6

Sesión 7

Sesión 8

FORTALEZAS, es un grupo pequeño y unido, con ganas de hacer cosas diferentes a lo cotidiano. (Motivación).

MEJORAS, dentro del proceso de coaching educativo, proporciona un punto de vista constructivo al otro sobre su propia actuación, de modo que se pueda gestionar el cambio y la mejora de sus habilidades.

PROPUESTAS, utilización de tipos de aprendizaje colaborativo o cooperativo

EVALUACIÓN, proporcionar *feedback* a los alumnos cuando se desvíen de sus objetivos y metas.

Sesión 6

"Las estatuas de las emociones"

¿Qué buscamos?

Que los niños reconozcan cuando sienten estrés

Materiales:

- Pizarra
- Plumones
- Papelotes

Presentación: 5 minutos

La o el tutor coach inicia la sesión con la siguiente idea: "¿Sabes qué es sentir estrés? Es lo que sentimos cuando pasan cosas y sentimos emociones que no son buenas como por ejemplo, la tristeza, la cólera, el miedo, la ansiedad, etc. Hoy vamos a hablar de estrés y cómo nuestros cuerpos lo expresan".

Desarrollo: 20 minutos

Indicamos a los niños que vamos a pensar en lo que sentimos estrés y lo que pasa con nuestros cuerpos cuando experimentamos ello. Para esto vamos a jugar a ser "estatuas". Se ponen de pie y forman un círculo de manera que todas y todos se puedan ver. Les

sugerimos estar en un espacio amplio, puede ser fuera del salón. Para ser estatuas tienen que recordar dos cosas muy importantes que:

1. Las estatuas no hablan.
2. Las estatuas no se mueven.

Les decimos el nombre de una emoción y cada uno se convierte en una estatua que tenga la expresión de su cara y de su cuerpo como si estuviera sintiendo esa emoción. Les damos un ejemplo. Es posible que en algunas de las emociones tenga que dar alguna explicación. Por ejemplo, en ansiedad puede decir que esta aparece cuando sentimos intranquilidad o nervios por algo, como cuando vamos a enfrentar una situación nueva, cuando tenemos un examen importante, cuando ocurren cosas que no esperamos, etc.

- Vamos a ser estatuas con miedo.
- Vamos a ser estatuas enojadas o con cólera.
- Vamos a ser estatuas que se sienten ansiosas.
- Vamos a ser estatuas tristes.
- Ahora somos estatuas alegres.

Les preguntamos: ¿Cómo se sintieron en el juego de las estatuas? ¿Les gustó? Ahora vamos a hablar de qué decimos y qué hacemos cuando sentimos estas emociones. Para esto, ponemos nuestro cuerpo como si fuera la estatua de cada emoción y les preguntamos:

- ¿Qué hacemos o decimos cuando tenemos miedo?
- ¿Qué hacemos o decimos cuando sentimos cólera?
- ¿Qué hacemos o decimos cuando sentimos ansiedad?
- ¿Qué hacemos o decimos cuando estamos tristes?
- ¿Qué hacemos o decimos cuando sentimos alegría?

Registramos algunas respuestas en la pizarra.

Cierre: 20 minutos

Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente.

- ¿Nuestro cuerpo expresa de la misma manera la tristeza, la cólera, el miedo, la ansiedad?
- ¿La forma en que expreso estas emociones (en mi cuerpo, en lo que digo y lo que hago) es la misma forma en la cual lo hace mi compañero o compañera?
- ¿Cómo podemos saber qué estamos sintiendo estrés?

Registramos algunas respuestas en un papelote.

Finalizamos solicitando a los niños imitar las diferentes emociones de las caras de las niñas y los niños que están dibujadas en el anexo. Felicitamos su participación.

Después de la sesión:

Pedimos a los estudiantes que recordando en casa el tema trabajado en la sesión jueguen a las estatuas con su familia, y luego dibujen en una hoja, a la estatua mostrando, la emoción que más les gustó. Estos dibujos deben ser utilizados para realizar un mural denominado "collage de emociones".

Ideas fuerza:

Las emociones hacen que nuestros cuerpos experimenten sensaciones muy fuertes. Pensar en estas sensaciones nos permite identificar rápidamente qué estamos sintiendo. También nos ayuda a manejarlas, porque si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos tener ideas sobre cómo calmarnos (relajar los músculos)

RECONOZCO MIS EMOCIONES



Emoción: Tristeza



Emoción: Alegría



Emoción: Miedo



Emoción: Sorpresa



Emoción: Cólera

Sesión 7

"Tuga la tortuga y Ada la gata calmada"

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes aprendan a calmarse cuando sientan emociones intensas

Materiales:

- Historia: "Tuga, la tortuga"
- Historia: "Ada, la gata calmada".

Presentación: 5 minutos

La o el maestro coach comenta al grupo: "Algunas veces, sentimos emociones tan grandes que hacemos o dejamos de hacer cosas sin quererlo realmente". Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que hacen sentir mal a nuestras amigas o nuestros amigos; o, cuando tenemos mucho miedo, dejamos de intentar participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar.

Desarrollo: 30 minutos

Contamos la historia de Tuga, la tortuga, y Ada, la gata calmada.

Les preguntamos: ¿Cuál es la táctica que utiliza Tuga, la tortuga, cuando siente cólera? ¿Y la de Ada, la gata calmada?

Indicamos que vamos a practicar la técnica de Tuga, la tortuga: crucemos los brazos "abrazándonos", levantémoslos un poco y metamos nuestras cabezas, como si estuviéramos dentro de un caparazón, como Tuga. En esta posición, respiremos profundamente y contemos hasta diez.

Les recordamos que cuando Ada quiere calmarse, busca un lugar tranquilo, respira y piensa en las cosas que le gustan mucho. ¿Qué cosas le gustan mucho? Por ejemplo, jugar con sus amigos, colorear, ver televisión, etc.

Les decimos: "Si ustedes quisieran hacer lo mismo que Ada, pueden buscar un lugar tranquilo, respirar y pensar en estas cosas para calmarse".

Cierre: 10 minutos

Decimos a los niños: "Hemos aplicado muy bien la táctica de Tuga y hemos pensado en ideas como las que usa Ada. Ustedes pueden hacer como Tuga o como Ada cuando estén muy emocionados, y, sobre todo, cuando tengan mucha cólera.

¿Cuándo creen que las podrían usar?

Por ejemplo, cuando estén jugando con sus compañeras o compañeros y se estrellen sin querer, cuando quieran decir algo y no los escuchen o cuando les quiten sus cosas".

Luego añadimos: "La próxima vez que sintamos estrés, recordemos a nuestras amigas Tuga y Ada, y calmémonos respirando como ellas".

Después de la sesión:

Pedimos a los niños que practiquen en los momentos de break las tácticas e ideas aprendidas en esta sesión y luego aprovechamos los momentos de expresión oral, para irles pidiendo que voluntariamente nos vayan contando en qué situaciones las están aplicando y de qué manera les está beneficiando en su relación con las y los demás.

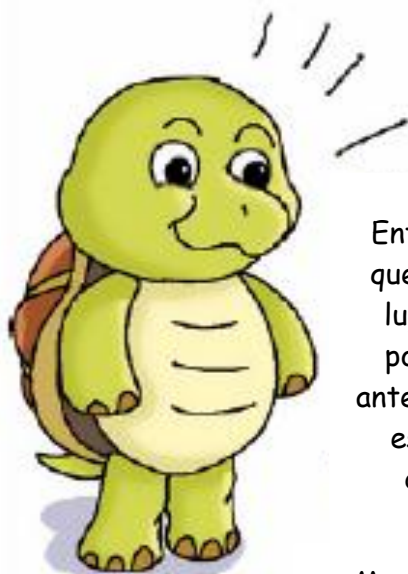
Ideas fuerza:

- Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños y las niñas. Aprenda a conocerlas y conocerlos para saber qué situaciones desencadenan estrés. ¿Qué les da más cólera o más miedo, etc.?
- Enseñe a las niñas y los niños cómo calmarse y recuérdelos esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, dígalos: "¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?" o "Respira profundo tres veces: uno, dos...".
- Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños y las niñas.

La historia de Tuga, la tortuga



A veces, a mí me da mucha cólera, pero ya me sé controlar. Antes, cada vez que pasaba algo que no me gustaba, me daba tanta cólera que en lo único que podía pensar era en golpes e insultos. Por ejemplo, un día alguien me empujó. Entonces, yo sentí que me estaba llenando de cólera y lo iba a empujar también. En ese momento, pensé en todo lo que podía pasar si lo hacía: me iba a devolver el empujón, yo iba a gritar, él también... los dos íbamos a terminar maltratados... y ¡ en problemas!



Entonces, me acordé de que mi caparazón era un lugar silencioso donde podía pensar en calma antes de actuar. Entonces eso hice: me metí allí dentro y me puse a respirar.

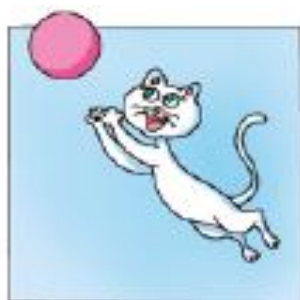
Muy pronto, se me pasó la cólera y estuve lista para salir.



La historia de Ada, la gata calmada

A mí me pasó algo parecido. Cuando los demás se reían de mí, yo también sentía mucha, mucha cólera. Entonces, les gritaba y los insultaba.

Un día, estaba jugando pelota con todos los demás. Cuando me pasaron la pelota, yo la iba a agarrar en el aire, pero la pelota pasó por encima de mí, yo salté muy alto y caí. Todos los demás me señalaron y se empezaron a reír. Yo sentí mucha cólera, tenía ganas de levantarme y gritarles cosas muy feas. Me detuve y pensé que, si lo hacía, quizás iba a herir sus sentimientos y, la próxima vez que jugaran a la pelota, no me iban a invitar... Entonces, lo que hice fue esto: me levanté y me fui a un sitio calmado. Allí respiré y pensé en las cosas que me gustan....Así me calmé y estuve lista para volver al juego.



Las técnicas de Tuga, la tortuga y Ada, la gata calmada

¡Hola! Soy Tuga, la tortuga
¿Sabes qué puedes hacer cuando
sientas cólera?
Abrázate, esconde tu cabeza,
respira y cuenta despacio hasta 10.



Y yo soy Ada, la gata calmada,
y tengo otro consejo para ti.
Cuando sientas cólera:
Ve a un sitio calmado respira
y piensa en las cosas que te
gustan

¡Practica estas estrategias y te sentirás en calma!

Sesión 8

"Juguemos con los globos"

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen y vivan situaciones en las que deben aprender a esperar.

Materiales:

- Un globo de color para cada niño
- Limpia tipo.
- Papelotes.
- Plumones.

Presentación: 5 minutos

El coach comenta al grupo: "Muchas veces, nos enfrentamos a situaciones en las que queremos hacer algo, pero debemos controlarnos y esperar. Por ejemplo, podemos tener ganas de comer un helado gigante de chocolate y vainilla, con muchas frutas, dulces y hasta con caramelitos encima, pero debemos controlarnos porque podemos enfermarnos si comemos mucho".

Preguntamos: ¿Pueden pensar en otras situaciones en las que hayan tenido muchas ganas de algo, pero hayan tenido que esperar o controlar las ganas? Indicamos que necesitamos las respuestas de tres voluntarias o voluntarios. Escribimos las respuestas en un papelote.

Desarrollo: 30 minutos

Decimos: "¡Hoy será una sesión de coaching muy divertida porque tendrán tiempo para jugar con globos de colores!". Entregamos a cada estudiante un globo de color para que lo infle, anude y lo pegue al piso o a una pared con limpia tipo, justo frente a ella o a él. La condición para jugar con los globos, es que primero deben esperar cinco minutos sin tocarlos.

El coach se para en la puerta del salón, de espaldas a los estudiantes, y contabilizará los cinco minutos. Mientras las y los niños esperan, pueden hacer lo que deseen (hablar entre ellas o ellos, cantar, etc.). Lo único que no pueden hacer es tocar los globos.

Pasados los cinco minutos, pueden despegar su globo y jugar con él por el resto de la sesión. Asigne diez minutos al final para hacer la reflexión sobre lo ocurrido. Reflexionamos con el grupo sobre lo siguiente. ¿Sintieron el deseo de jugar con el globo o de tocar el globo cuando tenían que esperar? ¿Qué emociones sintieron mientras esperaban para jugar con el globo? ¿Hubo alguna ocasión en la que no resistieron el deseo de tocar el globo?

Escriba las respuestas en un papelote. En los momentos en los que sentían muchas ganas de jugar con el globo, pero sabían que tenían que esperar, ¿qué hicieron para lograrlo?

Cierre: 10 minutos

Decimos "Hoy hicieron un gran trabajo porque controlaron el impulso de hacer algo que deseaban (jugar con los globos). Hay ocasiones en las que sentimos el deseo de hacer algo que queremos, pero debemos controlarnos y esperar".

Reflexionamos con el grupo realizando la siguiente pregunta: ¿Por qué creen que no siempre podemos hacer todo lo que queremos inmediatamente? Entregamos media hoja de papel bond de color, para que escriban o dibujen sus respuestas y según vayan terminando las peguen en un papelote colocado en la pizarra.

Después de la sesión:

Pedimos que, en casa y con el apoyo de la familia, elaboren un cartel con un mensaje alusivo a la importancia de saber esperar, para evitar enojarse y que las cosas puedan salir mal. Estos carteles deben ser colocados en las paredes exteriores del aula, para ser leídos por todas y todos.

Ideas fuerza:

- Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados o consecuencias positivas posteriores.
- Muchas veces queremos hacer algo rápidamente, pero es muy importante hacer una pausa para poder pensar.

Plantilla 5: Replantear nuevas metas y acciones

MAESTRO

ALUMNO

METAS DE TRABAJO YA ENTRENADAS, EN LAS QUE COMENZARÁ LA AUTOGESTIÓN DEL ESTUDIANTE.

1. Aprender a calmarse y aceptar las situaciones que se le presenten.
2. Realizar ejercicios de relajación frente a situaciones amenazantes.
3. Pedir apoyo cuando sea necesario.

PRIORIZAR OTROS NUEVOS OBJETIVOS

META: aprender estrategias de relajaciónMETA: tratar con amabilidad a otros

Sesión 9

Sesión 10

Sesión 11

Sesión 12

Sesión 13

Sesión 14

Sesión 15

Sesión 9

“No puedo hacer lo que quiero”

¿Qué buscamos?

Que los niños aprendan a calmarse y acepten que no siempre pueden hacer lo que quieren.

Materiales:

- Hoja de lectura “La historia de Sasha”.
- Papelotes.
- Plumones.

Presentación: 5 minutos

El coach comenta al grupo: "No siempre podemos hacer lo que queremos. A veces, antes de poder hacer lo que más nos gusta, debemos completar ciertas tareas. Por ejemplo, antes de salir al recreo, debemos terminar lo que estamos haciendo; antes de dormir y descansar, debemos lavarnos los dientes; antes de salir a jugar, debemos asegurarnos que tenemos la ropa adecuada para el clima que hay afuera. A veces, cuando no podemos hacer lo que queremos, sentimos cólera y tristeza" y esto nos puede producir estrés. Añadimos: "Hoy vamos a conocer la historia de Sasha y voy a presentarles a una súper heroína que nos puede ayudar mucho en esos momentos difíciles".

Desarrollo: 30 minutos

Se narra el cuento (Anexo) y luego realizamos las siguientes preguntas:

¿Alguna vez les ha pasado algo parecido a lo que le pasó a Sasha, es decir, que tenían que completar una tarea y no lo lograron? ¿Qué emociones sintieron? ¿qué cosas pensaron? ¿qué hicieron?

Registramos las respuestas de las y los estudiantes en un papelote.

Cierre: 10 minutos

Decimos a los niños: "Es momento de conocer a una súper heroína, Serena, que es una amiga que podemos llamar cuando necesitemos calmarnos, para poder aceptar que algo es muy difícil o que no lo podemos hacer".

Les decimos que al decir: "Serena, tú que eres del viento, ayúdame a calmarme y aceptar", Serena va a llegar y con su gran poder de súper heroína va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración, y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar si algo es muy difícil o no lo podemos hacer. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos y Serena ingresa a nuestro cuerpo. Añadimos: "Cerremos los ojos e imaginemos una situación parecida a la de Sasha y pensemos en lo que sentiríamos (cólera, desesperación, angustia, tristeza). Ahora, llamemos a Serena para calmarnos y aceptar cuando algo es muy difícil o no lo podemos hacer".

A continuación, señalamos que para ayudar a Sasha a terminar esa tarea, vamos a hacer una lluvia de ideas. Anime a los niños a pensar qué podría hacer Sasha para terminar la tarea, por ejemplo, sentarse de nuevo, prestar más atención a cada palabra, escribir las palabras una por una, hacerlo con calma, aceptar que, si no lo hace, no podrá salir a recreo, etc.

Las ideas de las niñas y los niños, serán registradas en un papelote. Felicitamos a los niños por llamar a Serena y por darle ideas a Sasha para que pueda terminar lo que estaba haciendo.

Después de la sesión:

Cuando estamos realizando las labores escolares y notamos que hay momentos de intranquilidad, invitamos a las niñas y los niños a “llamar a Serena”, para que los ayude a calmarse.

Solicite a las y los estudiantes a comentar en casa, sobre la existencia de la súper heroína Serena y que la llamen junto a su familia, cuando la necesiten.

Ideas Fuerza:

- En ocasiones, cuando no podemos hacer lo que queremos, sentimos cólera y desesperación y pensamos que no podemos lograrlo, pero es posible calmarnos y aceptar lo que sucede; solo así podemos organizar mejor nuestras acciones y terminar lo que estamos haciendo.
- La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que en ocasiones nos los niños y niñas se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata.

Sasha quiere salir al recreo

Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, y los niños y niñas no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcance a terminar y quiere salir rápido al recreo.

Preguntar a los niños y niñas: ¿esto les ha pasado a ustedes? Permitir que los estudiantes compartan sus historias. ¿Cómo creen que se siente Sasha? Miren bien el dibujo. Muéstrenme con su cara cómo se sentirán ustedes si eso les pasara....Por ejemplo, desesperación, cólera, tristeza.

Pasan unos minutos, algunos niños y niñas ya se preparan para salir al recreo y Sasha no logra completar la frase, se equivocó escribiendo "actividad" y ahora está desesperada porque tiene que borrar. Se siente mal y les están dando ganas de llorar, Sasha lo único que quiere es salir rápido al recreo.

Preguntar a los niños y niñas: ¿Por qué Sasha está desesperada? ¿Qué es lo que ella quiere? ¿Por qué no puede hacerlo?

Sasha quiere salir al recreo porque ya es hora, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del salón salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: "No voy a poder completar esta frase".

Preguntar a los niños y niñas: ¿Ustedes creen que Sasha no puede completar la frase? ¿Qué podría hacer Sasha? ¿Qué le dirán ustedes a Sasha? Reflexiones con el grupo sobre lo siguiente.



Sasha está tratando de copiar en su cuaderno lo que la profesora escribió en la pizarra. Es una frase larga. Falta muy poco para el recreo, y los niños y niñas no pueden salir a jugar hasta que terminen de copiar la frase. Sasha está preocupada porque no sabe si alcanza a terminar y quiere salir rápido al recreo.

Pasan unos minutos, algunos niños y niñas ya se preparan para salir al recreo y Sasha no logra completar la frase, se equivocó escribiendo "actividad" y ahora está desesperada porque tiene que borrar. Se siente mal y les están dando ganas de llorar, Sasha lo único que quiere es salir rápido al recreo.



Sasha quiere salir al recreo porque ya es hora, pero no puede porque no ha terminado de escribir. Se pone a llorar y no sigue copiando la frase. Mientras tanto, varios compañeros del salón salen felices al patio a disfrutar del descanso. Sasha se siente muy mal y empieza a decirse a sí misma: "No voy a poder completar esta frase".

Sesión 10

“Para relajarnos y sentirnos bien”

¿Qué buscamos?

Que los niños conozcan y practiquen ejercicios de relajación.

Materiales:

- La historia de Pedro.
- Instructivo: “Ejercicios de relajación corporal”.
- Hojas Bond.

Presentación: 10 minutos

Pedimos a los niños que se sienten en semicírculo y les preguntamos: ¿En qué momento se sienten estresados; tensos, nerviosos o asustados? ¿Qué hacen cuando se sienten así? ¿Qué podemos hacer para evitar sentirnos así? Anotamos sus respuestas en la pizarra (donde se debe haber escrito previamente las preguntas anteriores en tres columnas). Agradecemos sus respuestas y les decimos que seguiremos hablando del tema.

Desarrollo: 20 minutos

Pedimos a los niños que lean “La historia de Pedro” (Anexo), después de la lectura pedimos que respondan de manera oral a las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se sintió Pedro en ese momento? ¿Creen que Pedro actuó bien? ¿Fue fácil para Pedro actuar así? ¿Cómo fue que Pedro logró tranquilizarse? ¿Qué hizo?

Concluimos este momento diciendo a los niños que debemos procurar imitar a Pedro en una situación similar que se nos presente, porque Pedro supo controlar su cólera y actuó con calma frente a una situación difícil.

Cierre: 10 minutos

Explicamos que hay momentos en que el miedo, la cólera o la preocupación por algo que nos pasa puede hacernos sentir estresados, tensos, nerviosos, inseguros; entonces es importante aprender a controlarnos, a relajarnos, y por lo mismo vamos a realizar algunos ejercicios de respiración que ayudan a relajar nuestro cuerpo y a sentirnos mejor cuando estamos tensos o “nerviosos”. Para realizar los ejercicios, organizamos el ambiente del aula dejando espacio para que todas y todos puedan tener un lugar para pararse, sentarse o echarse. También lo podemos hacer en el patio, al aire libre (anexo).

Conversamos sobre: ¿Les han gustado los ejercicios que hemos realizado?

¿Cómo se sienten luego de haberlos realizado? ¿A quién podríamos contar cómo nos hemos sentido? ¿A quién le gustaría contarlo?

Reforzamos mensajes con las niñas y los niños en torno a:

“Cuando movemos nuestro cuerpo de una manera especial y respiramos profundo, ¡Nos sentimos bien!”.

“El aire (oxígeno) que ingresa a nuestro cuerpo nos relaja y nos da salud”.

Después de la sesión:

Jugamos con los niños a “las escondidas” (para trabajar la ansiedad) y luego conversamos con ellos sobre cómo se sintieron durante el juego. Identificamos lo que pasaba con sus cuerpos y qué sentían en ese momento de ansiedad. Luego podemos volver a practicar los ejercicios de relajación corporal mediante la respiración y otros.

Coordinamos con otros profesores y profesoras para que también practiquen ejercicios de relajación con el grupo (por ejemplo, el profesor de Educación Física).

Ideas fuerza:

- La práctica de ejercicios de relajación protege nuestro cuerpo y promueve la adquisición de estilos de vida saludables.
- Los ejercicios de relajación nos permiten tomar decisiones con serenidad y sin apresuramientos.
- Es importante relajarnos cuando nos sentimos cansados, malhumorados o nerviosos; eso hará que nuestro cuerpo y nuestra mente se tranquilicen.

Anexo

La historia de Pedro

Pedro llega de su colegio, deja su mochila y saluda a su mamá. Entonces ella le dice que vaya a ver dónde está su hermanita pequeña, que desde hace rato está en silencio. Pedro la busca por la sala y el patio, pero no la encuentra. En estos momentos escucha un ruido en su cuarto, entra y encuentra a su hermanita golpeando con fuerza su juguete preferido, un robot que Pedro tenía guardado en su ropero.

Pedro se da cuenta de que el robot tiene la pierna rota; no lo puede creer, ese es el juguete que más le gusta y que más ha cuidado. No sabe qué hacer, se siente muy molesto y está a punto de pegar a su hermana, pero piensa que no debe hacerlo, que es pequeña, entonces respira profundamente una vez, dos veces, tres y cuatro veces más. Se siente más calmado. Toma de la mano a su hermanita y la lleva donde su mamá; allí, más tranquilo, cuenta lo sucedido.

Ejercicios de relajación

Es importante aprender a controlar nuestras emociones y saber RELAJARNOS, es decir, hacer que nuestro cuerpo se sienta bien para que estemos tranquilos y serenos. Así podremos pensar mejor, tomar buenas decisiones y actuar de la mejor manera. Relajar nuestro cuerpo es hacer que se afloje y esté más descansado, en lugar de estar duro y tenso.

Ejercicio 1

Parados respirados profundamente: tomamos aire por la nariz mientras levantamos los brazos hacia los acostados, guardamos el aire por unos segundos más y luego lo botamos por la boca, al mismo tiempo que bajamos suavemente los brazos. También podemos hacerlo echados en el piso.

Ejercicio 2

Usando una cinta o pañuelo grande, la o el tutor realiza movimientos en diferentes sentidos (para arriba, para abajo, a los costados, como gusanito en el piso, saltando suavemente). Los niños y las niñas deben imitar el movimiento del pañuelo con sus cuerpos.

Ejercicio 3:

El tutor o tutora dice a las y los estudiantes que jugarán con sus cuerpos. Pide que sigan estas indicaciones:

Caminamos como gigantes.

Caminamos como enanos.

"El estrés tapaojos"

¿Qué buscamos?

Que los niños reconozcan la importancia de pedir apoyo en momentos de estrés.

Materiales:

- Venda para los ojos
- Una hoja en blanco y un lápiz para cada niño. Plumones.

Presentación: 5 minutos

El o la maestra coach comenta: "A veces, nos sentimos estresados y es como tratar de encontrar la salida en un cuarto oscuro: tenemos miedo, sabemos que queremos salir, pero es difícil encontrar la salida sin poder ver bien. A veces, sentimos cosas similares en situaciones que nos dan nervios o intranquilidad. Pedir ayuda a alguien puede hacernos sentir mucho mejor".

Desarrollo: 20 minutos

Les mostramos un ejemplo: "Me vendaré los ojos y voy a caminar sin pedir ayuda desde la pizarra hasta la puerta. Ustedes solo me observarán, no pueden decirme nada". Luego, repetimos el camino, pero esta vez pedimos dos voluntarios que respondan a sus preguntas mientras caminamos sin mirar. Pedimos algunos ejemplos de preguntas que puede hacer durante el recorrido son "¿Giro a la derecha o a la izquierda?", "¿Me voy a tropezar con algo?", "¿Sigo por aquí?", "¿Cuántos pasos me faltan?". Cuando llegue a la salida, agradézcales por la ayuda. Pregúnteles lo siguiente: ¿Cómo creen que me sentí la primera vez en comparación a la segunda? ¿Cuál forma de llegar a la salida fue más fácil y por qué? Ahora, les pedimos que se junten en parejas. Uno de ustedes será "A" y la otra o el otro, será "B". Tengan a la mano la hoja en blanco y un lápiz. A la cuenta de tres, las o los niños "A" deben cerrar los ojos y tendrán solo un minuto para pintar un paisaje.

Practiquen haciendo preguntas a las o los niños "B" para poder terminar su paisaje a tiempo, por ejemplo, "¿Pinto un árbol aquí o más hacia la derecha?". Cuando el minuto termine, pídales que cambien de roles y repita el ejercicio páralas o los niños "B".

Cierre: 10 minutos

Reflexione con el grupo sobre lo siguiente. ¿Cómo se sintieron al poder hacerle preguntas a su compañero mientras pintaban el paisaje a ciegas? ¿Qué puede pasar cuando no pedimos ayuda a pesar de necesitarla?

Aparte de pedir ayuda, ¿qué otras cosas hacen ustedes cuando se sienten estresados? ¿Cómo se sintieron ayudando a su compañero a pintar el paisaje? ¿A qué persona importante en sus vidas es fácil pedirle ayuda? Registre en un papelote algunas respuestas. Termine la sesión diciendo: ¡Felicitaciones por haber practicado pedir ayuda durante una tarea difícil y un poco estresante!

Después de la sesión:

Pedimos a los niños que en casa comenten con su familia lo desarrollado en la sesión trabajada y que se animen a practicar en familia el ejercicio de solicitar ayuda a otros, mientras intentan desplazarse con los ojos vendados dentro de la casa. En próximas Sesiones los niños deben tener un espacio, para poder comentar con el grupo como se sintieron sus familias al realizar este ejercicio.

Ideas fuerzas:

- A veces, pedir ayuda nos sirve para sentirnos mejor aun cuando no logremos resolver el problema que tenemos.
- Nuestra familia, compañeros, profesores o amigos pueden apoyarnos en momentos en los que los necesitamos, y nosotros también podemos apoyarlos a ellos.
- Buscar ayuda o apoyo es una de las diferentes estrategias que podemos utilizar para manejar el estrés.

Sesión 12

“Dejamos la cólera y recogemos la alegría”

¿Qué buscamos?

Que los niños identifiquen situaciones que les producen cólera y cómo reaccionar ante ellas.

Materiales:

- Títere.
- Hojas Bond, papelotes.
- Colores o plumones, témperas de colores distintos.

Presentación: 10 minutos

Usando nuestra creatividad, inventamos una historia que será contada a las niñas y niños a través de un títere (utilizar un títere con la carita que exprese cólera). En esta historia, el títere va contando qué cosas o situaciones son las que le causan cólera (es importante que nos ayudemos de situaciones de la vida cotidiana y experiencias de las niñas y niños).

Luego, el títere comenta a los niños que quizá ellos también sienten cólera en algunas ocasiones. El coach fomenta el diálogo acerca del tema.

Desarrollo: 30 minutos

A partir de los comentarios de los niños, les explicamos que enojarnos o sentir cólera quiere decir que alguien nos ha ofendido y nos ha hecho sentir mal.

Les preguntamos ¿qué hacemos cuando sentimos cólera? Escuchamos sus respuestas y comentamos que a veces la cólera nos puede llevar a agredir o insultar a las personas, pero que no es necesario pelear para hacer valer nuestros derechos; existen otras formas por las cuales podemos expresar nuestra molestia.

Salimos al patio a realizar diversas expresiones usando témperas, luego cada niño expone las expresiones que representaron.

Cierre: 5 minutos

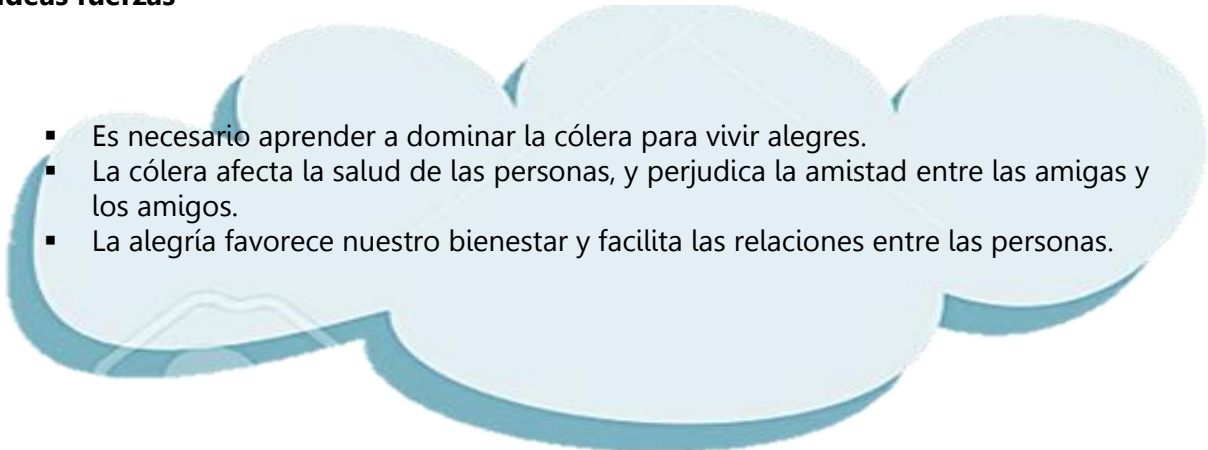
Pediremos a las niñas y los niños que demuestren, a través de la expresión de sus rostros, cómo se sienten cuando están con cólera (primero las niñas, ahora los niños, finalmente todas y todos juntos) y ahora hagan lo que hacen para sentirse calmadas y calmados.

Felicite la colaboración de las y los niños en esta actividad.

Después de la sesión:

En grupo clase pueden elaborar una lista o dibujar lo que pueden hacer para expresar su cólera sin lastimar a otros; esto servirá como una guía para todos los niños.

Ideas fuerzas

- 
- Es necesario aprender a dominar la cólera para vivir alegres.
 - La cólera afecta la salud de las personas, y perjudica la amistad entre las amigas y los amigos.
 - La alegría favorece nuestro bienestar y facilita las relaciones entre las personas.

Sesión 13

"DiNo y Coro"

¿Qué buscamos?

Que los niños, cuando vean que alguien maltrata a otra persona, le pidan que pare y le recuerden que a nadie le gusta que lo traten así.

Materiales:

- Historia Dino y Coro.
- Pizarra.
- Tiza y plumones.

Presentación: 5 minutos

La o el tutor coach con el grupo: "Hay situaciones en las que vemos que otras personas dicen o hacen cosas que molestan o hacen sentir mal a alguien. Por ejemplo, cuando un compañero empuja a otro, o cuando le quita sus cuadernos, o le dice palabras feas". Añadimos: "Sin decir el nombre de ninguna compañera o compañero, ¿alguien nos quiere contar alguna situación en la que haya sentido mucha cólera al ver que una amiga, amigo, compañero, compañera o algún adulto trata mal a alguien?". Escuchamos las respuestas de algunos voluntarios y escríbalas en la pizarra.

Desarrollo: 20 minutos

Decimos a los niños: "Hoy conoceremos a dos amigos muy especiales (Anexo) que nos van a enseñar cómo responder en situaciones en las que alguien haya hecho o dicho algo que no nos guste o nos haga sentir disgustados. DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro, son dos amigos con los que aprenderemos a decirles a las demás personas, de manera clara y firme pero amable, que paren de decir o hacer algo que no nos gusta, sobre todo cuando están haciendo daño a alguien".

Luego, proponemos las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas: ¿Por qué creen que DiNo y Coro dicen: "... me di cuenta de que gritando, insultando y empujando la situación empeoraba"? ¿cuál es la táctica de DiNo? ¿cuál es la táctica de Coro? Ahora practicamos entre todas y todos las tácticas de DiNo y Coro entre todos. Voy a leerles unas situaciones en las que Laisa hace o dice cosas que molestan a otros. Ustedes tienen que pensar que le dirían a Laisa, usando la táctica de DiNo.

Cierre: 10 minutos

Finalizamos señalando lo siguiente: "Hoy han hecho un gran trabajo practicando las tácticas que nuestros nuevos amigos DiNo y Coro nos enseñaron".

Luego pedimos que contesten a las preguntas del papelógrafo: ¿Qué creen que pasaría si en la vida real usáramos la táctica de Coro, el loro? ¿Por qué creen que es importante que todos digamos ¡Paren!, al mismo tiempo, en lugar de que solo lo digan unos pocos? ¿En qué momentos podemos poner en práctica la táctica de DiNo o la de Coro fuera de la escuela?

Después de la sesión:

Solicitamos a los niños que, en casa y con el apoyo de sus familias, elaboren un cartel que contenga un mensaje de apoyo al buen trato y de rechazo al maltrato.

Estos carteles deben ser colocados en las paredes exteriores del aula, para ser leídos por los demás niños.

Ideas fuerza:

- Aprender a responder de manera asertiva, y no agresiva, frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera es muy importante para expresar lo que sentimos o pensamos sin hacerle daño a otros o a nuestras relaciones.
- La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que los niños reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados.

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro tenían un problema con sus amigos Nano y Nina, que peleaban por cualquier cosa todo el tiempo, empujándose, insultándose y hasta pegándose.

A DiNo y Coro no les gusta cuando ven sus compañeros se hacen daño y se tratan mal. El otro día, por ejemplo, Nano, que estaba molesto, le gritó “¡fea!” a Nina, que simplemente pasaba por ahí.

DiNo nos cuenta: Yo me di cuenta de que a Nina no le había gustado lo que Nano había hecho pero no dijo nada por miedo. Y fue así como entendí que cuando alguien hace algo a otra persona, puedo decirles clara y calmadamente. “No hagas eso, que a nadie le gusta que lo traten así”.

Pero al día siguiente, Nano fue donde Nina y empezó a jalonearla para quitarle su cuento, y Nina lo empujó de cólera. Nano, molesto, le jaló el pelo y empezaron a pelear.

Coro nos cuenta: Yo me di cuenta de que gritando, insultando y empujando la situación empeoraba. Así que pensé: “Debo decirles amablemente que paren de pelear”. Y fue así como se me ocurrió que podía ser buena idea llamar a otros compañeros para decir todos en grupo: “¡Paren!”.

Sesión 14

“Aprendamos a ser amigos y amigas”

¿Qué buscamos?

Que los niños identifiquen los comportamientos que fortalecen o dañan las relaciones afectivas con sus pares.

Materiales:

- Ficha de trabajo 1: “Aprendemos a ser amigos y amigas”.
- Ficha de trabajo 2: “Mis amigas y amigos”.
- Recurso: Adivina y completa.
- Pizarra.
- Tiza y plumones.

Presentación: 15 minutos

Colocaremos en la pizarra algunas imágenes que representan la amistad. En la parte baja, escribiremos la primera y última letra de la palabra “AMIGOS”, y colocaremos cuatro líneas pequeñas entre estas, para incluir las letras que faltan de la palabra (anexo). Luego, pediremos a los niños que adivinen la palabra oculta relacionada con las imágenes.

Cuando hayan descubierto las otras letras de la palabra “AMIGOS”, dialogaremos sobre la amistad a partir de algunas preguntas, como: ¿Tienen amigos y amigas? ¿Cómo se comportan tus amigos y amigas contigo; y tú, con ellas y ellos? ¿Qué acciones fortalecen la amistad? ¿Qué acciones debilitan la amistad?

Desarrollo: 20 minutos

Solicitamos a los niños ubicar la ficha de trabajo (anexo) y guiaremos sus reflexiones sobre los comportamientos que fortalecen la amistad y los que no lo hacen. Analizaremos las situaciones de la ficha y preguntamos: ¿En esta situación..., la acción fortalece la amistad? (Se nombra la situación) ¿Cómo se sentirá...? (Se nombra a él o la protagonista de la situación) ¿por qué? ¿Cómo se sentirían ustedes en su lugar? ¿Qué harían?

Después de que completan la ficha de trabajo, preguntaremos: ¿Cómo se relacionan ustedes con sus amigos y amigas? ¿Las acciones de sus amigos y amigas fortalecen la amistad? ¿Las acciones de ustedes también lo hacen? ¿Qué acciones hacia tus amigos debes mejorar? ¿Cómo puedes hacerlo?

Según las respuestas de las niñas y los niños, pondremos en la pizarra un listado de las acciones que fortalecen la amistad, y señalaremos que las debemos practicar en las relaciones con nuestros amigos y amigas.

Posteriormente, solicitaremos que trabajen el ejercicio de una ficha que consiste en dibujar la silueta de su mano y escribir en los dedos los nombres de sus amigos y amigas. Al finalizar la primera parte de la ficha, los invitaremos a compartir su trabajo con la o el estudiante más cercano, y a que comenten sobre las acciones que fortalecen la amistad con sus amigos y amigas.

Cierre: 10 minutos

Luego, reflexionaremos en torno a las preguntas: ¿Cómo se han sentido haciendo estas actividades? ¿Qué han aprendido hoy sobre la amistad? ¿Cómo aprendieron eso?

¿Qué les gustó más de la sesión? ¿Cómo pueden poner en práctica lo aprendido con sus amigos y amigas?

Después de la sesión:

Solicitaremos a los niños que en casa conversen con mamá y papá sobre los amigos que ellos tienen, y les ayuden a escribir un listado con los nombres de sus mejores amigos. Estos listados deben ser compartidos en el aula, en una próxima sesión.

Ideas fuerza:

- Compartir, ayudar y respetar son comportamientos que fortalecen la amistad.
- Los amigos y amigas se cuidan y se sienten bien compartiendo.
- Una relación de afecto debe eliminar todo tipo de discriminación, exclusión o violencia.
- Si un amigo o amiga no nos hace sentir bien, debemos decírselo para que no lo vuelva a repetir.

Anexo



A _ _ _ _ S

1. Observa las siguientes situaciones
2. Dibuja en el círculo una carita feliz en las que fortalecen la amistad y una carita triste, en las que no lo hacen.

Marco bajaba corriendo las escaleras y de pronto se cayó. Su amigo Alejandro, muy preocupado, lo ayuda a ponerse de pie.



Roberto llega al colegio con su nuevo corte de cabello. Su amigo, al verlo, dice: ¡Qué horrible se te ve, ese corte te quedó muy mal!



Durante el recreo, Paola le dice a Julia: "si quieres seguir siendo mi amiga tienes que darme tu lonchera".



Ayer, después de clase Víctor fue a Jugar a casa de José. Hoy José llegó muy triste a la escuela porque no encuentra su trompo preferido. Víctor se lo ha llevado sin pedírselo prestado.



Ayer, Arturo asistió al colegio porque estaba enfermo. Su amiga Claudia le ayuda a ponerse al día explicándole qué hicieron en clase.



El día de hoy, Elena olvidó traer sus lápices de colores a la escuela. En clase, Juana compartió con ella los suyos.



Sesión 15

“El hospital de mi peluche favorito”

¿Qué buscamos?

Que los niños pierdan el miedo a los doctores y/o a los centros de salud.

Materiales:

- Peluche favorito de los niños.
- Bata blanca
- Insumos de un consultorio (estetoscopio, vendas, pomadas).
- Pizarra o papelote

Presentación: 15 minutos

Previamente se les pide a los niños y niñas traer a la clase su peluche favorito, nos sentamos en círculo y cada uno de ellos presentará su peluche favorito, dando a conocer su nombre y los cuidados que tiene con el o las actividades que realizan juntos. Después de ello la o el maestro coach, indica que jugarán simulando que el peluche es como un hijo, hermano o mejor amigo para ellos, sacará de un sobre 4 incidentes que podrían provocar malestar en sus peluches.

1. Tu peluche fue a comer a la calle pero olvidó lavar sus manos y comió con las manos sucias.
2. Tu peluche en esta semana tuvo muchas fiestas infantiles en los cuales comió muchos dulces y no se quiso lavar los dientes.
3. Tu peluche siente fiebre y empezó a estornudar.
4. Tu peluche estaba muy contento jugando en el parque pero tropezó haciéndose algunas heridas.

Después de haber realizado la presentación de casos, la maestra pregunta ¿qué harías para poder ayudarlo? ¿a dónde lo llevarías? Los niños dan sus respuestas y la o el maestro coach comenta; tu peluche tiene miedo de ir a visitar al médico. ¿qué podemos hacer?

Desarrollo: 20 minutos

Cada niño empezará a dar sus posibles respuestas mientras que se toma nota de ellos en una pizarra o papelote. Luego la maestra mostrará todos los insumos que utilizan los médicos para atender a un paciente con los síntomas presentados, entonces se realizará un juego de roles, jugando al “hospital de los peluches”, donde algunos tomarán el rol de doctor y otros de los tutores de los peluches, tomando en cuenta sus propias estrategias para evitar el miedo o angustia que puedan sentir sus peluches al asistir, la maestra contribuye con otras estrategias con los cuales se pueda manejar esta ausencia de respuesta adecuada.

Cierre: 10 minutos

Luego, reflexionaremos acerca de lo bien que nos hace visitar a un médico y que aunque no nos guste, muchas veces es muy necesario asistir de manera periódica, comentamos en torno a las preguntas: ¿Qué haremos a partir de ahora? ¿cómo actuarás cuando sientas emociones negativas como el miedo o angustia de visitar a un médico? ¿Los médicos son nuestros amigos?

Después de la sesión:

Retornan sus peluches favoritos a casa.

Ideas fuerza:

- Los doctores son nuestros amigos y buscarán ayudarnos cuando tengamos un problema o dificultad, muchas veces nos darán remedios que no sean de nuestro gusto, pero será para poder sentirnos mejor.

Plantilla 6: Seguimiento

EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Acciones a realizar:

- Crear un clima favorable.
- Dar autonomía a los estudiantes en el desarrollo de sus nuevas decisiones.

Sesión 16

Sesión 16

“Evaluamos nuestros logros”

¿Qué buscamos?

Que los niños reflexionen sobre sus logros y que a partir de ello realicen nuevas metas.

Materiales:

- Fotos
- Lápices
- Cartulina

Presentación: 15 minutos

Solicitamos a los niños sentarse en semicírculo y les mostramos fotos de ellos mismos que cuentan las cosas ocurridas desde la primera sesión hasta la sesión 14, donde hacen un recuento de las metas propuesta en cada una de ellas y los niños van mencionan como lo lograron, mediante el juego de "la papa caliente".

Desarrollo: 20 minutos

Después de haber realizado el recuento, se les hará entrega de un recuadro, donde cada niño escribirá sus metas establecidas y al lado dibujará una carita feliz si lo logró y una carita sorprendida si aún le falta lograrlo. Cuando hayan terminado, se les pedirá analizarlo y reflexionar acerca de sus metas. Luego se presentará sólo el coro de dos canciones de actualidad (carnaval de Maluma y Vivir mi vida de Marck Antony) los niños escucharán los coros y responderán; ¿qué les pareció la canción? ¿de qué trató?. Todos entonan el coro de dichas canciones con entusiasmo. Y por último la o el maestro coach agradece de manera muy especial la confianza brindada para el desarrollo del proceso, con palabras de afecto y da la posibilidad de que los niños se expresen de manera libre con los que quieran decir en ese momento.

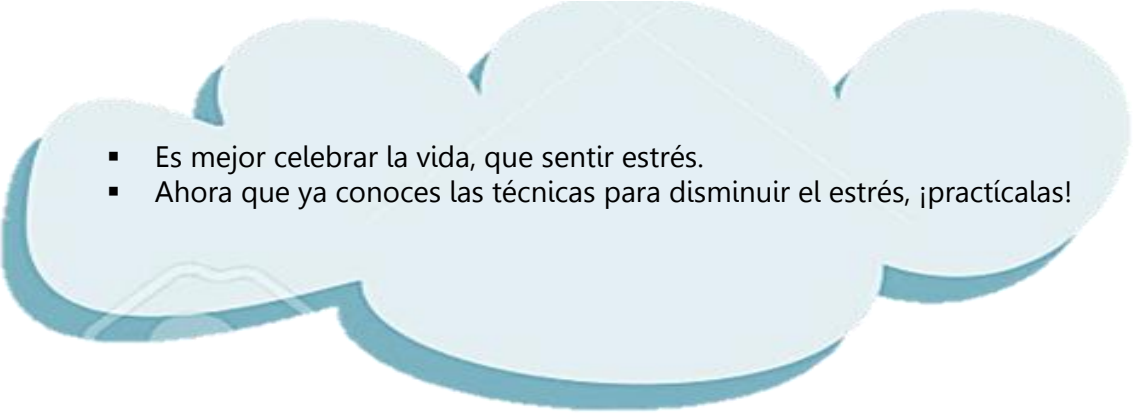
Cierre: 10 minutos

Luego, reflexionaremos en torno a las preguntas: ¿Qué haremos a partir de ahora? ¿cómo actuarás cuando sientas emociones negativas como el estrés? ¿cómo te sentiste con el desarrollo de las sesiones? ¿crees que te ayudó? ¿qué metas quisieras lograr más adelante?. Los niños junto al o la maestra coach fomentan el diálogo de reflexión, terminando con un gran abrazo de oso entre todos.

Después de la sesión:

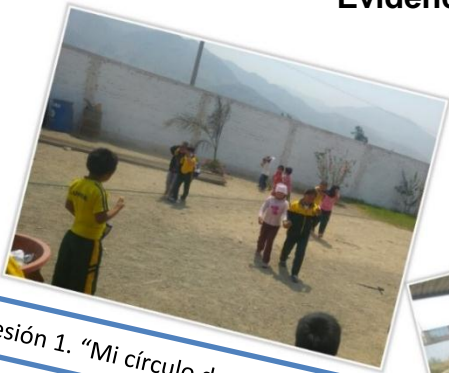
Les pediremos que compartan la frase aprendida en clase. Realizamos un compartir.

Ideas fuerza:

- 
- Es mejor celebrar la vida, que sentir estrés.
 - Ahora que ya conoces las técnicas para disminuir el estrés, ¡practícalas!

Anexo 6

Evidencias fotográficas



Sesión 1. "Mi círculo de confianza"



Sesión 3. "si puedo aprender, aunque sea difícil"



Sesión 6. "Estatuas de mis emociones"



Sesión 9. "No siempre puedo hacer lo que quiero"



Sesión 10. "Ejercicios de relajación corporal"

Artículo científico

EL COACHING EDUCATIVO EN EL MANEJO DEL ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA

Romero Soto, Lidia Vanessa

Universidad Cesar Vallejo

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016. Esto es determinado como respuesta a la siguiente problemática ¿De qué manera el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016? La investigación que se realizó es de tipo aplicada, de diseño pre experimental, dentro del enfoque cuantitativo. Cuya población estuvo conformado por 49 estudiantes de educación primaria, y la muestra fue no probabilística conformado por 15 estudiantes correspondientes al grupo experimental. El instrumento de evaluación que se utilizó en la investigación fue el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, IECI la cual consta de 22 ítems dicotómicos, cuyo objetivo fue evaluar los niveles de estrés que presentaron los estudiantes. De acuerdo al análisis estadístico que se recolectó en un tiempo determinado, en la intervención del coaching en el manejo del estrés cotidiano infantil, los estadísticos del grupo de estudio señalaron que en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del postest, el 73,33% (11) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés cotidiano infantil, mientras que el 26,67% (4) de ellos indicaron un nivel medio. Es decir, el coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés cotidiano infantil de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. Demostrando que el nivel de estrés pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones de estrés.

Palabras claves: coaching, coaching educativo, estrés, estrés cotidiano infantil, estresores cotidianos.

EDUCATIONAL COACHING IN THE MANAGEMENT OF EVERYDAY CHILD STRESS IN A GROUP OF PRIMARY STUDENTS

Romero Soto, Lidia Vanessa
Universidad Cesar Vallejo

Abstarct

The present research aimed to demonstrate that educational coaching helps in the management of daily stress in children in a group of primary school students in the district of Carabayllo, 2016. This is determined in response to the following problem. Educational coaching helps in the management of daily stress in children in a group of primary school students in the district of Carabayllo, 2016? The research that was carried out is of applied type, of pre-experimental design, within the quantitative approach. The sample consisted of 49 students of primary education, and the non-probabilistic sample consisted of 15 students corresponding to the experimental group. The evaluation instrument used in the research was the Children's Daily Stress Inventory (IECI), which consists of 22 dichotomous items, whose objective was to evaluate the stress levels presented by the students. According to the statistical analysis that was collected in a certain time, in the intervention of coaching in the management of daily stress in children, the statisticians of the study group pointed out that in the case of the pretest, 40.00% (6) of the Students surveyed indicated an average level of daily stress in children, while 60.00% (9) of them indicated a high level, while in the case of the posttest, 73.33% (11) of the students surveyed indicated a Low level of daily stress in children, while 26.67% (4) of them indicated an average level. That is to say, the educational coaching has achieved significant improvements in the management of the daily stress of children of the students with whom the fieldwork was carried out. Demonstrating that the stress level went from a high level (pretest) to a low level (pos test). In the same way now the children show a better handling in situations of stress.a reduction of 9.26 points on the stress mentioned.

Keywords: train, train Educational, stress, child everyday stress, everyday stressors.

Introducción

El estrés en los niños y niñas no es considerado como tema importante en las investigaciones pues se le brinda más importancia al estrés en la vida de los adultos, pero tal y como sucede en los adultos; los niños también sufren de estrés, pues ellos están expuestos a constantes cambios, asumiendo nuevas experiencias en su vida, como la entrada a una nueva escuela, cambios de niveles escolares, aceptación de amigos, entre otros. Y no saben de qué manera afrontar estas situaciones. Actualmente se va haciendo un tema atractivo para las investigaciones, pues esto puede reflejar en ellos, angustia, tristeza, desmotivación, afectando su estado emocional y por ende generando un bajo rendimiento en su vida escolar, familiar y hasta en su salud.

El estrés que día a día puede darse en los niños puede tornarse de mayor riesgo, pues el estrés cotidiano infantil es aquel que se da de manera frecuente, y esta acumulación de estrés puede tener consecuencias mayores. Es por ello que los adultos que rodeamos a los niños debemos estar muy alertas a las posibles causas de estrés cotidianos en nuestros niños para poder abordar el tema desde ya, y no esperar a que sus consecuencias traigan mayores incomodidades a la vida de los niños y niñas.

De acuerdo a lo expuesto en los párrafos anteriores, una de las estrategias con las que podemos lidiar contra el estrés es el coaching educativo dentro de las aulas. El coaching es un tema de actualidad que poco a poco va siendo atractivo en el ámbito educativo, es un espacio que brinda un acompañamiento a través de diversas herramientas, la intervención del coaching educativo oportuno en el manejo del estrés infantil, más allá de la tensión y ansiedad que nos provoca el estrés nos ofrece la oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos, valorar nuestro hacer y enraizar nuestra vida en horizontes de sentido. Así pues, el coaching educativo será un aliado para afrontar el estrés cotidiano en los niños. Dependerá de nuestra capacidad para detectarlo, para captar lo que nos

demanda y para saber manejarlo, reduciendo de esta manera su impacto en la evolución integral de los estudiantes.

En cuanto a las investigaciones realizadas a **nivel nacional**, el psicólogo Merino (2007) realizó uno de los primeros en probar un experimento con valor científico en el Perú llamado “Un sentido exploratorio sobre el estrés en el adolescente y niños”, explicó su proyecto en el 2007. Aplicó un cuestionario que abarca el testeo de 70 estresores diferenciados. Según lo planteado, las conclusiones finales responderían a dos preguntas fundamentales acerca del estrés infantil y adolescente: ¿Cuáles son los estresores más frecuentes?, ¿Cómo influye el entorno familiar para evitar el estrés o para propiciarlo? Este experimento se realizó en una zona urbana al sur de Lima, cuya muestra fue tomada por niños y adolescentes de dos colegios estatales, divididos en dos grupos según su género. El autor tiene como conclusiones que las cifras obtenidas, dieron a conocer que la gran mayoría de estresores son los mismos, tanto para niños como para adolescentes, indicando que entre las diez situaciones generadores de estrés los más mencionados fueron; las malas notas, el llamado de atención de los padres, la muerte o desaparición de una mascota, y el hurto de cosas personales en el colegio. Teniendo en cuenta que estos estresores provienen del ámbito escolar.

En el **contexto internacional** destacamos el estudio de los investigadores García, Serrano & Blanco (2016) donde en España, realizaron un estudio piloto acerca de “La efectividad del coaching como tratamiento asociado en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad”, con niños de 6 a 12 años que pertenecían a una asociación de pacientes en una comunidad de Madrid. Fue un estudio abierto, prospectivo y descriptivo. Esta investigación estuvo basada en la educación de automanejo. La principal conclusión indicó que los resultados del coaching aplicados en sesiones, añade información sobre los beneficios del coaching como tratamiento asociado en el TDAH, pues se pudo observar la ayuda de estas ventajas del coaching sobre los pacientes.

Teorías sobre el coaching educativo

El coaching trae muchas ventajas al espacio educativo, empleando los beneficios que este aporta con el fin de preparar a los maestros a tener tiempos significativos dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, dando cabida a la mejora de habilidades consiguiendo logros en el rendimiento de su labor educativa, brindándoles herramientas de apoyo a sus alumnos para un mejor rendimiento escolar.

Bou (2013) indicó que dentro del sistema de la educación se dan distintas relaciones como las académicas, profesionales y personales y que estos influyen dentro de un sujeto durante el proceso de aprendizaje, por ello el coaching en la educación aparece con el deseo de conseguir un espacio de experiencia basado en el curso de “aprender a aprender” que introduce la toma de decisiones de cada sujeto focalizado desde un punto holístico. De esta manera el autor mencionado, hizo hincapié en la primera área de actuación, manifestando que el coaching educativo es un modelo de educación, cooperativo, no directivo, establecido en el proceso de aprender a aprender, es decir aprender haciendo en donde los niños no sólo recogen información, sino realizan cambios o transformaciones de mejora que influyan sus prácticas emocionales y de pensamientos, así como la generación del deseo de seguir avanzando.

El coaching con un punto de vista educativo, muestra como su objetivo básico es desencadenar un proceso de mejora que aterrice en prácticas eficaces, para que los niños y niñas consigan buenos resultados. Así como también está orientado al incremento de las capacidades y potencialidades de cada estudiante, con el fin de establecer metas superiores o estimular esas cualidades propias que hagan destacarlos en su presente y potenciarlo en su futuro.

Sánchez (2013) escribió que otra de las ventajas de implementar el coaching en los espacios educativos es que busca optimizar y mejorar la creatividad que poseen los alumnos, las capacidades innatas y las demandas internas y la creatividad, con el propósito de conseguir los mejores resultados

posibles, alterando el espacio educativo convirtiéndolo en un aprendizaje transformador.

Estrés cotidiano infantil

Existen diversos conceptos que definen el tópico central de la presente investigación:

Phipps, Soderman y Gregory (2009) explicaron que el estrés se da por una exigencia exagerada, pues dentro de las situaciones normales de la vida nos encontramos con hechos nuevos o diferentes que nos obliga a usar la energía guardada en un nivel mayoritario del que habitualmente usamos.

Asimismo, Fernández (2010) da una explicación acerca de los estresores diciendo que se dan de manera cotidiana, es decir que tienen un carácter diario, estos son llamados también acontecimientos menores, pues ocurren con un nivel moderado de intensidad pero muy frecuentemente.

Estos estímulos pueden ser grandes destrucciones o situaciones particulares que ponen en peligro la integridad psíquica o física, hablamos de cambios significativos en nuestras vidas, a ellos los llamados *acontecimientos mayores*. Los ajetreos diarios (fastidios y contrariedades cotidianos) son llamados *acontecimientos menores*.

Realidad problemática

En nuestro país, muchas veces los padres, pretenden brindarles lo mejor a sus niños, sobrecargándolos de actividades extracurriculares, en esta pretensión se les olvida la dosis necesaria de actividad física y recreación que necesitan sus niños, y la interacción con ellos, que son primordiales para el desarrollo emocional y social en esta etapa de su desarrollo.

Tal es así que la labor diaria en la Institución Educativa N° 8159 del distrito de Carabayllo, junto a la observación empírica, nos ha permitido diagnosticar la existencia de muchas familias que carecen de tiempo de

interacción para con sus hijos, debido a su concentración en sus labores, llevando a los padres de manera inconsciente a culpar con su trato de manera indirecta a sus hijos de los problemas que los aquejan, ocasionando en ellos un nivel de exigencia y responsabilidad día a día, que puede terminar en una situación de estrés.

Frente esta problemática descrita, pretendemos aplicar el coaching para abordar dentro de un punto de vista educativo el estrés cotidiano en los niños que cursan el grado de primaria de la institución educativa ya mencionada. Así pues, el coaching educativo será un aliado para afrontar el estrés cotidiano en los niños.

Objetivos

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.

Demostrar que el coaching educativo ayuda en el manejo de estrés del ámbito familiar en un grupo de estudiantes de educación primaria del distrito de Carabayllo, 2016.

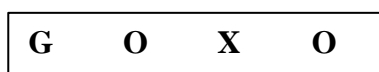
Metodología. Como método específico se aplicó el hipotético-deductivo.

Tipo de estudio. El tipo de estudio de la investigación es aplicada, según Sánchez (2012) indicó que “la investigación aplicada comprende el conjunto de actividades que tienen por finalidad el descubrir o aplicar conocimientos

científicos nuevos, que puedan realizarse en productos y en procesos nuevos utilizables” (p. 42).

Diseño. La investigación es de diseño pre experimental. Con respecto a este diseño, Carrasco (2006) manifestó que consiste “en aplicar a un grupo una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, para luego administrar el tratamiento, y después de ello, aplicar la prueba o medición posterior”. (p.64).

Para lo cual se trabaja el siguiente esquema:



Dónde:

G grupo experimental

O Pre-test

X Intervención

O Post-test.

Población y Muestra. La población del presente estudio estuvo conformada por 49 estudiantes de educación primaria de la I.E. “8159” de Carabayllo.

El muestreo es no probabilístico, ya que se tomaron grupos de manera intencional. Siendo la muestra de 15 estudiantes de un aula multigrado, correspondientes al 1°, 2° y 3° grado de educación primaria.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Se aplicó la técnica de la encuesta para ambas variables y el instrumento aplicado fue el Inventario de estrés cotidiano infantil de M. V. Trianes, dicho instrumento tiene la respectiva validez y confiabilidad.

Método de análisis de datos. Teniendo en cuenta lo mencionado por Hernández, Fernández & Baptista (2010) luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, utilizando para ello, el Software Estadístico SPSS versión 24,0. Asimismo, se utilizó el mencionado Software para realizar las pruebas de

normalidad, y las pruebas estadísticas respectivas que permitieron poner a prueba las hipótesis formuladas.

Resultados

Nivel descriptivo

Tabla 5

Mediciones del pretest y postest para la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

Niveles	Pretest		Postest	
	N	%	n	%
Bajo	0	0,00%	11	73,33%
Medio	6	40,00%	4	26,67%
Alto	9	60,00%	0	0,00%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Inventario del IECI aplicado a los estudiantes

De acuerdo a la tabla 5, en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto.

Prueba de Hipótesis general

Hipótesis de Investigación

El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el Distrito de Carabayllo, 2016.

Hipótesis Estadística

Ho: El coaching educativo no ayuda de forma significativa en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el Distrito de Carabayllo, 2016.

Hi: El coaching educativo ayuda de forma significativa en el manejo del estrés cotidiano infantil en un grupo de niños de educación primaria en el Distrito de Carabayllo, 2016.

Tabla 11

Resultados del cálculo de medias en la variable dependiente: estrés cotidiano infantil

	Prueba	Media
Estrés cotidiano infantil	Pretest	14,93
	Postest	5,67

Fuente: base de datos

De acuerdo la tabla 11 indica que los resultados del postest (5,67) fueron inferiores a los del pretest (14,93), lo que muestra una mejora en el manejo del estrés cotidiano infantil. De hecho, el estrés cotidiano infantil tuvo una reducción de 9,26 puntos. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

Discusión de resultados

Luego de haber realizado el proceso de análisis de datos y la descripción de los mismos, se observó diferencias significativas del grupo experimental después de realizar la intervención del coaching educativo en el manejo del estrés cotidiano infantil, pues se encontró que las puntuaciones logradas en el pretest y postest del grupo experimental difieren pues indican que en el caso del pretest, el 40,00% (6) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel medio de estrés cotidiano infantil, mientras que el 60,00% (9) de ellos indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del postest, el 73,33% (11) de los estudiantes encuestados indicaron un nivel bajo de estrés cotidiano infantil, mientras que el 26,67% (4) de ellos indicaron un nivel medio.

En lo que respecta a la primera hipótesis específica el coaching educativo ayuda significativamente en la disminución de problemas de salud y psicosomáticos en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016, pues en el caso del pretest el 46,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto posteriormente a la aplicación del coaching educativo disminuyó el porcentaje pues en el caso del postest, el 6,66 de los estudiantes indicaron un nivel alto. Al respecto coincidimos con el trabajo de los investigadores García, Serrano & Blanco (2016) quienes concluyeron que los resultados brindadas por el coaching aplicados en sesiones, ayudan en el tratamiento de niños con déficit de atención y con TDAH. Esto nos da a entender que el coaching no sólo ayuda de manera significativa en la disminución del

estrés cotidiano generalmente, sino que podemos usarlo de manera específica como estrategia para resolver o mejorar otros casos particulares en el ámbito de la salud.

Con respecto a la segunda hipótesis específica el coaching educativo ayuda significativamente en la disminución de estrés en el ámbito escolar en un grupo de estudiantes de educación primaria en el distrito de Carabayllo, 2016, pues en el caso del pretest el 66,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto, luego los resultados del postest, ninguno indicó un porcentaje alto. Referente a ello demostró Noriega (2010) que el estrés interviene de forma negativa en la socialización de los niños en la escuela, pues genera agresividad. Esta conclusión, invita a los tutores o maestros a usar este método nuevo del coaching como recurso efectivo para disminuir el estrés en los niños como está demostrado en la presente investigación

En lo que concierne a la tercera hipótesis específica, el estrés en el ámbito familiar, indica que en el caso del pretest, el 46,67% de los estudiantes indicaron un nivel alto, mientras que en el caso del postest ninguno indicó un nivel alto. Según Recalde y Almeida (2014) realizaron un trabajo de investigación denominada: “tres contra el estrés. Papis, Profes y Amigos” donde tuvieron como primera conclusión que; los problemas familiares como: la separación de padres, el maltrato familiar, la ausencia de uno o ambos padres, la falta de calidad de tiempo de padres para con sus hijos; son los factores que provocan situaciones tensionantes en los niños.

Conclusiones

Primera: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés cotidiano infantil de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 9,26 puntos sobre el estrés mencionado. Demostrando que el nivel de estrés pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones de estrés.

Segunda: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo de los problemas de salud y psicosomáticos de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 3,33 puntos sobre los problemas mencionados. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito de los problemas de salud y psicosomáticos pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones de estrés con relación a visitas médicas y acerca de la percepción de su cuerpo o físico.

Tercera: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés en el ámbito escolar de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 3,33 puntos sobre el mencionado estrés. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito escolar pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones como en el desarrollo de sus labores escolares, presiones académicas, exagerada responsabilidad de tareas, entre otros.

Cuarta: El coaching educativo ha logrado mejoras significativas en el manejo del estrés en el ámbito familiar de los estudiantes con los que se realizó el trabajo de campo. De hecho, los resultados finales mostraron una reducción de 2,60 puntos sobre el mencionado estrés. Demostrando que el nivel de estrés en el ámbito familiar pasó de un nivel alto (pre test), a un nivel bajo (pos test). Del mismo modo ahora los niños muestran un mejor manejo ante situaciones como discusión con hermanos, ausencia de padres en las actividades diarias de los niños, problemas económicos, sentimientos de soledad, entre otros

Referencias

- Bou, J. (2013). *Coaching Educativo*. Bogotá, Colombia. Ediciones de la U.
- Carrasco, S. (2006) *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Ed. San Marcos
- Fernández, E. (2010). *Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico en niños preescolares*. Universidad de Málaga España.
- García, A., Serrano, R., Blanco, R., Huete, B. & Pérez, D. (2016). *La efectividad del coaching como tratamiento asociado en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. Madrid, España. Vol. 31. Núm. 2.
- Hernández, Fernández & Baptista. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. Mc Graw Hill. México.
- Merino, C. (2007) *Un estudio exploratorio sobre el estrés en adolescentes y niños*. Universia Peru.
- Phipps, A., Soderman, A., & Gregory K. (2009). *El desarrollo social de los niños*. Santa fe, México. Ed. Cengage Learning.
- Sánchez, D. (2013). *El coaching pedagógico dentro del sistema educativo: innovando procesos*. [en línea]. Vol. 15 N° 2. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80228344010>> ISSN 0187-7690
- Sánchez, J. (2012). *La investigación científica*. Madrid, España. Ed. Díaz de Santos.
- Trianes, V., Blanca, J., Fernández, J., Escobar, M. & Maldonado, E. (2011) *I.E.C.I. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. Madrid, España. Ed. TEA