



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de
nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio,
2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Rodriguez Garcia, Elgar (ORCID: 0000-0001-6920-7745)

ASESOR:

Dr. Ramírez Calderón, Luis Enrique (ORCID: 0000-0003-3991-9746)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovación Pedagógica

LIMA - PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con amor, cariño y admiración a mi esposa, por ser la incondicional compañera, por regalarme el tiempo que debería brindarme para poder lograr este objetivo. Por ser la que en mis horas desánimo y cansancio me brindo fortaleza con sus palabras y acciones. A cada uno de mis estudiantes que enfrentan múltiples problemas en sus hogares, en la sociedad y en la escuela y que a pesar de todo buscan aprender con alegría y esperanza. A ellos y ellas que son el punto de partida para investigar y encontrar soluciones.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Cesar Vallejo y cada uno de los docentes que han contribuido con sus saberes al logro de este importante reto en mi proceso de formación. Al docente asesor: Luis Ramírez Calderón por asumir el reto de acompañarnos con sus orientaciones, darnos su comprensión y facilidades para el cumplimiento de las actividades encomendadas. A los profesionales expertos que me han brindado sus aportes, orientaciones y sugerencias de forma incondicional: al Mg. Percy Carrasco Rimapa, a la Dra. Matilde Arrollo Castillo, al Mg. Luciano Saldaña Fernández, a la Mg. Yesica Ramírez Córdova. Mi agradecimiento al Mg. Ronald Flores P. Director de la Institución Educativa que tuvo a bien darme las facilidades y condiciones para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	7
III. METODOLOGÍA	23
3.1. Tipo y diseño de investigación	23
3.2. Variable y operacionalización.	23
3.3. Población, muestra y muestreo	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	26
3.5. Procedimientos:	27
3.6. Método de análisis de datos	31
3.7. Aspectos éticos	32
IV. RESULTADOS	33
V. DISCUSIÓN	45
VI. CONCLUSIONES	47
VII. RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS	49
ANEXOS	56

Índice de tablas

Tabla 1. Baremos del inventario SISCO.....	28
Tabla 2. Tabla de Interpretación del Coeficiente de Confiabilidad.....	30
Tabla 3. Confiabilidad del Instrumento.....	30
Tabla 4. Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas	33
Tabla 5. Nivel de la dimensión Respuestas psicológicas.....	33
Tabla 6. Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.	34
Tabla 7. Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.	34
Tabla 8. Comparativo por Dimensiones Pre Test Grupo Experimental.....	35
Tabla 9. Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas.....	36
Tabla 10. Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.....	36
Tabla 11. Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.	37
Tabla 12. Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.....	37
Tabla 13. Comparativo por Dimensiones Pre test Grupo Control	38
Tabla 14. Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas	38
Tabla 15. Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.	39
Tabla 16. Nivel de la dimensión Respuestas conductuales.....	39
Tabla 17. Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras	40
Tabla 18. Comparativo por Dimensiones Grupo Experimental.	40
Tabla 19. Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas	41
Tabla 20. Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.....	41
Tabla 21. Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.....	42
Tabla 22. Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras	42
Tabla 23. Comparativo por Dimensiones Pos Test Grupo Control	43
Tabla 24. Comparativo Pre y Post Test por Dimensiones Grupo Control	43
Tabla 25. Comparativo Pre y Post Test por Dimensiones Grupo Experimental.....	44
Tabla 26. Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas en el Pre Test.	101
Tabla 27. Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas en el Post Test.	102
Tabla 28. Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas entre el Pre Test y Post Test.	103

RESUMEN

La presente investigación, denominada: Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021, tiene el objetivo de determinar la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés escolar. Este estudio uso un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental, empleó un grupo experimental y otro control, a quienes se les aplico un pre test, y un post test después de aplicar un programa de intervención para determinar las diferencias de resultados en la variable dependiente. La muestra fue de tipo no probabilístico he intencional, compuestas por 20 estudiantes de 1° y 2° grado del ámbito rural. La recolección de los datos, se hizo usando el inventario SISCO estandarizado, adaptado a la realidad del grupo de estudio. El instrumento está compuesto por 30 ítems, distribuido en dimensiones y en una escala de valores que permite identificar la intensidad de estrés escolar. Los resultados se han analizado mediante un codificador Excel y mediante gráficos y tablas. Por otra parte, la discusión y conclusión permite confirmar la hipótesis y objetivos de la investigación, es decir que las técnicas artísticas ayudan a disminuir el estrés escolar.

Palabras claves: Técnicas de expresión artística, estrés escolar, reducción del estrés.

ABSTRACT

The present research, called: Techniques of artistic expression and school stress in secondary-level students of an Educational Institution of San Ignacio, 2021, aims to determine the influence of artistic expression techniques in reducing school stress. This study used a quantitative approach, with a quasi-experimental design, used an experimental group and a control group, to whom a pre-test and a post-test were applied after applying an intervention program to determine the differences in results in the dependent variable. The sample was non-probabilistic and intentional, made up of 20 1st and 2nd grade students from rural areas. Data collection was done using the standardized SISCO inventory, adapted to the reality of the study group. The instrument is made up of 30 items, distributed in dimensions and on a scale of values that allows identifying the intensity of school stress. The results have been analyzed using an Excel encoder and using graphs and tables. On the other hand, the discussion and conclusion allow to confirm the hypothesis and objectives of the research, that is to say that the artistic techniques help to reduce school stress.

Keywords: Artistic expression techniques, school stress, stress reduction.

I. INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria de alcance mundial causada por la pandemia de la COVID - 19 ha afectado gravemente la vida y salud de las personas de un modo alarmante, en particular la de los estudiantes de Educación Básica Regular (EBR). A este respecto, Rodríguez, et. al., (2021) Advierte que los niños y adolescentes tienen mayor predisposición a desarrollar estrés agudo en situaciones de aislamiento social como las generadas por la pandemia a causa del coronavirus, que la situación es mucho más grave cuando hay separación de quienes los cuidan, falta de contacto físico, cuarentenas prolongadas, temor a ser contagiados ellos mismos, sus familiares o amistades. Menciona además que existen otros elementos estresantes como: el aburrimiento, la frustración y la pérdida de rutinas diarias provocadas por las cuarentenas.

Lo expresado anteriormente se relaciona de un modo muy estrecho con la realidad de muchos niños y adolescentes peruanos en edad escolar que a inicio del año 2020 de manera forzosa tuvieron que dejar de ir a las escuelas en forma presencial y cumplir aislamiento social a fin de controlar la propagación del coronavirus. Por otra parte, las escuelas de todo el país acostumbradas a un modelo predominantemente presencial tuvieron que cerrar sus aulas y migrar hacia una educación virtual, lo que obviamente suponen cambios radicales no solo en la forma de aprender de los estudiantes, lo es también en los métodos de enseñanza de los docentes.

De otro lado, el tránsito de lo presencial a lo virtual ha sido compleja, en particular para los estudiantes de zona rural, no solo porque la mayoría de los estudiantes estaban poco habituados al uso de los recursos tecnológicos, también por la repentina necesidad de emplear herramientas tecnológicas y la carencia de equipos tecnológicos, una deficiente red de telefonía e internet para poder acceder a la clase, en particular en las zonas rurales. De otro lado, aunque los estudiantes tienen una enorme capacidad de adaptación y mucho apego a la tecnología, la presión académica sin un adecuado acompañamiento docente y el soporte emocional de las familias, así como las deficiencias del modelo virtual y la

organización de las escuelas y los cambios en las relaciones sociales, han impactado profundamente en sentido psicológico y emocional a los estudiantes, y los ha conducido a experimentar niveles de estrés preocupantes.

De acuerdo Rozo, et. al., (2019) la ausencia de condiciones favorables del medio en las que se promueva la sana socialización, puede generar estrés escolar. Lo mencionado es relevante pues pone en contexto algunas de las situaciones estresoras a las que están expuestos los estudiantes y expone un tema sumamente importante de abordar en el aspecto educativo, pues pocos somos conscientes del peligro que conlleva que los estudiantes mantengan elevados niveles de estrés por mucho tiempo. Los autores mencionados anteriormente resaltan lo negativo que puede ser el estrés para cualquier ser humano, pero especialmente para los niños y adolescentes, porque genera en ellos comportamientos difíciles de abordar y enfermedades del sistema inmunitario, destrucción de las neuronas del hipocampo y por ende afecta la memoria.

Otros factores que provocan estrés escolar son: la presión y las expectativas que tienen los padres respecto al rendimiento académico de sus hijos, y por otra parte la complejidad de las actividades escolares, el fracaso escolar, la necesidad de ser aceptados o reconocidos por sus pares de la escuela y la condición socioeconómica (Rozo, et. al., 2019)

Moyolema (2019) Menciona que las actividades de carácter académico son causantes de estrés en los estudiantes y que afectan su bienestar físico, psicológico y aprendizaje. Asimismo, explica que el estrés negativo provoca sentimientos de inutilidad, desequilibra y neutraliza la capacidad de reacción y actuación frente a tareas o actividades que en situaciones normales se pueden realizarlas con facilidad, y que su persistencia genera tristeza e ira. Manifiesta que el estrés perturba el sistema de respuestas a nivel cognitivo, motor y fisiológico en el estudiante, causa múltiples experiencias negativas (tensión, cansancio, miedo y otros sentimientos) que afectan directamente el rendimiento académico del estudiante.

De acuerdo con Rozo, et. al., (2019) las condiciones del entorno pueden provocar estrés escolar, pero es posible afrontarlo con un adecuado fortalecimiento y estimulación de los recursos sociales e individuales y con redes de apoyo. En ese sentido las actividades de expresión artística se presentan como un recurso efectivo que permite estados emocionales de relajación y serenidad que incrementan la capacidad de aprender y obtener mejores resultados escolares. Asimismo, un estudio concluye que la expresión mediante mándalas permite reflexionar de forma consciente y evocar los sentimientos y emociones, liberar la tensión y el estrés (Cortés, 2016).

En otro sentido el arte es un vehículo de comunicación y modo de expresión de pensamientos, emociones y sentimientos, por el que todo ser humano puede simbolizar, expresar, enfrentar sus traumas, conocerse, aceptarse y mejorar, procesar las emociones y recuerdos traumáticos y reducir el estrés producido por experiencias traumáticas (Jiménez, 2016).

Por lo expuesto anteriormente se hace urgente y necesario que los estudiantes adolescentes que sufren estrés reciban ayuda rápida y oportuna; que mayoritariamente las I.E de nuestro país no pueden brindarles, por múltiples razones(falta de una área de psicología, docentes que desconocen cómo abordar la problemática o no cuentan con las herramientas) lo que hace de mucha utilidad una propuesta, accesible y factible de ponerla en práctica, que emplee la expresión artística como mecanismo para reducir el estrés de manera lúdica y que se genere estados de relajación, bienestar físico y psicológico, que predisponga a los estudiantes a estar más receptivos hacia el aprendizaje, que ayude a los estudiantes a canalizar sus emociones para tener mejores relaciones sociales con sus pares, docentes, familiares y una vida más placentera y saludable.

Problema de investigación.

¿Cuál es la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés en los estudiantes de una Institución de Nivel Secundario - San Ignacio, 2021?

Justificación de la investigación.

Cada vez más los estudiantes se ven expuestos a situaciones estresantes debido a factores propios de la actividad escolar, familiar, social y personal, que afectan la vida y organismo del estudiante a nivel físico, psicológico y conductual, al mismo tiempo que provoca rechazo a la escuela y disminuye su rendimiento escolar, afecta su normal desarrollo y genera reacciones y comportamientos no deseados que afectan su relación interpersonal (Moyolema, 2019).

Frente a lo expuesto este estudio se presenta como una alternativa de solución viable que los docentes podrán usar como estrategia para brindar ayuda rápida y lúdica a los estudiantes que padecen estrés y generar estados de relajación, bienestar y predisposición para mostrarse más receptivos frente al aprendizaje en el entorno escolar.

Justificación Teórica

Se justifica teóricamente porque permitirá investigar los factores relacionados con el estrés, se busca reconocer las implicancias del estrés escolar a nivel físico, psicológico y conductual que afectan la vida escolar, familiar y social del estudiante, además ara posible conocer la eficacia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés escolar. Asimismo, se busca contribuir al conocimiento y pretende ser un aliciente para nuevas investigaciones que pretendan usar las técnicas artísticas como medio para bajar los niveles de estrés en estudiantes de cualquier nivel, modalidad, edad, grupo social y geográfico.

En el ámbito educativo resulta un tema trascendente, actual y necesario de abordar en esta época, ya que son múltiples los factores que predisponen a los estudiantes a padecer elevados niveles de estrés y por otra parte debido a la necesidad de desarrollar reacciones físicas y comportamientos positivos en ellos.

Justificación Metodológica.

Referente a la cuestión metodológica se justifica en el hecho que existen instrumentos y técnicas que permiten medir el estrés académico, el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) es un instrumento que permite recolectar información sobre el estrés estudiantil para analizarlos estadísticamente; establecer pautas de comportamiento y comprobar teorías y caracterizar el estrés académico en su contexto real, su forma, manifestación y componentes (Alania, et. ál., 2020)

De acuerdo con Idme (2018) el Inventario SISCO, el cual es de mucho reconocimiento y utilidad a nivel mundial puede ser adaptado y validado acorde al contexto y realidad en el que se pretenda usarlo para recoger información sobre el estrés escolar siempre que se cumpla con la validación de juicios de expertos y demás medios de validación.

Por mi parte he considerado emplear el inventario SISCO de estrés académico adaptado por Idme, ya que es un instrumento validado y adaptado a la realidad peruana y por otra parte ya que responde a las particularidades de la población estudiada y permitirá recoger información pertinente y real relacionada a la variable de estudio seleccionada.

Justificación Práctica.

La investigación tiene alcance práctico, pues se aborda una temática de mucha trascendencia en el contexto actual de la pandemia por el COVID 19 y demás factores que elevan los niveles de estrés de las personas y en particular los estudiantes; así mismo es factible su realización porque se cuenta con los fundamentos teóricos, las herramientas y mecanismo para su aplicación. Por otra parte, resulta útil su aplicación, pues busca disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes mediante el uso de técnicas de expresión artística. También conviene su realización por ser una herramienta práctica para el docente la cual podrá usar para poder ayudar a sus estudiantes que tienen niveles elevados de estrés y además generar estados de relajación y bienestar para generar en ellos un estado de predisposición hacia las actividades escolares y por ende frente al aprendizaje escolar.

Justificación Social

Tiene relevancia social porque impactara directamente en un grupo de estudiantes del ámbito rural de una Institución Educativa secundaria; quienes se beneficiarán a nivel psicológico, físico y conductual, al disminuir su nivel de estrés y consecuentemente podrán mejorar su rendimiento escolar (sus aprendizajes), sus relaciones sociales y familiares.

Objetivos

Objetivo general:

Determinar la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario, San Ignacio, 2021.

Objetivos específicos:

Determinar la influencia de las técnicas teatrales en la reducción del estrés escolar.

Determinar la influencia de las técnicas musicales en la reducción del estrés escolar.

Determinar de qué manera la danza ayuda a reducir el estrés escolar.

Determinar la influencia de las técnicas plásticas en la reducción del estrés escolar.

Hipótesis

La aplicación de un programa de intervención con base en el uso de técnicas de expresión artística reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria - San Ignacio, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Trabajos previos

En esta sección se aborda los estudios previos relacionados con las variables de esta investigación, los trabajos son estudios confiables que han sido realizados por expertos de diferentes ámbitos a nivel internacional y nacional, considerados como relevantes para dar sustento teórico a esta investigación.

En el ámbito internacional

Arias et al. (2019). Desarrollaron una investigación en niños de nivel primaria con el objetivo de mejorar el rendimiento académico y disminuir la ansiedad a las matemáticas mediante la música. El tipo de investigación es prospectiva. El estudio tubo una muestra divida en dos grupos, compuesta por 42 participantes de entre 8 a 10 años, un grupo de 21 con un nivel bajo de rendimiento académico y 21 con buen rendimiento académico, a quienes se les aplicaron pruebas cognitivas y escalas de comportamiento antes y después de la realización del NMT, a los niños de ambos grupos. Se concluye que el entrenamiento musical numérico mejora significativamente la memoria operativa, la cognición numérica y el rendimiento académico y disminuye la ansiedad a las matemáticas.

Villanueva (2020) Desarrollo un proyecto basado en el uso del teatro como terapia para disminuir la ansiedad y las alteraciones emocionales producidas por un ingreso pediátrico. La investigación tuvo como objetivo la implementación de un programa que emplea el teatro para reducir la ansiedad en pacientes hospitalizados y se fundamenta en un meto de terapias que se emplean para reducir las emociones negativas y en la revisión bibliográfica sobre el problema. Se concluye que la aplicación de las terapias teatrales reduce significativamente la ansiedad causada por la hospitalización y facilita la expresión de emociones, con los padres, como con el personal de salud para verlos como figuras de apoyo y confianza, no de intimidación.

El método usa el juego terapéutico u hospitalario, los payasos médicos, talleres de títeres y cuentacuentos, como medios para disminuir el estrés y la ansiedad de niños hospitalizados y favorecer la relación y confianza en el personal

sanitario cuando este se involucraba en la actividad. Además de esto, esta intervención favorecería la expresión de sentimientos y emociones, las relaciones sociales, la pertenencia al grupo, la responsabilidad y el compromiso (Villanueva, 2020)

Cortés (2016) realizó un estudio cuyo objetivo fue usar las mándalas y solfeggios como método para disminuir el estrés y agresividad en estudiantes. La investigación de carácter cualitativo empleó una muestra de 33 estudiantes del Colegio Kennedy IED - Bogotá - Colombia. El modelo de Investigación usada es cualitativo del tipo Investigación - Acción - Participación. El estudio concluyó que los mándalas y solfeggios son herramientas de carácter recreativo que facilitan la enseñanza aprendizaje, ayudan a expresar las emociones, sentimientos y la reflexión consciente, el reconocimiento de las emociones propias y la personalidad; favorecen la sensibilidad y reducen los niveles de estrés y posibilita el aprendizaje.

Un estudio de Vanegas, Ramírez y Hernández (2017) propuso como objetivo reducir el estrés empleando material artístico, así como profundizar en el análisis del manejo del estrés percibido y las emociones, a través de actividades artísticas. La muestra fue conformada por 53 estudiantes varones y 162 mujeres que hacen un total 216 estudiantes de una Universidad española. La investigación se desarrolló mediante un diseño experimental con seis grupos de intervención y medidas repetidas, antes y después de la ejecución de la actividad gráfica. Los principales resultados encontraron que las actividades artísticas pueden ser usadas como un medio para expresarse o distraerse de los estresores, en ambos casos facilita la disminución del estrés percibido y cotidiano, al permitir a las personas experimentar placer, reflexionar en sus problemas o alejarse de ellos.

Rojas y Galván (2020) Desarrollaron un estudio cuyo objetivo era usar el arte terapia para disminuir el estrés en estudiantes universitarios de México. El estudio usó una muestra de 10 estudiantes de ambos sexos de 19 y 22 años respectivamente, correspondientes a distintos programas educativos que cursaban el tercer y séptimo ciclo. La investigación es descriptiva, observacional, no experimental, de carácter cualitativo. Los resultados permiten observar un cambio de actitud favorable sobre el trabajo en equipo y a la expresión de emociones, la

exteriorización de sentimientos, preocupaciones y por consecuencia la disminución del estrés.

Cuesta (2019) Realizo un estudio cuyo objetivo es reconocer como la musicoterapia ayuda a identificar los estresores y a manejar las emociones para que los estudiantes universitarios puedan afrontar el estrés académico usando métodos musicoterapéuticos. La muestra escogida estuvo un total de 29 estudiantes conformada por varones y mujeres de entre 18 y 33 años. El estudio tiene un diseño tipo mixto transformativo secuencial, con (Pre y Post), con diseño cuantitativo y cualitativo. Los resultados muestran que la musicoterapia ayuda a prevenir y promover el bienestar mental e integral de los estudiantes, que las estrategias de musicoterapia ayudan a controlar las emociones y el comportamiento y a afrontar el estrés escolar al identificar conscientemente los comportamientos psicológicos y las reacciones físicas.

En el ámbito nacional

Idme (2018) Desarrollo un estudio para determinar si la música es eficaz para disminuir el estrés académico en los estudiantes. La investigación uso una muestra cualitativa de 106 estudiantes, de tipo probabilístico. Se usó un diseño cuasi experimental, con grupo un control y otro experimental, a los que se aplicó un pre test test y un post test. El estudio hallo que el uso de la música es eficaz para reducir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales producidas por estrés académico, asimismo ayuda a reducir la frecuencia de los factores estresantes.

Bacilio (2019) Realizo una investigación a fin de determinar la efectividad del modelado en arcilla en la disminución del estrés académico. La muestra del estudio fue de 22 estudiantes de cuarto grado de una institución de nivel primario. Es una investigación de tipo aplicada, descriptiva y experimental, se empleó un pre y post test, además se usó un cuestionario de 35 preguntas para medir el nivel de estrés en que se ubican los alumnos. Los resultados demostraron que la técnica de modelado en arcilla es muy útil para disminuir el estrés ya que, mediante su uso, los niños pueden conectarse con sus sensaciones, sentimientos y emociones; expresar sus fantasías, alegrías, amor, recuerdos, sufrimiento; mediante su obra

puede reflejar cómo se siente interiormente, descargar lo negativo o positivo que tiene dentro, ayudándolo a liberar tensiones; experimentar placer, y por consecuencia aliviarse del estrés.

Garibay (2019) Desarrollo un estudio cuyo propósito era demostrar que las artes plásticas ayudan a mejorar de forma importante la inteligencia emocional. Esta investigación, empleo una muestra de 25 estudiantes del nivel primario. Se concluyó que las artes plásticas permiten que los estudiantes, evoquen sus recuerdos y emociones, se motiven y logren sus metas, desarrollen su sensibilidad y empatía, sean capaces de interactuar de forma adecuada y efectiva con los demás; en consecuencia, haya una reducción significativa del estrés y una predisposición hacia el aprendizaje.

Asian, Blanco y Ramirez (2020) Plantearon un estudio con el objetivo de determinar cuánto influye la práctica de la danza en la disminución del estrés de los estudiantes universitarios de San Marcos. El diseño del estudio es cuasie-xperimental. Se usó una muestra de 200 estudiantes dividido en dos grupos: experimental y control a quienes se les aplicó un pre y post test. Los resultados del estudio demuestran que existe una relación estrecha y relevante entre la práctica de la danza y las dimensiones de las variables laboral, social y familiar de estrés académico, en los estudiantes.

Canchis et al. (2020) Investigaron como la danza impacta en la disminución del nivel de estrés académico. El tipo de diseño es el cuasi experimental y la muestra estuvo fue de 200 estudiantes; se dividió a la muestra en dos grupos: grupo experimental y control a quienes se les aplicó un pre test y un post test. Los resultados confirman que está estrechamente relacionado la práctica de la danza con la dimensión laboral, social, académico y familiar, con un coeficiente de significancia de 0.0.

Tejada et al. (2020) Aplicaron una investigación en estudiantes universitarios, cuyo objetivo era evaluar si la musicoterapia ayuda en la disminución del estrés. El estudio es cuasi experimental con enfoque cuantitativo. Se tuvo una

muestra de 30 participantes; los cuales fueron divididos en dos grupos: un grupo intervenido compuesto de 14 estudiantes y el control de 16 estudiantes. De acuerdo con los resultados, la musicoterapia si reduce de forma importante el estrés en los estudiantes de nivel universitario, también se halló que favorece la salud física y mental y es de fácil uso tanto para profesores y estudiantes.

Callata (2020) Propone un estudio cuyo objetivo es mejorar la concentración y reducir el estrés mediante la realización de manualidades. El tipo de diseño es descriptivo. Se empleó una muestra de 250 estudiantes y 14 docentes de la IEP N° 70635. Los hallazgos del estudio permiten evidenciar que la realización de manualidades ayuda a distraerse y relajarse; desarrollar cualidades como la tolerancia, la calma y la tranquilidad mediante el uso de diversos materiales y técnicas plásticas que emplean el dibujos, la pintura y el uso de material reciclado y naturales.

Expresión artística.

La expresión artística ha sido siempre un elemento esencial de comunicación en todas las culturas y pueblos de la humanidad, su existencia es constatable en los vestigios que con intención o no quedaron impregnados en el tiempo en cualquier punto geográfico de los espacios habitados por la humanidad. La expresión artística es un lenguaje concebido para transmitir ideas, emociones y sentimientos con los más diversos propósitos, usando múltiples herramientas y técnicas: sean tradicionales, innovadoras, modernas, tecnológicas o la mezcla de ellas u otras que puedan posibilitar a cada uno el disfrute, la identidad y la evocación de su espiritualidad (Jimenez, 2016)

El Currículo Nacional de la Educación Básica propone el uso de las diversas expresiones artísticas: música, artes visuales, teatro, danza, artes indisciplinadas, entre otros, como medio para que el estudiante pueda expresarse, comunicar mensajes, ideas y sentimientos. Asimismo, explica que los estudiantes usan los recursos y conocimientos adquiridos en su interacción con las manifestaciones culturales de su entorno y los diversos lenguajes artísticos para poner en acción sus habilidades de imaginar, crear, generar reflexión y elaborar proyectos concretos

experimentando, investigando y aplicando diversos materiales, técnicas y elementos del arte (CNEB, 2016)

Bacilio (2019) Explica que la expresión artística comprende diversos lenguajes artísticos como: teatro, danza, música, literatura, narración oral, poesía, artesanía, las artes digitales y visuales, el diseño, la fotografía, el cine, la cinematografía, el patrimonio y otras manifestaciones artísticas.

Por su parte, Pérez (2018) nos dice que la expresión artística es un lenguaje que facilita relacionarnos con el mundo y entablar vínculos con la realidad: recrear y representar de diversas formas lo real e imaginario usando diferentes códigos como: la plástica, el lenguaje y la música.

Importancia de la expresión artística

La expresión artística tiene como objetivo principal la comunicación de ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de materiales, técnicas y elementos de los lenguajes del arte. La expresión artística en educación básica no debe pretender formar pintores, músicos, bailarines o artistas en diversas materias, de ser un medio para que el estudiante pueda expresar o comunicar sus emociones y sentimientos.

(Ferreyra, et al. 2015) a partir del análisis bibliográfico de varios autores, hallaron que algunas formas de expresión artística pueden mejorar significativamente el progreso académico en jóvenes y adultos. Sus investigaciones al respecto evidencian algunos de estos beneficios: mejoran la memoria de trabajo, desarrollan las habilidades sociales y emocionales, agudiza el procesamiento visual y mejora el trabajo en equipo. Las prácticas artísticas también afectan positivamente la cognición vinculados al ámbito académico; por ejemplo: la práctica de piano y teatro eleva el coeficiente intelectual, mejora las conductas sociales adaptativas y facilitan el aprendizaje de una segunda lengua.

De acuerdo con (Cortés, 2016) Las actividades lúdicas mediante la aplicación de colores y estímulos auditivos; contribuyen al desarrollo de la

sensibilidad y reduce los niveles de estrés y permite que puedan aprender mejor en todos los niveles y áreas.

Por su parte Jiménez (2016) Explica que las obras artísticas, son un medio de comunicación y modo de expresión de emociones, sentimientos y pensamientos por el que todo ser humano puede simbolizar, expresar y enfrentar sus traumas y cambiarse a sí mismo. En lo relacionado al uso de materiales para las terapias, sugiere aquellos que pueden ser manipulados mediante el tacto o los que tienen características sensoriales. Este autor propone que el arteterapia es una alternativa eficaz para procesar las emociones y recuerdos, traumáticos y reducir el estrés producido por estas experiencias.

Huancapaza y Mamani (2019) Afirman que la música y las emociones tienen una relación íntima pues comparten la misma área cerebral. La musicoterapia permite disipar la carga emocional por medio de un proceso de expresión verbal y no verbal que implican placer y satisfacción. Las actividades de musicoterapia favorecen la parte afectiva y emocional al disminuir la ansiedad y tensión; incrementa la tolerancia, la seguridad, contribuye a la salud emocional permite la evocación de los sentimientos.

Montoya, Oropeza y Ávalos (2019) Encuentran muchos beneficios para el estudiante en la práctica de actividades artísticas: eleva la motivación y autorregulación para el aprendizaje, ayuda a desarrollar habilidades para mejorar el desempeño y en consecuencia mejora el rendimiento académico en diversas materias curriculares como matemática, lectura, escritura y ciencias; favorece la creatividad y la formación integral de los estudiantes.

Asimismo, fortalece la motivación escolar, la autoestima, desarrolla la capacidad de comunicarse y el trabajo cooperativo.

De acuerdo con (Vanegas, González y Landero, 2017) La expresión artística permite el involucramiento de las funciones cognitivas y la representación de la realidad, es decir hace posible reorganizar el pensamiento o enfocarse en otra actividad para enfrentar el estrés. La expresión artística posibilita la expresión y da

recursos para enfrentar los estresores, genera espacios de tranquilidad al ser un medio de distracción y alivia las emociones negativas que generan estrés al expresarlas. En ese sentido las actividades artísticas se pueden usar como un medio para expresar o distraerse de los estresores, posibilitando la reducción del estrés y las emociones negativas mediante actividades como el dibujo, la pintura y otros.

Lara, Mayorga y López (2021) reconocen que la práctica de expresión corporal es una herramienta poderosa y de cambio, que su práctica consciente, creativa y estética contribuye al desarrollo físico, mental, psicológico y social del ser humano y es beneficiosa en tanto permite expresarnos, comunicar nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones o ideas.

La expresión artística reduce el estrés y permite afrontar diversos sentimientos mediante el uso de diversas formas y técnicas tanto en niños, adolescentes y adultos. Según el estudio, ayuda mejorar los efectos del estrés leve o cotidiano, el grave y el estrés postraumático ya que la actividad de expresión artística presenta una diversidad de opciones en lo relacionado a herramientas y técnicas, que pueden ser trabajadas en forma individual o colectiva, con intervención terapéutica de un profesional o no. Según el estudio, las actividades de expresión artística reducen el estrés cotidiano en tanto permite a la persona centrarse en el problema o bloquearlo mediante actividades artísticas agradables que permiten experimentar placer e involucrar procesos cognitivos, simbolizaciones mentales y la expresión de emociones que predisponen al estrés (Vanegas, González y Landero, 2017)

De acuerdo con (Rodríguez, 2018) el teatro como forma de expresión artística es un instrumento, flexible, alternativo y divertido que permite la experimentación sensorio- perceptivas con diversidad de texturas, colores, densidades, temperaturas, pesos, masas, y experiencias cinestésicas, lo cual ayuda a la expresión interna de estados de ánimo, emociones y sentimientos reprimidos que se traducen en sensaciones de clama y relajación y por ende disminuye el estrés.

Según Jiménez (2016) Las obras artísticas, son un medio de comunicación y modo de expresión de emociones, sentimientos y pensamientos por el que todo ser humano puede simbolizar, expresar y enfrentar sus traumas y cambiarse a sí mismo. En lo relacionado al uso de materiales para las terapias, sugiere aquellos que pueden ser manipulados mediante el tacto o los que tienen características sensoriales. Este autor propone que el arteterapia es una alternativa eficaz para procesar las emociones y recuerdos, traumáticos y reducir el estrés producido por estas experiencias.

Asimismo, las actividades artísticas que implican pintar, dibujar y modelar se puede utilizar como distractores de los estresores, permitiendo que las personas se alejen del problema o se centren en el problema; a su vez permite experimentar placer en lo que se está haciendo (Bacilio, 2019).

Técnicas de expresión artística.

A continuación, presento algunas de las formas de expresión artística más conocidas y útiles, como son: las técnicas teatrales, técnicas musicales, técnicas de danza y técnicas plásticas, acorde a la variable de estudio que pueden usarse como medio inhibitorio, reductor del estrés en los estudiantes.

Técnicas teatrales.

Rodríguez (2018) explica que la característica fundamental del teatro son las técnicas teatrales y mediante ellas es posible trabajar un conjunto de actividades como: técnicas de relajación, respiración, la entonación, la evocación de los sentimientos y la amabilidad. Podemos realizar juegos, hacer música y cantar, se puede usar maquillaje, títeres, personajes, disfraces, montajes y otros. Asimismo, divide las técnicas teatrales en dos tipos de actividades:

Las de preparación: que sirven como instrumento de preparación y predisposición para la acción del participante; buscan la relajación, concentración, desinhibición, la integración con el grupo, ayuda a que ejercite su tono y ritmo de voz: estas actividades consisten en actividades previas de calentamiento como:

ejercicios de relajación, expresión corporal, juegos de voz improvisaciones, juegos teatrales, entre otros.

Las de acción: buscan el potencial creativo del participante mediante ejercicios y juegos teatrales y otros; durante las actividades de preparación es fundamental el rol mediador del docente u animador a fin de poder organizar el trabajo de los participantes, es decir para poder puntualizar y explicar que ejercicios deben realizar, cómo y por cuanto tiempo los van a realizar; y por otra parte para poder organizar equipos y parejas para presentar la actividad.

Vieites (2019) por su parte considera que en la práctica teatral se utiliza algunas técnicas como la improvisación, los juegos dramáticos y de roles, la dramatización, el movimiento expresivo, la plástica escénica, la escenificación colectiva y otras que aportan al bienestar personal y comunal de los individuos.

Expresión musical

Sigcha, et. ál, (2016) explica que la expresión musical es el modo como expresamos nuestros pensamientos, ideas y sentimientos por medio de la música. De acuerdo con los investigadores la práctica de la expresión musical, reporta grandes beneficios a nivel afectivo, cognitivo, motriz y en el lenguaje, por ello consideran prioritario su uso en el proceso de enseñar y aprender, sobre todo en la etapa preescolar, en la que recomiendan realizar actividades rítmicas, expresivas, de interpretación y auditivas.

Lo expresado anteriormente es relevante, en particular por que la música dispone de variedad de características sensoriales y auditivas que accionan sobre las distintas áreas cerebrales. Por ejemplo, las audiciones rítmicas se sitúan en la zona cerebral en la que se producen las acciones motrices y dinámicas, las audiciones melódicas actúan sobre las emociones y los sentimientos; las audiciones armónicas producen actividad intelectual intensa. Por otra parte, la percepción sensorial del paisaje sonoro contribuye a la salud emocional, el desarrollo cognitivo y la inteligencia emocional debido a que hay una cercana

relación entre la música y lo anteriormente descrito (Botella, Hurtado, Ramos (2019).

La música en el ámbito educativo tiene múltiples beneficios: permite el conocimiento interior y los sentimientos del otro, ayuda a mejorar las relaciones sociales y a conocer aspectos íntimos de las personas que nos rodean, es una herramienta muy útil para educar en valores y valorar las distintas manifestaciones socioculturales (Sempere y Ferreira, 2020)

Botella, Hurtado, Ramos (2019) resaltan la eficacia del uso de la música como medio terapéutico para el restablecimiento, el mantenimiento y para mejorar la salud física y mental; para generar cambios en la conducta por medio de la introspección personal; abre los canales de comunicación y potencia las habilidades sociales. Asimismo, en su investigación encontraron que la música ayuda a reducir significativamente el estrés, tensión, ansiedad, depresión, melancolía, conducta hostil, ira, cansancio, desorientación, y cambios de humor.

La música se puede entender como el lenguaje universal de los seres humanos, que emplea y combina los sonidos de forma agradable. La música surge de emplear elementos como el ritmo, melodía y armonía para crear belleza en los sonidos para hacernos sentir y experimentar múltiples sensaciones. La música y la conducta están íntimamente ligados, por eso escuchar música, es muy importante: aporta al desarrollo integral del individuo, hace posibles estados de relajación y tranquilidad, y consecuentemente se reduce los niveles de estrés. Por otra parte, permite asimilar conocimientos de forma efectiva, elevar la motivación, generar y despertar el interés, desarrollar la concentración, la creatividad, la memoria y comprensión. Asimismo, influye en los estados de ánimo, provoca condiciones positivas para el aprendizaje, produce calma, alegría, activan la motricidad, facilita la exteriorización de sentimientos (Idme, 2019)

La música, según varios estudios, estimula las emociones, favorecen la parte afectiva y la exteriorización de emociones y sentimientos. La música impacta positivamente en todas las áreas del desarrollo humano: en el área auditiva ayuda

a desarrollar la capacidad de relacionar el sonido y su respectivo significado; mejora la memoria auditiva al facilitar que se pueda recordar las palabras escuchadas con anterioridad y además que pueda relacionarla con su respectivo significado, además incrementa el vocabulario al permitir asociar melodías con nuevas palabras. Eleva la capacidad de atención y retención al ejecutar un instrumento o entonar canciones. En lo emocional, la música despierta la sensibilidad y la libertad para expresar sentimientos, pensamientos e ideas y es un recurso efectivo para inculcar la práctica de valores (Basantes y Monserratt, 2017)

La danza creativa

La danza está relacionada con el movimiento del cuerpo, que normalmente va acompañado al ritmo de música; los movimientos usados en la danza son: brincos, saltos, movimientos de extremidades en forma coordinada y acompasada, o pasos muy elaborados, manifestación de gestos y formación de figuras coreográficas. En la escuela la danza no necesariamente tiene que ser elaborada, su práctica puede limitarse a la evocación de emociones, sentimientos y estados de ánimo por parte de los estudiantes (Basantes y Monserratt, 2017).

Estudios reconocen que la danza ayuda a elevar el nivel de confianza y autoestima. En particular la danza libre favorece el conocimiento de uno mismo y la valoración del potencial físico, de las habilidades físicodeportivas, proporciona una mayor confianza en relación a nuestras capacidades físicas. Los hallazgos también permiten identificar mejoras en el área emocional debido a que hay una estrecha relación entre la danza y el reconocimiento y comprensión de los estados internos, el manejo inteligente de los mismos y la expresión de las propias emociones. En suma, la danza es un recurso sumamente útil para el equilibrio emocional, el bienestar físico y psicológico (Domínguez y Castillo, 2017)

Según lo explican, Asian, Blanco y Ramirez (2020) la práctica de la danza favorece la improvisación, la disciplina, la originalidad y el desarrollo integral. También es un medio para alegrarse, expresar amor, tristeza, y es ideal para liberar la tensión emocional, relajar nuestra mente y cuerpo, y por ende aliviar las tensiones.

Una experiencia de danza ayuda a que los estudiantes disfruten al momento de realizarlo, se relajen y disminuya la carga de estrés que pueden estar soportando. Permite mejorar su salud física y mental; mejorar su masa corporal e incrementar su flexibilidad y fortalecer sus huesos y músculos a consecuencia de la actividad física (Canchis, et al. 2020).

Técnicas plásticas.

Según Llumiquinga y Tapia (2020) la expresión plástica es un mecanismo de la expresión humana mediante el cual es posible expresar ideas, comunicar mensajes y despertar la creatividad, utilizando variedad de materiales. Clasifica las técnicas plásticas en 2:

Bidimensionales: es decir aquellas que tiene largo y ancho (que poseen dos dimensiones) se perciben específicamente desde un punto de vista frontal, como es el caso del dibujo y la pintura.

Tridimensionales: se caracterizan por tener volumen, masa y espacio, como ejemplo una escultura u otro objeto artístico que puede ser percibido por el tanto o la vista como algo que tiene tres dimensiones.

Técnicas bidimensionales

Dibujo: es una técnica grafo plásticas que posibilita la experimentación con múltiples materiales, ya sean lápices, colores, crayones, temperas, borrador, etc. el dibujo permite expresarse libre y creativamente sobre nuestro lo que nos rodea, hace posible manifestar nuestros gustos, inquietudes y miedos. Por otra parte, contribuye a afianzar nuestras habilidades motrices (Llumiquinga y Tapia (2020)

Técnicas tridimensionales

Modelado: técnica que consiste en usar las manos para dar forma a un objeto usando materiales moldeables (arcilla, masa, plastilina, agua, otros.), esta técnica fortalece los movimientos motores finos, favorece la creatividad e imaginación (Llumiquinga y Tapia (2020)

Técnicas grafo - plásticas

Son técnicas de fácil realización y aplicación que aportan una excelente gama de posibilidades de expresión.

Dáctilo pintura: apropiado para cualquier edad: facilita expresar las emociones, fortalece la identidad y autoestima; la creatividad, la comunicación y transmisión de sentimientos; permite serenar, relajar y tranquilizar. Esta técnica usa como recurso las manos y pies para crear formas, figuras o simplemente estampar huellas cargadas de pintura (Basantes y Monserratt, 2017).

Estrés definiciones y teorías.

El estrés es definido como la tensión generada por una excesiva sobrecarga de situaciones y presiones angustiosas y agotadoras. También se refiere a las reacciones físicas y psicológicas del organismo producidas por las exigencias que experimenta el sujeto. El autor también hace una distinción entre estrés positivo y negativo; el primero resulta esencial para la vida, pues hace posible enfrentar los desafíos de la vida diaria y por otra parte el distrés (estrés negativo) genera desgaste e incrementa la vulnerabilidad del individuo a desarrollar ansiedad o un cuadro depresivo (Martínez, 2014)

El término estrés se puede entender como la reacción del ser humano ante una situación “estresante” provocadas por factores como: la presión escolar y las aspiraciones que tienen los padres sobre los logros académicos de sus hijos, la complejidad de las actividades escolares, el fracaso escolar, la necesidad de ser aceptados o reconocidos por sus pares de la escuela y el tipo de materiales que usan en comparación con sus compañeros. Por lo tanto, el estrés sería una respuesta ante una situación que puede desencadenar consecuencias mentales, anímicas o un efecto somático y, posiblemente, alterar la funcionalidad de la persona (Rozo, et al. 2019)

Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) definen el estrés escolar como la ansiedad que sienten los estudiantes por diversas causas y factores que pueden ser físicos, emocionales y sociales; provocado por la sobrecarga de tareas y el poco

tiempo para realizarlas, las características particulares de cada docente, las evaluaciones y las actividades extracurriculares.

Para Chiluisa (2019) el estrés escolar es una respuesta adaptativa de carácter fisiológico y psicológico del organismo del estudiante que afecta su normal desenvolvimiento; es provocada por múltiples factores como: el acoso, el abuso físico, sexual o emocional, la recarga de tareas escolares, evaluaciones, docentes poco empáticos, la separación de los padres, las responsabilidades del hogar, la muerte de un familiar, el padecimiento de una enfermedad, el fracaso escolar, las rivalidades entre pares, el cansancio, la presión de grupo, de los padres y profesores.

Principales teorías

Hans Selye uso por primera vez el término estrés en el año 1936, lo designo para nombrar las reacciones del ser humano ante una situación estresante que comúnmente implica desencadenar consecuencias mentales, anímicas, corporales y el normal desenvolvimiento del individuo en la vida diaria (Rozo, et al., 2019).

Según Martínez (2014) el termino estrés se origina en la física, se emplea para referirse a la excesiva tensión provocada por diversas situaciones agotadoras, tensiones y presiones excesivas. Por otra el autor sistematiza y agrupa los estresores en cinco sectores:

Estresores personales: referidas a una baja autoestima, dificultades para socializar y excesivas restricciones

Estresores familiares: relacionadas a la condición y estructura de la familia (familias disfuncionales) y los estilos de formación y de autoridad paternal, así como las normas familiares y estructura familiar, que en muchos casos están relacionados con una excesiva permisividad, autoritarismo y sobreprotección.

Estresores en la escuela: referida a una insuficiente comunicación, canales y formas de comunicación inadecuada, relaciones sociales negativas y tensas, al igual que una inadecuada organización y gestión institucional.

Estresores sociales: hace referencia a la continua exposición que sufre el individuo a situaciones amenazantes, por ejemplo, vivir en un entorno peligroso hostil, una economía familiar desfavorable y la falta de ayuda social.

Estresores de salud. El padecimiento de enfermedades crónicas y sus consecuencias (malestar, dolor y temor), así como los posibles efectos que puede provocar al generar temor a ser hospitalizado, alejarse de la familia y amigos y el hecho de adaptarse un nuevo entorno.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio es del tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi-experimental, pues pretende emplear dos grupos: experimental y control asignados de forma no aleatoria, a quienes se les aplicara un pre test de forma igualitaria a ambos grupos para comparar su rendimiento respecto de la variable dependiente, posteriormente se aplicara un programa de intervención al grupo experimental a fin de manipular de forma intencional la variable dependiente, luego de lo cual aplicaremos un post test en ambos grupos para determinar las diferencias en la variable dependiente, es decir determinar los niveles de estrés escolar mediante análisis de los resultados tanto en el grupo control como en el experimental (Galarza, 2021). El esquema se representa de la siguiente forma:

G1: P₁-----y-----p₂

G2: P₃-----x-----p₄

G1: Grupo experimental.

G2: Grupo control.

P₁, P₃ = Pre test

y = Aplicación del programa V.D.

x = No aplicación del programa V.I.

P₂, p₄ = Post test

3.2. Variable y operacionalización.

Variable independiente: Técnicas de expresión artística

La expresión artística es un medio para comunicar ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de herramientas y técnicas de los lenguajes del arte como la danza, el teatro, música, artes plásticas y otras que pueden ser usadas en forma individual o colectiva; ayudan a reducir el estrés al permitir que el estudiante pueda reconocer y afrontar o bloquear los estresores mediante la práctica de actividades agradables, relajantes, y motivadoras que permiten experimentar placer e involucrar los

procesos cognitivos, simbolizaciones mentales y la expresión de emociones, sentimientos e ideas (Vanegas, González y Landero, 2017)

Variable dependiente: Estrés escolar

El estrés es escolar es producto de la interacción del estudiante con el entorno y su capacidad de afrontamiento ante las situaciones estresoras, implica la movilización de determinados recursos y herramientas de afrontamiento. El estrés se da a nivel: físico, psicológico y comportamental. El primero obedece a las reacciones físicas. La segunda se relaciona con las funciones emocionales - cognoscitivas, es decir dificultad para comprender, falta de concentración, depresión, decaimiento, otros. La tercera involucra la conducta del estudiante: manifiesta en la tendencia a discutir, aislarse de otros, el incremento o disminución del apetito, faltas constantes a la escuela, desanimado para realizar las tareas escolares y bajo rendimiento escolar. El estrés escolar puede ser medido usando el instrumento SISCO.

Matriz de operacionalización de la variable. Ver anexo 2

3.3. Población, muestra y muestreo

Población.

Mendoza y Ramírez (2020) explican que la población es el conjunto de personas, objetos o unidades que se desea investigar o estudiar pero que generalmente no siempre está a nuestro alcance. De acuerdo con los autores, definir la población implica cumplir determinados criterios de inclusión y exclusión. Siguiendo los criterios antes descritos, se determinó como grupo poblacional a 70 estudiantes varones y mujeres del nivel secundario de una Institución Educativa del ámbito rural de la Provincia de San Ignacio – Región Cajamarca, de familias nucleares, extensas, monoparentales o reconstruidas, cuya principal actividad laboral y económica es la agricultura. De otra parte, es importante resaltar que el grupo experimenta serias dificultades de acceso al servicio de internet y señal telefónica para conectarse a las clases virtuales. Además, se consideró los criterios de inclusión y exclusión descritos a continuación:

Criterios de inclusión y exclusión

Para Fernández, King y Enríquez (2020) los criterios de inclusión y exclusión obedecen a la pregunta de investigación y a los objetivos del estudio. En ese sentido se ha considerado los siguientes:

Criterios de inclusión

Estudiantes del nivel secundario.

Estudiantes matriculados regularmente la Institución Educativa.

Estudiantes con conexión regular a las experiencias de aprendizaje.

Estudiantes que vienen cumpliendo regularmente con el desarrollo

Estudiantes que desean participar voluntariamente del programa.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no cursan el nivel secundario.

Estudiantes no matriculados la Institución Educativa.

Estudiantes que se han retirado o no se conectan a las clases.

Estudiantes que no se conectan a las experiencias de aprendizaje.

Estudiantes que no desean participar voluntariamente del programa.

Muestra

Para Fernández de Molina (2017) la muestra es un fragmento representativo de la población que forma parte del universo que será empelado en una investigación. Según lo expresa, la muestra debe ser seleccionada en base a ciertos criterios como: ser representativa de la población, responder a los intereses y objetivos de la investigación. El autor explica que el muestreo se realiza en función a una descripción de o las variables elegidas para el estudio, luego de lo cual se procede a calcular la muestra considerando que sea representativa en comparación con la población.

En ese sentido, se ha considerado emplear el tipo de muestreo no probabilístico, por ser una investigación cuantitativa que requiere una cuidadosa y controlada selección de los participantes que cumplan con determinadas características preestablecidas acorde al problema del estudio, a los propósitos de

la investigación y a criterios propios del investigador, así como las características, sociales y demográficas de la población (Hernández, Fernández y Baptista, 2017)

El método para la elección de la muestra en esta investigación es el intencional o de conveniencia, propuesto por Hernández y Carpio (2019) el cual consiste en encontrar una muestra representativa cualitativamente mediante la realización de una búsqueda cuidadosa entre los individuos de la población, esto fue posible gracias a una selección intencional de los participantes en base a los criterios de inclusión y exclusión, a la convocatoria que se hizo mediante distintos medios virtuales, a los objetivos de la investigación y la problemática planteada en el estudio, lo cual permitió alcanzar la muestra deseada, compuesta por 20 estudiantes de 1° y 2° grado de una Institución Educativa de Nivel Secundario del ámbito rural de San Ignacio, cada uno de los cuales forman parte de la unidad de análisis.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Existen algunos instrumentos y técnicas que permiten medir el estrés académico tanto en educación básica, universitaria y no universitaria, según se muestra a continuación.

Técnicas

Alania, et. ál., (2020) nos dice que el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) es un cuestionario que permite recolectar información sobre el estrés estudiantil para analizarlos estadísticamente; establecer pautas de comportamiento y comprobar teorías y caracterizar el estrés académico en su contexto real, su forma, manifestación y sus componentes.

Por su parte, Idme (2018) explica que el Inventario estandarizado SISCO, el cual es de mucho reconocimiento y utilidad a nivel mundial puede ser adaptado y validado acorde al contexto y realidad en el que se pretenda usarlo para recoger información sobre el estrés escolar siempre que se cumpla con la validación de juicios de expertos y demás medios de validación.

Instrumentos

Canqui, et ál., (2019) sugiere el uso de encuestas y el cuestionario ECEA para medir el estrés en estudiantes. Según este autor el cuestionario: escala de Estrés Académico (ECEA) del autor Cabanach, consta de 54 ítems y 9 factores que mide diversos aspectos generadores de estrés: deficiente metodología docente, recarga de actividades escolares, mal clima escolar, participación en público, actividades académicas carentes de significado, baja autoestima, bajo rendimiento escolar, evaluación certificadora y no involucramiento en el trabajo académico. Por otra parte, el instrumento consta de 20 preguntas que se miden sobre una escala de 5 puntos tipo Likert (1= nunca, 2= alguna, 3= bastante, 4= casi siempre y 5= siempre). Además, el autor reconoce que es posible incluir otras variables al instrumento, como las de aspecto demográfico (edad, género, residencia y otras.) Por último, la validez del instrumento es posible determinarlo empleando el análisis de constructo y factorial confirmatorio (AFC), mientras que la fiabilidad, por consistencia interna.

Idme (2018) propone el uso del cuestionario de estrés académico para recoger datos y el inventario SISCO como instrumento que se puede adaptar a la población de estudio y debe ser validado por juicio de expertos y con alfa de Cronbach para obtener la respectiva confiabilidad.

3.5. Procedimientos:

Para la realización de este estudio y a fin de medir la variable dependiente se procedió a verificar investigar y seleccionar el instrumento más pertinente y adecuado que cumpla con los criterios de validación y adaptación a la realidad peruana, que responda a la población estudiada y a sus características particulares, y permita recolectar información pertinente y real relacionada a la variable de estudio. Ese sentido se optó por usar que el inventario SISCO de estrés escolar adaptado y validado por Idme (2018) ya que cuenta con validez de criterio, constructo y contenido. Compuesto originalmente por 31 ítems, distribuido de la siguiente forma: 30 ítem distribuidos en cuatro dimensiones (estrés físico, psicológico, conductual y situaciones estresoras), 5 valores (1,2,3,4,5) tipo Lickert

que permite identificar la intensidad de estrés escolar y una escala de 5 valores tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que ayuda a identificar la frecuencia de los estímulos estresores; 21 ítem de 5 valores (1,2,3,4,5) que posibilitan reconocer la intensidad y frecuencia de los síntomas o reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés, 9 ítems de 5 valores (1,2,3,4,5) que ayudan a identificar las situaciones estresantes en los estudiantes.

Calificación y Baremación del instrumento

El baremo del instrumento fue realizado de acuerdo a la ficha técnica, según el siguiente detalle:

Tabla 1

Baremos del inventario SISCO

PUNTAJE	NIVELES DE ESTRÉS
30 – 39	Bajo
40- 79	Medio
80 -110	Alto

Nota. El baremo del instrumento fue realizado de acuerdo a la ficha técnica.

Fuente: Idme (2018)

Validez del instrumento.

La validez de contenido de un instrumento está referida al grado en que este permita recoger evidencia concreta y verídica de lo que se mide (Idme, 2018) En esa línea, la validez y confiabilidad del instrumento adaptado para este estudio considera las particularidades sociales, culturales y económicas de la población, mediante el siguiente detalle:

Validez de contenido: se hizo por juicio de expertos, conocedores de la realidad social y educativa, acreditados en el campo pedagógico y psicológico. Asimismo, el proceso de validación del cuestionario de estrés escolar fue por

niveles de estrés y mediante un análisis racional de los ítems empleando una hoja de cálculo de Excel; cabe mencionar que los expertos dieron sugerencias y realizaron observaciones sobre la redacción de los ítems 1, 22 y 26 las mismas que fueron aceptadas y corregidas según los plazos que asignaron, los aportes y sugerencias se pueden ver en los anexos correspondientes. De la evaluación de los expertos sobre el instrumento se concluye que el test presenta una validez excelente con promedio de 4.9 y un porcentaje de 100%. Ver anexo 8.

Confiabilidad del instrumento

Según Covacevich (2014) la confiabilidad está referida a la coherencia y consistencia de los resultados del instrumento a lo largo de tiempo, es decir que el instrumento mide constantemente de la misma forma, aunque puede estar sujeta a errores por factores externos o internos relacionadas con los sujetos evaluados. Asimismo, el grado de confiabilidad del instrumento depende del contexto y los propósitos de la evaluación.

De acuerdo con Idme (2018) La confiabilidad de un instrumento se puede determinar empleando diversas técnicas. Para este estudio en particular se ha empleado la medida de consistencia interna mediante el coeficiente de alfa Cron Bach, cuyos coeficientes de validez varía entre 0 y 1; el coeficiente 0 = nula confiabilidad (no confiable) y 1 = representa una excelente confiabilidad (fiabilidad perfecta). Por otra parte, la confiabilidad de un instrumento debe tener un valor mínimo de 0.70.

Por su parte Abarzúa. (2019) sugiere como aceptable la confiabilidad cuyos valores se encuentren entre 0.85, es decir 85%, es preciso, libre de error y repetible a lo largo de tiempo.

Corral (2019) propone la siguiente tabla que permite interpretar la intensidad y confiabilidad de un instrumento:

Tabla 2*Tabla de Interpretación del Coeficiente de Confiabilidad.*

Correlación	Directa	Indirecta
Alta	0,70 A 100	-1,00 A -0,70
Moderada	0,40 A 0,70	-0,70 A -0,40
Baja	0,10 A 0,40	-0,10 A -0,10
Nula	-0,10 A 0,10	-0,10 A 0,10

Nota: Se muestra la correlación directa e indirecta. Fuente: Corral (2019)

Desde la perspectiva de estos autores y en función a los resultados de la prueba piloto, analizados mediante alfa de Cron Bach, se determinó que el instrumento es confiable en un 0.822, es decir tiene confiabilidad de 82.2 % lo cual es alta.

Tabla 3*Confiabilidad del Instrumento*

Confiabilidad del instrumento	
Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0.822	30

Nota: Matriz de confiabilidad de la prueba piloto.

Utilidad del instrumento

La utilidad del test- inventario (SISCO) de estrés académico radica, según lo expresa Alania, et. ál., (2020) en que permite recoger información relevante sobre el estrés estudiantil para analizarla estadísticamente; establecer pautas de comportamiento, comprobar teorías y caracterizar el estrés académico en su contexto real, su forma, manifestación y componentes. Y como lo explica Idme (2018) la validez y confiabilidad respectivas (validez de contenido, criterio y constructo), así como la confiabilidad del instrumento; que se puede realizar mediante Alfa de Cron Banch, V de Aiken, KMO y la prueba de Bartlett.).

Ficha Técnica del instrumento. Ver anexo 9

3.6. Método de análisis de datos

El análisis de los datos, se ha realizado considerando el propósito y diseño de la investigación, la hipótesis, la escala de medición a emplear, la población y el tamaño de la muestra. Asimismo, los datos recolectados y tabulados se han sistematizado de acuerdo a cada dimensión de la variable y posteriormente se ha representado mediante tablas que se han dispuesto en filas y columnas con un fin comparativo.

Por otra parte los datos se han analizado siguiendo la ruta propuesta por Torres y Sampieri (2019) es decir se ha seleccionado un instrumento adecuado y pertinente para la investigación que cuente con la validez y confiabilidad, se eligió el programa estadístico para analizar los datos, se procedió a recolectar los datos y analizarlos en función a la variable de estudio; finalmente se los represento estadísticamente mediante tablas con un sistema computarizado Excel, Shapiro – Wilk, Kolmogorov-Smirnov y U de Mann Whitney que posibilitaron analizar e interpretar la hipótesis planteada. Por otra parte, el análisis de los resultados se realizó en función a las dimensiones, ítems y escalas de la variable dependiente.

La normalidad de los datos se ha realizado a partir de la hipótesis general y el pre test, usando programas computarizados como: Shapiro – Wilk y Kolmogorov-Smirnov que permitió evaluar la distribución normal de la muestra. Asimismo, en la prueba estadística se observa semejanzas en la significancia de todas las dimensiones, al obtener 0,000 en cada una; ello permitió usar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, en que la significancia asintót (bilateral) arrojo 0.000, lo cual es menor de 0,05; esto permitió determinar que hay un nivel de significancia alto en el post test en comparación con el pre test, tanto en el grupo experimental y control. De otro lado, se determinó un nivel de significancia de 5% lo cual permite rechazar la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, corroborando que la aplicación de las técnicas de expresión artística es efectiva para reducir el estrés escolar.

3.7. Aspectos éticos

La investigación estuvo regida bajo los siguientes aspectos éticos:

De acuerdo a lo que expresa Alania, et. ál., (2020) Se decidió usar el Inventario Sistémico Cognoscitivo (SISCO) ya que es un instrumento de reconocimiento internacional, pertinente para una investigación de enfoque cuantitativo que pretende estudiar el estrés escolar, además se puede adaptar a la realidad para recoger información sobre la situación actual del estrés en los estudiantes, la forma como se manifiesta, sus características, tipos y niveles.

En ese sentido fue conveniente validar el instrumento por juicio de expertos, seleccionando para ese propósito profesionales conocedores del proceso de investigación y de la realidad social y educativa, capacitados en la materia.

Asimismo, expreso que no ha habido manipulación de la calificación de los resultados de los expertos, por el contrario se siguió estrictamente las sugerencias y observaciones realizadas, realizando oportunamente las correcciones y mejoras al instrumento.

La aplicación de la prueba piloto y el programa de intervención se realizó previa coordinación formal (envío de solicitud) mediante correo electrónico al director de la Institución Educativa, el mismo que fue concedido mediante documento de consentimiento con el cual autoriza la aplicación de los instrumentos y el programa.

Se coordinó y envió el instrumento a 20 estudiantes de 1° y 2 grado mediante WhatsApp, los cuales realizaron el cuestionario y lo devolvieron con los datos solicitados, estos datos fueron procesados mediante programa Excel, Shapiro – Wilk, Kolmogorov-Smirnov, U de Mann Whitney y Alfa de Cronbach, sin manipulación, robo, omisión u otra falta que pueda alterar o distorsionar la confiabilidad del instrumento y sus resultados.

IV. RESULTADOS

Presentación de los resultados.

A continuación, se da a conocer los resultados del estudio, después de aplicar el pre y post test tanto al grupo control y experimental.

Análisis del pre test grupo experimental por dimensiones.

Tabla 4

Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	00	0.00%
Medio	03	15.00%
Alto	17	85.00%

Nota. Elaborado a partir de la base de datos del pre test del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 4, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas físicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 0 % de estrés escolar en el nivel bajo, 15 % en el nivel medio y 85 % en el nivel alto; pudiendo visualizar elevados niveles de estrés en esta dimensión.

Tabla 5

Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	00	0.00%
Medio	04	20.00%
Alto	16	80.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de la base de datos del pre test del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 5 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas psicológicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 0 % de estrés escolar en el nivel bajo, 20 % en el nivel medio y 80 % en el nivel alto; lo cual evidencia la presencia de elevados niveles de estrés en esta dimensión.

Tabla 6

Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	00	0.00%
Medio	08	40.00%
Alto	12	60.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de la base de datos del pre test del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 6 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas conductuales, en el cual observamos que los estudiantes presentan 0 % de estrés escolar en el nivel bajo, 40 % en el nivel medio y 60 % en el nivel alto; lo cual evidencia la presencia de elevados niveles de estrés en esta dimensión.

Tabla 7

Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	00	0.00%
Medio	03	15.00%
Alto	17	85.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de la base de datos del pre test del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 7 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo experimental, en relación con la dimensión situaciones estresoras, en el cual observamos que los estudiantes presentan 0.00% de estrés escolar en el nivel bajo, 15.00% en el nivel medio y 85.00% en el nivel alto; lo cual evidencia la presencia de elevados niveles de estrés en esta dimensión.

Tabla 8.

Comparativo por Dimensiones Pre Test Grupo Experimental.

Nivel	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas	Respuestas conductuales	Situaciones estresoras
Bajo	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Medio	15.0%	20.0%	40.0%	15.0%
Alto	85.0%	80.0%	60.0%	85.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota. Elaborado a partir de la base de datos del pre test del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 8 se visualiza un comparativo sobre los niveles de estrés por cada dimensión del grupo experimental en el pre test, donde el 0.0% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo en la dimensión respuesta física, respuestas psicológicas, respuestas conductuales y situaciones estresoras; con relación al nivel medio podemos encontrar un 15.0%, 20.0%, 40.0% y 15.0% respectivamente en cada dimensión. Asimismo, hallamos que el 85.0%, 80.0%, 60.0% y 85.0% de estudiantes presentan un alto nivel de estrés en cada dimensión.

Análisis del pre test grupo control por dimensiones.

Tabla 9

Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	05	25.0%
Medio	15	75.0%
Alto	00	0.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del pre test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 9 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas físicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 25% de estrés escolar en el nivel bajo, 75% en el nivel medio y 0% en el nivel alto.

Tabla 10

Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	04	20.0%
Medio	14	70.0%
Alto	02	10.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del pre test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 10 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas psicológicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 20% de estrés escolar en el nivel bajo, 70% en el nivel medio y 10% en el nivel alto.

Tabla 11

Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	05	25.0%
Medio	15	75.0%
Alta	00	0.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del pre test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 11 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas conductuales, en el cual observamos que los estudiantes presentan 25% de estrés escolar en el nivel bajo, 75% en el nivel medio y 0% en el nivel alto.

Tabla 12

Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	01	5.0%
Medio	11	55.0%
Alto	08	40.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del pre test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 12 se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el pre test del grupo control, en relación con la dimensión situaciones estresoras, en el cual observamos que los estudiantes presentan 5% de estrés escolar en el nivel bajo, 55% en el nivel medio y 40% en el nivel alto.

Tabla 13*Comparativo por Dimensiones Pre test Grupo Control*

Nivel	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas.	Respuestas conductuales.	Situaciones estresoras.
Bajo	25.0%	20.0%	25.0%	5.0%
Medio	75.0%	70.0%	75.0%	55.0%
Alto	0.0%	10.0%	0.0%	40.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del pre test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 13, se visualiza los niveles de estrés por cada dimensión del grupo control en el pre test, donde el 25%, 20%, 25% y 5% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo en la dimensión respuesta física, respuestas psicológicas, respuestas conductuales y situaciones estresoras; por otra parte, en relación al nivel medio encontramos un 75%, 70%, 75% y 55% respectivamente en cada dimensión. Asimismo, hallamos que el 0%, 10%, 0% y 40% de estudiantes en un nivel alto en cada dimensión.

Análisis del pos test grupo experimental por dimensiones

Tabla 14*Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	90.00%
Medio	02	10.00%
Alto	00	00.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 14, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas físicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 90 % de estrés escolar en el nivel bajo, 10% en el nivel medio y 0% en el nivel alto; lo cual evidencia una reducción significativa en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 15

Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	50.00%
Medio	10	50.00%
Alto	00	00.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 15, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas psicológicas, observamos que los estudiantes presentan 50 % de estrés escolar en el nivel bajo, 50% en el nivel medio y 0% en el nivel alto; lo cual significa una disminución importante en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 16

Nivel de la dimensión Respuestas conductuales.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	65.00%
Medio	07	35.00%
Alto	00	00.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, de la base de datos del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 16, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas conductuales, en el cual observamos que los estudiantes presentan 65% de estrés escolar en el nivel bajo, 35% en el nivel medio y 0% en el nivel alto; lo cual evidencia una reducción significativa en los niveles de estrés en con el pre test.

Tabla 17

Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	19	95.00%
Medio	01	5.00%
Alto	00	00.00%
Total	20	100.00%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 17, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo experimental, en relación con la dimensión respuestas físicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 95 % de estrés escolar en el nivel bajo, 5% en el nivel medio y 0% en el nivel alto; lo cual evidencia una reducción significativa en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 18

Comparativo por Dimensiones Grupo Experimental.

Nivel	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas	Respuestas conductuales	Situaciones estresoras
Bajo	90.0%	50.0%	65.0%	95.0%
Medio	10.0%	50.0%	35.0%	5.0%
Alto	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 18, se visualiza los niveles de estrés por cada dimensión del grupo experimental en el post test, donde el 90%, 50%, 65% y 95% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo respectivamente en las dimensiones: respuesta física, respuestas psicológicas, respuestas conductuales y situaciones estresoras, asimismo en relación al nivel medio encontramos un 10%, 50%, 35% y 5% en cada dimensión.

Resultados por dimensiones pos test grupo control.

Tabla 19

Nivel de la Dimensión Respuestas Físicas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	02	10.0%
Medio	16	80.0%
Alto	02	10.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 19, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas físicas, en el cual observamos que los estudiantes presentan 10 % de estrés escolar en el nivel bajo, 80% en el nivel medio y 10% en el nivel alto; lo cual evidencia una similitud en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 20

Nivel de la Dimensión Respuestas Psicológicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	02	10.0%
Medio	15	75.0%
Alto	03	15.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 20, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas psicológicas, en el cual observamos un 10 % en el nivel bajo, 75% en el nivel medio y 15% en el nivel alto; lo cual evidencia una similitud en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 21

Nivel de la Dimensión Respuestas Conductuales.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	01	5.0%
Medio	19	95.0%
Alto	00	0.0%
Total	20	100.0%

Nota. Base de datos de los resultados del post test grupo control.

Interpretación: En la tabla 21, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo control, en relación con la dimensión respuestas conductuales, en el cual observamos un 5% en el nivel bajo, 95% en el nivel medio y 0% en el nivel alto; lo cual evidencia una similitud en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 22

Nivel de la Dimensión Situaciones Estresoras.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	01	5.0%
Medio	12	60.0%
Alto	07	35.0%
Total	20	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 22, se puede visualizar los niveles de estrés escolar en el post test del grupo control, en relación a la dimensión situaciones

estresoras, en el cual observamos un 5% en el nivel bajo, 60% en el nivel medio y 35% en el nivel alto; lo cual evidencia una similitud en los niveles de estrés en comparación con el pre test.

Tabla 23

Comparativo por Dimensiones Pos Test Grupo Control.

Nivel	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas.	Respuestas conductuales.	Situaciones estresoras
Bajo	10.0%	10.0%	5.0%	5.0%
Medio	80.0%	75.0%	95.0%	60.0%
Alto	10.0%	15.0%	0.0%	35.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota. Elaborado a partir de los resultados del post test, recogida en la base de datos del grupo control.

Interpretación: En la tabla 23, se visualiza los niveles de estrés por cada dimensión del grupo control en el post test, donde el 10%, 10%, 5% y 5% de estudiantes se encuentran en un nivel bajo respectivamente en las dimensiones: respuesta física, respuestas psicológicas, respuestas conductuales y situaciones estresoras, asimismo en relación al nivel medio encontramos un 80%, 70%, 95% y 60% en cada dimensión.

Tabla 24

Comparativo Pre y Post Test por Dimensiones Grupo Control.

ESCAL A	Respuestas físicas		Respuestas psicológicas.		Respuestas conductuales.		Situaciones estresoras	
	PRET.	POST.	PRET.	POST.	PRET.	POST.	PRET.	POST.
BAJO	25.00%	10.00%	20.00%	10.00%	25.00%	5.00%	5.00%	5.00%
MEDIO	75.00%	80.00%	70.00%	75.00%	75.00%	95.00%	55	60.00%
ALTO	0.00%	10.00%	10.00%	15.00%	0.00%	0.00%	40.00%	35.00%
TOTAL	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %	100.00 %

Nota. Elaborado a partir de la base de datos de los resultados del pre y pos test grupo control.

Interpretación: La tabla 24, describe la frecuencia de estrés, según niveles, tanto en el pre y post test del grupo control; en el pre test hallamos un 25%, 20%, 25% y 5% en el nivel bajo con relación a las dimensiones respuestas físicas, psicológicas, conductuales y situaciones estresoras, en comparación, el resultado del post test muestra 10%, 10%; 5% y 5% en el nivel bajo, lo que evidencia que no se han presentado cambios importantes en cada muestra. Asimismo, en el pre test de cada dimensión, encontramos un 75%, 70%, 75% y 55% en el nivel medio y en el post test los resultados en este mismo nivel y dimensiones son 80%, 75%, 95% y 60%; el resultado en este nivel hace evidente que no hay variaciones significativas en los resultados del pre y post test en cada dimensión. Con relación al nivel alto, en el pre test, encontramos que 0%, 10%, 0% y 40% de estudiantes se ubican en este nivel según cada dimensión; asimismo en el post test podemos ver que 10%, 15%, 0% y 35% de estudiantes se ubican en el nivel alto, en relación a las dimensiones; lo cual no significa un cambio significativo entre los resultados del pre test y post test.

Tabla 25

Comparativo Pre y Post Test por Dimensiones Grupo Experimental.

ESCALA	Respuestas físicas		Respuestas psicológicas.		Respuestas conductuales.		Situaciones estresoras	
	PRET.	POST.	PRET.	POST.	PRET.	POST.	PRET.	POST.
BAJO	0.00%	90.00%	0.00%	50.00%	0.00%	65.00%	0.00%	95.00%
MEDIO	15.00%	10.00%	20.00%	50.00%	40.00%	35.00%	15.00%	5.00%
ALTO	85.00%	0.00%	80.00%	0.00%	60.00%	0.00%	85.00%	0.00%
TOTAL	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Nota. Base de datos de los resultados del pre y pos test grupo experimental.

Interpretación: En la tabla 25, se describe el nivel estrés, según dimensiones, tanto en el pre y post test del grupo experimental; en el pre test hallamos un 0%, 0%, 0% y 0% en el nivel bajo, con relación a las dimensiones respuestas físicas, psicológicas, conductuales y situaciones estresoras, en comparación, el resultado del post test muestra 90%, 50%; 65% y 95% en el nivel bajo, lo que evidencia que ha habido un efecto positivo importante en cada

dimensión. Asimismo, en el nivel medio, el pre test, muestra un 15%, 20%, 40% y 15%; los resultados del post test en este mismo nivel y dimensiones son 10%, 50%, 35% y 35%; lo que hace evidente que hay variaciones significativas en los resultados del pre y post test en cada dimensión. Con relación al nivel alto, en el pre test encontramos que 85%, 80%, 60% y 85% de estudiantes se ubican en este nivel según cada dimensión; asimismo en el post test podemos ver que 0%, 0%, 0% y 0% de estudiantes se encuentran en este nivel; lo cual muestra hay una variación muy importante entre los resultados del pre test y post test según cada dimensión.

V. DISCUSIÓN

Los hallazgos nos permiten confirmar el objetivo general, es decir que existe una relación considerable y estrecha entre el uso de las técnicas de expresión artística y la reducción del estrés escolar. Asimismo, se acepta la hipótesis general la cual indica que el uso de las técnicas de expresión artística reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de nivel secundario.

La evidencia del estudio coincide con lo encontrado por Idme (2018) en el sentido que una efectiva y correcta aplicación de las técnicas artísticas como la música permite disminuir los niveles de estrés escolar, esto se constata al comparar los resultados del pre y post test tanto del grupo experimental y control, donde los resultados del post test en el grupo experimental confirman la reducción de los altos niveles de estrés que se encontró en el pre test; y por el contrario en el grupo control no ha habido cambios importantes en el post test en comparación con el pre test. También los resultados del pos test del grupo experimental confirmar los resultados del estudio de Fernández y Cardoso (2016) la expresión musical mejora considerablemente las respuestas psicológicas producidas por estrés, como: ansiedad, cansancio, alteración de los estados de ánimo, ira y otros. Por otra parte, ayuda a desarrollar competencias personales de mayor afrontamiento hacia las situaciones estresantes, haciendo posible la disminución de los niveles de estrés.

Los resultados de esta investigación confirman lo expuesto por Rodriguez (2018) es decir que el que las técnicas teatrales permiten la expresión de los sentimientos y liberación del estrés al emplear técnicas de relajación, concentración

y liberación, tanto al trabajar en forma individual o en grupos mediante actividades de improvisación, juego teatral y ejercicios corporales. También se relaciona con los hallazgos Valdivia (2020) en el sentido que las actividades teatrales de relajación que implican el ejercicio corporal como, caminar en diferentes direcciones, velocidades y formas han ayudado a disminuir el estrés en los estudiantes.

Asimismo, después de aplicar las técnicas plástica, los resultados del post test del grupo experimental coinciden con lo encontrado por Garibay (2019) las técnicas plásticas ayudan a reducir los niveles de estrés al permitir que los estudiantes puedan realizar actividades placenteras y creativas como pintar, modelar, experimentar, entre otras, que implica la manipulación de diversos materiales, lo cual permiten que puedan distraerse de situaciones preocupantes, enfoquen su atención en realizar las actividades que se les propone permitiéndoles la expresión de sus emociones y sentimientos y consecuentemente un efecto positivo en las dimensiones de la variable de dependiente, es decir que el uso de las técnicas plásticas ayuda a reducir el estrés escolar.

Los resultados hallan coincidencia con lo que concluye Asian, Blanco y Ramirez (2020) es decir que hay una diferencia importante entre el grupo experimental y control al aplicar el post test después de realizar actividades dancísticas de exploración y experimentación usando la danza, lo cual se refleja en un impacto positivo en las dimensiones reacciones físicas, psicológico, conductuales y situaciones estresoras, es decir se constata la reducción del estrés escolar causada por los factores académico, laboral, social, familiar.

VI. CONCLUSIONES

PRMERA:

Se concluye que las técnicas teatrales influyen positivamente en la reducción del estrés escolar al ser un medio por el cual es posible expresar los sentimientos haciendo uso de técnicas de preparación y acción, que implican actividades de improvisación, juego teatral y ejercicio corporal.

SEGUNDA:

Se halló que las técnicas musicales son efectivas para reducir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales producidas por estrés escolar. La expresión musical mejora considerablemente las respuestas psicológicas producidas por estrés, como: ansiedad, cansancio, alteración de los estados de ánimo. La técnica musical ayuda a desarrollar competencias personales de mayor afrontamiento hacia las situaciones estresantes, haciendo posible la disminución de los niveles de estrés.

TERCERA:

Se infiere que las técnicas plásticas y la danza son estrategias efectivas para disminuir el estrés escolar y generar estados de calma; ayuda a mejorar las relaciones con sus progenitores, docentes y pares, y predispone al estudiante hacia las actividades de carácter académico.

CUARTA:

Se concluye que las técnicas teatrales, técnicas musicales, técnicas plásticas y la danza son estrategias efectivas de enfrentamiento ante las situaciones estresoras. Las actividades teatrales de relajación que implican el ejercicio corporal como, caminar en diferentes direcciones, velocidades y formas han ayudado a disminuir el estrés en los estudiantes

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA:

Se recomienda aplicar instrumentos de detección de estrés escolar de forma bimestral o trimestral a fin de brindarles ayuda oportuna a los estudiantes para evitar cuadros de estrés crónico, de igual manera se recomienda haciendo uso de técnicas de preparación y acción, que implican actividades de improvisación, juego teatral y ejercicio corporal.

SEGUNDA:

Se recomienda a las Instituciones Educativas de cualquier nivel educativo y ubicación geográfica puedan implementar talleres extracurriculares que empleen las técnicas artísticas y al cual tengan acceso las y los estudiantes que presentan niveles elevados de estrés, desde luego se recomienda aplicar las técnicas musicales son efectivas para reducir las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales producidas por estrés escolar. La expresión musical mejora considerablemente las respuestas psicológicas producidas por estrés, como: ansiedad, cansancio

TERCERA:

Se recomienda promover la capacitación o auto capacitación de los docentes en el uso de técnicas artísticas desde las Instituciones Educativas o las Unidades de Gestión Educativa Local a fin de facilitar la comprensión sobre el manejo de actividades artísticas y promover su uso como medio para reducir el estrés.

CUARTA

Se recomienda incentiva y promover el uso de las técnicas artísticas, creando sectores estratégicos dentro de las Instituciones Educativas a donde los estudiantes puedan ir para dibujar, pintar, modelar, danzar, escuchar música o hacer teatro en sus tiempos libres, a fin de que puedan expresarse, distraerse o relajarse.

REFERENCIAS

- Abarzúa, A. (2019) *Confiabilidad, validez e imparcialidad en evaluación educativa*. Centro de Medición MIDEUC.
- Alania - Contreras, R. D., Llancari - Morales, R. A., Rafaele de la Cruz, M., y Dayan Ortega Révolo, D. I. (2020). *Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19*. *Socialium*, 4(2),111130.<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>.
- Álvarez, L. A., Gallegos, R. M., y Herrera, L.P. S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. *Universitas. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28),193-209.[fecha de Consulta 17 de Diciembre de2020].ISSN:13903837.Disponibleen:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4761/476154745010>.
- Arias - Rodriguez, I., Mendes do Nascimento, J., Voigt, M. F., y Dos Santos, F. H. (2019). *Entrenamiento musical numérico para niños escolares con bajo rendimiento en matemáticas*. *Anales de Psicología /Annals of Psychology*, 35(3),405416.
- Asian - Canchis, H., Blanco - Ayala, L., y Ramirez - Linares, S. (2020). *Aportes de la Danza en la reducción del Estrés Académico en estudiantes de pregradodelaFacultadde Medicina de la UNMSM*. *IGOBERNANZA*, 3(12), 58-78. <https://doi.org/10.47865/igob.vol3.2020.85>
- Bacilio Vera, G.R. (2019). *Modelado en Arcilla para Reducir el Estrés Infantil en Estudiantes de la Institución Educativa N° 80082” San Francisco de Asís”*. <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/432729>
- Basantes, M., y Monserratt, P. (2017). *Expresión artística en el desarrollo socio-afectivo en niños de primero de EGB del centro educativo Mi pequeño líder/Claudio Monteverde en la ciudad de Quito, en el periodo 2016* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Botella Nicolás, Ana María, Hurtado Soler, Amparo y Ramos Ahijado, Sonsoles (2019). *Innovación y TIC en el paisaje sonoro de la música festera a través de la creación musicomovigramas*. *Vivat Academia*, (147),109-123.[fecha de Consulta 11 de Mayo de 2021]. ISSN. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525762354006>

- Callata Cruz, B. R. (2020). *Importancia de realizar manualidades para mejorar la concentración y disminuir el estrés en los estudiantes de la IEP. N° 70635–Desaguadero2020*.
<http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/938>.
- Canchis, H. A., Ayala, L. F. B., Linares, S. R., y Falconí, M. C. (2020). *La Práctica de Danza como medio de disminución del Estrés Académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM*. *Revista Médica Carriónica*, 1(1).
- Canqui-Flores, B., Mendoza-Mollocondo, C. I., Torres-Cruz, F., Fuentes-López, J., Gómez-Campos, R., Viveros-Flores, A., y Cossío-Bolaños, M. (2019). *Validez, confiabilidad y baremación para medir la auto-percepción del estrés académico de estudiantes universitarios*. *Gaceta Médica de Bilbao*, 116(4), 158-165. ISSN 0304-4858, Vol. 116, N° 4, 2019, páxs. 158-165
- Chiluisa, A. G. (2019). *El estrés escolar y su influencia en la concentración de los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa San José La Salle de la Ciudad de Lacatunga* (Universidad Tecnológica Indoamérica). URI: <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1484>
- Corral, Y. (2019) *Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos*. *Revista Ciencias de la Educación*. Vol 19/ N° 33.
- Cortés - Vásquez, A. J. (2016). *Solfeggios y mándalas como estrategias lúdicas para reducir los niveles de estrés en la educación media*. DOI: <http://hdl.handle.net/11371/427>
- Covacevich, C. (2014). *Cómo seleccionar un instrumento para evaluar aprendizajes estudiantiles*. *Banco Interamericano de Desarrollo*. División de Educación. II. Título. III. Series. IDB-TN-738
- Cuesta Flores, J. (2019). *Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá*. Facultad de Artes.
- Domínguez Cacho, C.L., y Castillo Vera, E., (2017). *Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1),7380. Recuperado en 12 de mayo de 2021, de <http://www.redalyc.org/>

elo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232017000100009
&lng=es&tlng=es.

- Educación, M. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima, Perú.
- Fernández de Molina Ortés, E. (2017). *Metodología para el estudio de la comarca de Mérida. Selección de la muestra de población y obtención de datos sociolingüísticos*. *Tonos digital*, 33(0). ISSN-e 1577-6921, Nº. 33, 2017
- Fernández-Batanero, José M., y Cardoso Felício, Jorge Manuel (2016). *Musicoterapia e integración social en menores infractores. Un estudio de casos*. *Perfiles Educativos*, XXXVIII(152),163-180.[fecha de Consulta 11 de Mayode2021].ISSN:01852698.Disponibleen:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13244824010>
- Fernández-Sánchez, H., King, K., y Enríquez-Hernández, C. (2020). *Revisiones Sistemáticas Exploratorias como metodología para la síntesis del conocimiento científico*. *Enfermería Universitaria*, 17(1).doi: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.1.697>
- Ferrer, T.C., y Bárcenas, F.S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-1
- Ferreya Murillo, Diego Agustín, Oropeza Tena, Roberto, y Ávalos Latorre, María Luisa. (2015). *Relación entre la práctica de las artes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Sinéctica*, (44), 1-14. Recuperado en 02 de agosto de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2015000100016&lng=es&tlng=es.
- Galarza,C.A.R.(2021). *Diseños de investigación experimental*. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1). ISSN-e 1390-9592, Vol. 10, Nº. 1, 2021.
- Garibay Quispe, L. (2019). *Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6° de Primaria*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/23699>
- Hernández - Ávila C.E, Carpio N., (2019) *Introducción a los tipos de muestreo*. *Revista ALERTA*. DOI: 10.5377/alerta.v2i1.7535

- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2017). *Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
- Huancapaza Mamani P. y Mamani Mamani J.R. (2019). La musicoterapia para mejorar el área emocional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Juliaca 2018. <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/711849>
- Idme - Machaca, H. (2019). *Eficacia De La Música En La Reducción Del Estrés Académico En Estudiantes De Secundaria, Hunter-Arequipa 2018*. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37786>
- Jiménez Gómez, M. C. (2016). *Arteterapia aplicada al trastorno de estrés postraumático y al trauma*.
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D., y López-Fernández, I. (2021). *Práctica De Expressive Movement & Creative Dance Practice In Times Of Quarantine: The Vidlop Movement. Movimento(Esefid/Ufrgs)*, 27. Doi: <https://doi.org/10.2456/1982-8918.105802>
- Lasluisa Chacha, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Pontificia Universidad Católica Ecuador). <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Llumiquinga Conchambay, J. G., y Tapia Ruiz, A. A. (2020). *Las técnicas plásticas y el desarrollo creativo de los niños y niñas de 3 a 5 años en el Colegio Militar Eloy Alfaro año lectivo 2019–2020 del DMQ*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21644>
- Mamani Ruelas, B. N. (2019). *Estrés infantil y tareas escolares en niños de cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial “Santiago de Ríos” N 761 Juliaca–Puno. 2017*.
- Marquez Casero, M. V. (2017). *La experiencia artística en la preadolescencia: Nuevas formas de intervención docente*. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): riuma.uma.es (Doctoral dissertation, Universidad de Málaga). <https://orcid.org/0000-0003-1422-2061>

- Martínez, P. V. (2014). *Prevención del Estrés Escolar*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 295-305.[fecha de Consulta17deDiciembrede2020].ISSN:02149877.Disponibleen: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851780031>
- Medina, J. (2018). *Los Mandalas, representaciones artísticas para la salud mental de estudiantes universitarios* (Bachelor's thesis).
- Mendoza, A, Ramírez, J. (2020) *Aprendiendo metodología de la investigación*, Editorial Grupo Compás, Guayaquil Ecuador, 67 pag.
- Montoya, G., Oropeza, R. y Ávalos M. L. (2019). *Rendimiento académico y prácticas artísticas extracurriculares en estudiantes de bachillerato*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 21, e13, 110. doi.10.24320/redie.2019.21.e13.1877
- Moyolema Criollo, P. V. (2019). *Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez*, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Enfermería).
- Pari -Yana, Y., y Abarca - Macedo, F. (2020). *La expresión musical en el desarrollo de la creatividad en los niños de la institución educativa inicial - Puno*. Revista de investigaciones de la escuela de posgrado de la una puno, 9(1), 1383 - 1392. <https://doi.org/10.26788/epg.v9i1.1369>
- Pérez, F. (2018). *La importancia del arte y la cultura en la formación de sujetos autónomos: una reflexión de sus implicaciones epistemológicas*. Revista Interdisciplinaria de Estudios Latinoamericanos-RIEL ISSN: 2448-8046, (1), 58-67.
- Quispe Mayta, K. D. R. (2018) *La influencia de la danza creativa en la autorregulación de emociones en los niños del nivel primaria*. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16607>
- Rodríguez García, E. (2018). *Estrategia didáctica para motivar el aprendizaje del teatro en los estudiantes del 2º grado de secundaria de la institución educativa Andrés Avelino Cáceres N° 16625 del Caserío Alto Tambillo*

durante el periodo académico 2018. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/26529>

- Rodríguez-Caulo, E. A., Alcázar, M. C., Jiménez, J. M. G., y Aroca, J. M. B. (2021). *Encuesta nacional: impacto de la COVID-19 en los servicios de cirugía cardiovascular de España (Estudio SECCE-COVID-19)*. *Cirugía Cardiovascular*, 28(2), 67-70.
- Rojas - Borboa, G. M., y Galván Parra, L. A. (2020). *Arteterapia: una experiencia de implementación remedial voluntaria en universitarios*. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 11(21). DOI: <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.687>
- Rozo, Jorge Mario Karam, Parra, Cristian, Urrego, Gustavo y Castillo, Camiloo (2019). *Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar*. Tesis Psicológica, 14(1), 3046. [fecha de Consulta 22 de Mayo de 2021]. ISSN: 190983 91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139063846003>
- Sempere, G. O., y Ferreira, M. (2020). *La didáctica de la expresión musical y la inclusión: un estudio mixto realizado con estudiantes de grado de maestro sobre la importancia de la música en la educación primaria*. *Artseduca*, (25), 23-40. *Artseduca*, ISSN-e 2254-0709, N°. 25, 2020, págs. 23-40
- Sigcha Ante, E. M., Constante Barragán, M. F., Defaz Gallardo, Y. P., Trávez Cantuña, J., y Ceiro Catasú, W. (2016). *La Expresión Musical como Herramienta para el Desarrollo Integral en la Educación Infantil*. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 7.
- Silva, M.F., López, J.J., y Columba, M. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia*. ISSN: 1665-4412. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=674/67462875008>
- Tejada-Muñoz, S., Santillán-Salazar S.L, Diaz - Manchay R.J, Chávez-Illescas M., Huyhua - Gutierrez S.C., Sánchez-Chero MJ. (2020) *Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios*. *Medicina naturista*, ISSN 15763080, Vol.14,Nº1,2020, pages 8690. URI: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/77195>

- Torres, R. H. S., y Sampieri, R. H. (2019). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. ISBN: 978-1-4562-6096-5
- Vanegas - Farfano, M., González - Ramírez, M. T., y Landero - Hernández, R. (2017). *Un modelo estructural sobre la reducción del estrés utilizando material artístico*. *Arteterapia. Papeles De Arteterapia Y educación artística Para La inclusión Social*, 12, 7994. <https://doi.org/10.5209/ARTE.57563>
- Vieites, Manuel F. (2019). *Teatro y memoria: algunas claves para una intervención social crítica*. PROSPECTIVA. *Revista de Trabajo Social e intervención social*, (28), 253-283. [fecha de Consulta 8 de Mayo de 2021]. ISSN: 01221213. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=574262595015>.
- Villanueva Rivero, Á. (2020). *Teatro como terapia para reducir la ansiedad hospitalaria en pediatría*. <http://hdl.handle.net/10902/20111>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título: Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021.

Autor: Elgar Rodríguez García

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES / CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS	
<p>Problema principal:</p> <p>¿Cuál es la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés en los estudiantes de una Institución de Nivel Secundario - San Ignacio, 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario, San Ignacio, 2021.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La aplicación de un programa de intervención con base en el uso de técnicas de expresión artística reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria - San Ignacio, 2021.</p>	<p>Variable independiente: La expresión artística es un medio para comunicar ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de herramientas y técnicas de los lenguajes del arte como la danza, el teatro, música, artes plásticas y otras que pueden ser usadas en forma individual o colectiva; ayudan a reducir el estrés al permitir que el estudiante pueda reconocer y afrontar o bloquear los estresores mediante la práctica de actividades agradables, relajantes, y motivadoras que permiten experimentar placer e involucrar los procesos cognitivos, simbolizaciones mentales y la expresión de emociones, sentimientos e ideas (Vanegas, González y Landero, 2017)</p>	
<p>Problemas secundarios:</p> <p>¿De qué manera las técnicas teatrales reducen el estrés en los estudiantes de una institución educativa de nivel</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Determinar la influencia de las técnicas teatrales en la reducción del estrés escolar. Determinar la influencia de las 	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>1. Las técnicas teatrales reducirán significativamente el estrés en los estudiantes de una institución educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021.</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>
			<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas teatrales. • Expresión musical. • Danza creativa. • Técnicas plásticas. 	<p>Realiza actividades de preparación Realiza actividades de acción.</p> <p>Realiza actividades rítmicas, auditivas empleando el paisaje sonoro.</p> <p>Explora el movimiento de manera libre y lúdica.</p> <p>Improvisa movimientos usando los elementos de la danza.</p> <p>Realiza actividades tridimensionales. Realiza actividades bidimensionales.</p>

secundario de San Ignacio, 2021?

¿De qué manera la expresión musical disminuye el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021?

¿De qué manera la danza creativa disminuye el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021?

¿De qué manera las técnicas plásticas reducen el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021?

técnicas musicales en la reducción del estrés escolar.

3. Determinar de qué manera la danza creativa ayuda a reducir el estrés escolar.

4. Determinar la influencia de las técnicas plásticas en la reducción del estrés escolar.

2. La expresión musical reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una institución educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021

3. La danza creativa reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una institución educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021.

4. Las técnicas plásticas reducirán significativamente el estrés en los estudiantes de una institución educativa de nivel secundario de San Ignacio, 2021.

Variable dependiente: Estrés escolar.

El estrés escolar es producto de la interacción del estudiante con el entorno y su capacidad de afrontamiento ante las situaciones estresoras, lo que implica la movilización de determinados recursos y herramientas de afrontamiento. El estrés se da a nivel: físico, psicológico y comportamental. El primero obedece a las reacciones físicas. La segunda se relaciona con las funciones emocionales - cognoscitivas, es decir dificultad para comprender, falta de concentración, depresión, decaimiento, otros. La tercera involucra la conducta del estudiante: manifiesta en la tendencia a discutir, aislarse de otros, el incremento o disminución del apetito, faltas constantes a la escuela, desánimo para realizar las tareas escolares y bajo rendimiento escolar. El estrés escolar puede ser medido usando el instrumento SISCO.

Dimensiones	Indicadores
• Respuestas físicas.	Dificultadas para dormir. Aumento o pérdida de peso. Enfermedades digestivas. Fatiga, cansancio y somnolencia. Dolores frecuentes de cabeza y espalda. Aumento o pérdida de apetito.
• Respuestas psicológicas.	Sentimientos de tristeza, angustia y miedo. Dificultad para identificar o recordar información o episodios. Dificultad para pensar y concentrarse. Agresividad e irritabilidad.
• Respuestas conductuales.	Rechazo a las actividades escolares. Incumplimiento de actividades escolares. Desinterés por las actividades académicas. Malas relaciones con docentes y compañeros. Aislamiento. Absentismo escolar. Bajo rendimiento escolar.

<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones estresoras 	Recarga de actividades escolares. Competencia entre estudiantes. Personalidad y perfil del docente. Tipo de evaluación empleada por el docente. Característica de los trabajos asignados. Claridad y significatividad de los temas. Participación en las actividades de aprendizaje. Tiempo limitado para realizar trabajos. Uso de medios tecnológico.
--	---

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra
<p>Tipo: es del tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi- experimental, ya que pretende emplear dos grupos: experimental y control asignados de forma no aleatoria, a quienes se les aplicara un pre test y un post test (Galarza, 2021).</p> <p>Diseño: Cuasi Experimental</p> <p>Método: Hipotético- Analítico - Estadístico.</p>	<p>Población: la población de estudio fue definida de acuerdo a criterios de inclusión y exclusión en la cual se determinó a 70 estudiantes varones y mujeres del nivel secundario de una Institución Educativa del ámbito rural de la Provincia de San Ignacio – Región Cajamarca, de familias nucleares, extensas, monoparentales o reconstruidas, cuya principal actividad laboral y económica es la agricultura (Mendoza y Ramírez, 2020)</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilística. Por ser una investigación cuantitativa que requiere una cuidadosa y controlada selección de los participantes que cumplan con determinadas características preestablecidas acorde al problema del estudio, a los propósitos de la investigación y a criterios propios del investigador, además de las características, sociales y demográficas de la población (Hernández, Fernández y Baptista, 2017).</p> <p>Tamaño de muestra: se empleara una muestra conformada por 20 estudiantes de 1° y 2° grado de una Institución Educativa de Nivel Secundario del ámbito rural de San Ignacio. El método para la elección de la muestra es el intencional o de conveniencia, según (Hernández y Carpio (2019)</p>

Nota. Elaboración propia.

Anexo 2. Operacionalización de las Variables

Variable	Conceptualización	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición y valores	Niveles de evaluación
Técnicas de expresión artística	La expresión artística es un medio para comunicar ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de materiales, elementos y técnicas de los lenguajes del arte. Como lo indica Vanegas, González y Landero (2017) la expresión artística permite el involucramiento de las funciones cognitivas y la representación de la realidad, es decir hace posible reorganizar el pensamiento o enfocarse en otra actividad para enfrentar el estrés. La expresión artística	La expresión artística da la posibilidad de usar diversidad de herramientas y técnicas como la danza, el teatro, música, artes plásticas y otras que pueden ser usadas en forma individual o colectiva; ayudan a reducir el estrés al permitir que el estudiante pueda reconocer y afrontar o bloquear los estresores mediante la práctica de actividades agradables, relajantes, y motivadoras que permiten experimentar placer e involucrar los procesos cognitivos, simbolizaciones mentales y la expresión de emociones, sentimientos e ideas (Vanegas,	Técnicas teatrales	Realiza actividades de preparación Realiza actividades de acción.		Ordinal (Intervalos)	
			Técnicas plásticas	Realiza actividades tridimensionales. Realiza actividades bidimensionales.			0-2=
			Expresión musical	Realiza actividades rítmicas, auditivas empleando el paisaje sonoro.		Pocas veces	
				Explora el movimiento de manera libre y lúdica.		3-4= A veces	0-2...
			Danza creativa	Improvisa movimientos usando los elementos de la danza.		5-7= Casi siempre	8-10

	<p>posibilita la expresión y da recursos para enfrentar los estresores, genera espacios de tranquilidad al ser un medio de distracción y alivia las emociones negativas al expresarlas y en consecuencia reduce el estrés.</p>	González y Landero, 2017)			8-10=	Siempre	
Estrés escolar	<p>Una definición de estrés escolar, basada en los aportes de Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) se puede comprender como ansiedad intensa y duradera provocada por múltiples factores relacionados con la recarga de actividades escolares y el poco tiempo para realizarlas. Idme (2018) por su parte explica que el estrés escolar se relaciona con las características del entorno familiar y social, la mala relación</p>	<p>El estrés es escolar es producto de la interacción del estudiante con el entorno y su capacidad de afrontamiento ante las situaciones estresoras, lo que implica la movilización de determinados recursos y herramientas de afrontamiento. El estrés se da a nivel: físico, psicológico y comportamental. El primero obedece a las reacciones físicas. La segunda se relaciona con las funciones emocionales - cognoscitivas, es decir dificultad para comprender, falta de</p>	Respuestas físicas	<p>Dificultadas para dormir. Aumento o pérdida de peso. Enfermedades digestivas. Fatiga, cansancio y somnolencia. Dolores frecuentes de cabeza y espalda. Aumento o pérdida de apetito.</p>	1-7	Ordinal (Intervalos)	Bajo
			Respuestas psicológicas	<p>Sentimientos de tristeza, angustia y miedo. Dificultad para identificar o recordar información o episodios. Dificultad para pensar y concentrarse. Agresividad e irritabilidad.</p>	8-14	1= Nunca 2=Pocas veces	Medio
			Respuestas conductuales	<p>Rechazo a las actividades escolares. Incumplimiento de actividades escolares.</p>	15-21		Alto

con los docentes, compañeros y familiares; una baja autoestima y problemas de salud que afectan la vida y el organismo del estudiante a nivel físico, psicológico y conductual, y que por ende provoca desmotivación, rechazo a la escuela, disminución en el rendimiento escolar, ausentismo escolar, malas relaciones con sus pares, docentes y familiares, problemas de salud, aislamiento y consumo de sustancias psicoactivas, entre otras.

concentración, depresión, decaimiento, otros. La tercera involucra la conducta del estudiante: manifiesta en la tendencia a discutir, aislarse de otros, el incremento o disminución del apetito, faltas constantes a la escuela, desanimo para realizar las tareas escolares y bajo rendimiento escolar. El estrés escolar puede ser medido usando el instrumento SISCO.

Situaciones estresoras

Desinterés por las actividades académicas.
Malas relaciones con docentes y compañeros.
Aislamiento.
Absentismo escolar.
Bajo rendimiento escolar

3=Algunas veces

4=Casi siempre

5= Siempre

Recarga de actividades escolares.
Competencia entre estudiantes.
Personalidad y perfil del docente.
Tipo de evaluación empleada por el docente.
Característica de los trabajos asignados.
Claridad y significatividad de los temas.
Participación en las actividades de aprendizaje.
Tiempo limitado para realizar trabajos.
Uso de medios tecnológico.

22-30

Nota. Elaboración propia.

Anexo 3. Instrumento de evaluación

**Test – de estrés académico (SISCO)
Adaptado por Idme (2018)**

GRADO Y SECCIÓN: EDAD:..... SEXO:
FEMENINO () MASCULINO ()

Instrucción general: estimado estudiante el propósito de este estudio es recoger información muy importante sobre el estrés y sus consecuencias en la salud física, mental y el comportamiento, debes leer atentamente los ítems que se te presenta y marcar con responsabilidad y honestidad usando una (X).

Instrucciones específicas:

Con la idea de hacer más comprensible la resolución de este cuestionario se te presenta la siguiente escala:

1 = Nunca	2= Pocas veces	3=Algunas veces	4 = Casi siempre	5= Siempre
-----------	----------------	-----------------	------------------	------------

Por ejemplo, se tiene el siguiente enunciado: **“Tienes constantes dificultades para dormir”**. Si crees que eso no te sucede debes marcar la opción **1 = Nunca** o de lo contrario marcar la escala que mejor se relaciona con tu experiencia.

A continuación, se presentan las siguientes interrogantes:

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	Respuestas				
		1	2	3	4	5
¿Con que frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y conductuales cuando estas preocupado o nervioso?						
Respuestas físicas						
1	Dificultades para dormir (tienes pesadillas o pensamientos inquietantes)					
2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)					
3	Permanente cansancio y desanimado					
4	Constantes dolores de cabeza y espalda					
5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)					
6	Te rascas, muerdes las uñas o frotas, etc. de forma constante					
7	Aumento o reducción en tu deseo de comer					

Respuestas psicológicas						
8	Nerviosismo (tienes dificultad para relajarte y mantener la calma)					
9	Desanimo para realizar tus actividades					
10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, te duele el estómago o lloras)					
11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)					
12	Dificultad para pensar y concentrarte					
13	Te irritas con facilidad (Te molestas sin motivo o razón aparente)					
14	Dificultad para recordar información (temas, conceptos, formulas, orientaciones)					
Respuestas conductuales						
15	Polemizas o discutes constantemente					
16	Te aíslas de los demás					
17	Sientes desanimo para realizar las actividades escolares					
18	Rechazo por las actividades escolares					
19	Olvidas o no realizas las tareas escolares					
20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas					
21	Ha disminuido tu rendimiento escolar					

¿Con qué frecuencia las siguientes situaciones te causan preocupación o nerviosismo?						
Situaciones estresoras						
22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos					
23	La múltiples tareas y trabajos escolares					
24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.					
25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					
26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos, organizadores gráficos, etc.)					
27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.					
28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)					
29	El poco tiempo para realizar los trabajos.					
30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.					

Evaluación

Niveles

30 – 39 estrés bajo

40 – 79 Niveles de estrés medio

80 – 110 Niveles de estrés alto

Anexo 4. Certificados de Validez de Contenido

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR.

DIMENSION	Nº	ITEM	Pertinencia ¹					Relevancia ²					Claridad ³					Puntaje	Promedio
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Respuestas físicas	1	Dificultad para dormir (tienes pesadillas o pensamientos inquietantes)					X					X					X	15	5
	2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)					X					X					X	15	5
	3	Permanente cansancio y desanimado					X					X					X	15	5
	4	Constantes dolores de cabeza y espalda					X					X					X	15	5
	5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)					X					X					X	15	5
	6	Te rascas, muerdes las uñas o follos, etc. de forma constante					X			X							X	13	4
	7	Aumento o reducción en tu deseo de comer					X					X					X	15	5
Respuestas psicológicas	8	Nerviosismo (tienes dificultad para relajarte y mantener la calma)					X					X					X	15	5
	9	Desánimo para realizar las actividades					X				X						X	13	4
	10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, le duele el estómago o lloras)					X				X						X	15	5
	11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)					X				X						X	13	4
	12	Dificultad para pensar y concentrarte					X					X					X	13	4
	13	Te irritas con facilidad (Te molestan sin motivo o razón aparente)					X					X					X	14	5
	14	Dificultad para recordar información (tienes, conceptos, fórmulas, orientaciones)					X					X					X	15	5
Respuestas conductuales	15	Polemizas o discutes constantemente					X				X					X		12	4
	16	Te aislas de los demás					X				X					X		14	5
	17	Sientes desánimo para realizar las actividades escolares					X				X					X		15	5
	18	Rechazo por las actividades escolares					X				X					X		13	4
	19	Olvidas o no realizas las tareas escolares					X				X					X		15	5
	20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas					X				X					X		15	5
	21	Ha disminuido tu rendimiento escolar					X				X					X		15	5
	22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos					X				X				X		15	5	

Situaciones estresoras	23	La múltiples tareas y trabajos escolares					X									X		15	5
	24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.					X									X		15	5
	25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					X					X				X		15	5
	26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos, organizadores gráficos, etc.)				X						X				X		13	4
	27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.					X					X				X		14	5
	28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)					X					X				X		15	5
	29	El poco tiempo para realizar los trabajos.					X					X				X		15	5
	30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.					X					X				X		14	5

1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente

Apellidos y nombres del juez validador. **Dra. Matilde Arroyo Casillo**

Especialidad del validador: **Educación Artística - Teatro**

DNI: 18039777

Nº colegio profesional: 391428

Observaciones (precisar si hay suficiencia, colocar si se aplica o no se aplica): **El instrumento es aplicable para la investigación.**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión. Si es así, colocar aplicable.

18 de Mayo del 2021


Dra. Matilde Arroyo Casillo
EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Firma del experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR.

DIMENSION	Nº	ITEM	Pertinencia ¹					Relevancia ²					Claridad ³					Puntaje	Promedio	
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
Respuestas físicas	1	Dificultades para dormir (tienes pesadillas o pensamientos inquietantes)					X											X	15	5
	2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)					X											X	15	5
	3	Permanente cansancio y desanimado					X											X	15	5
	4	Constantes dolores de cabeza y espalda					X											X	15	5
	5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)					X											X	15	5
	6	Te rascas, muerdes las uñas o follos, etc. de forma constante			X							X						X	11	4
	7	Aumento o reducción en tu deseo de comer					X					X						X	15	5
Respuestas psicológicas	8	Nerviosismo (tienes dificultad para relajarte y mantener la calma)					X											X	15	5
	9	Desánimo para realizar tus actividades					X											X	15	5
	10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, te duele el estómago o lloras)				X						X						X	13	4
	11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)					X					X						X	15	5
	12	Dificultad para pensar y concentrarte					X					X						X	13	4
	13	Te irritas con facilidad (Te molestan sin motivo o razón aparente)					X					X						X	15	5
	14	Dificultad para recordar información (temas, conceptos, formulas, orientaciones)					X					X						X	15	5
Respuestas conductuales	15	Polemizas o discutes constantemente			X							X						X	11	4
	16	Te atantas de los demás					X					X						X	15	5
	17	Sientes desánimo para realizar las actividades escolares					X					X						X	14	5
	18	Rechazo por las actividades escolares					X					X						X	14	5
	19	Olvidas o no realizas las tareas escolares					X					X						X	15	5
	20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas					X					X						X	15	5
	21	Ha disminuido tu rendimiento escolar					X					X						X	15	5
	22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos					X					X						X	15	5

Situaciones estresoras	22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos					X											X	15	5
	23	La múltiples tareas y trabajos escolares					X											X	15	5
	24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.					X											X	15	5
	25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					X											X	15	5
	26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos, organizadores gráficos, etc.)					X											X	15	5
	27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.					X											X	15	5
	28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)					X											X	15	5
	29	El poco tiempo para realizar los trabajos.					X											X	15	5
	30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.					X											X	15	5

1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. YESICA RAMÍREZ CÓRDOVA.

Especialidad del validador: EDUCACION INFANTIL Y NEUROCIENCIA

DNI: 43022737

Nº colegio profesional: 15935

Observaciones (precisar si hay suficiencia, colocar si se aplica o no se aplica): El instrumento tiene suficiencia y es aplicable para la investigación.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión. Si es así, colocar aplicable.

18 de Mayo del 2021


 Mg. Yesica Ramírez Córdova
 C.Ps.P. 15935

Firma del experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR.

DIMENSION	Nº	ITEM	Pertinencia ¹					Relevancia ²					Claridad ³					Puntaje	Promedio
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Respuestas físicas	1	Dificultades para dormir (bienes pesadillas o pensamientos inquietantes)				X					X					X	14	5	
	2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)					X			X				X			13	4	
	3	Permanente cansancio y desanimado					X				X					X	15	5	
	4	Constantes dolores de cabeza y espalda					X				X					X	15	5	
	5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)					X				X					X	15	5	
	6	Te rascas, muerdes las uñas o frotas, etc. de forma constante				X				X						X	13	4	
	7	Aumento o reducción en tu deseo de comer					X				X					X	15	5	
Respuestas psicológicas	8	Nerviosismo (bienes dificultad para relajarte y mantener la calma)					X				X				X	15	5		
	9	Desanimo para realizar tus actividades					X				X			X			14	5	
	10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, le duele el estómago o lloras)					X				X				X		15	5	
	11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)				X					X				X		14	5	
	12	Dificultad para pensar y concentrarte					X			X					X		14	5	
	13	Te irritas con facilidad (Te molestan sin motivo o razón aparente)					X				X				X		14	5	
	14	Dificultad para recordar información (temas, conceptos, formulas, orientaciones)				X					X				X		14	5	
Respuestas conductuales	15	Polemizas o discutes constantemente					X			X				X			13	4	
	16	Te atreves de los demás					X				X			X			15	5	
	17	Sientes desanimo para realizar las actividades escolares					X				X				X		15	5	
	18	Rechazo por las actividades escolares					X			X				X			13	4	
	19	Olvidas o no realizas las tareas escolares				X					X				X		14	5	
	20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas				X					X				X		14	5	
	21	Ha disminuido tu rendimiento escolar					X				X				X		15	5	
	22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos					X			X				X		14	5		

Situaciones estresoras	23	La múltiples tareas y trabajos escolares					X								X	15	5	
	24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.				X					X				X	14	5	
	25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					X				X				X	15	5	
	26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos, organizadores gráficos, etc.)					X				X				X	15	5	
	27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.					X				X			X			15	5
	28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)				X					X				X		14	5
	29	El poco tiempo para realizar los trabajos.					X				X				X		15	5
	30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.					X				X				X		15	5

1= Inaceptable 2= Deficiente 3= Regular 4= Bueno 5= Excelente

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Ronald Alfonso Flores Pasapera.

DNE: 27858039

Nº colegio profesional: 052

Observaciones (precisar si hay suficiencia, colocar si se aplica o no se aplica): El instrumento es aplicable para la investigación.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión. Si es así, colocar aplicable.

18 de Mayo del 2021



Firma del experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ESCOLAR.

DIMENSIÓN	Nº	ITEM	Pertinencia ¹					Relevancia ²					Claridad ³					Puntaje	Promedio
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Respuestas físicas	1	Dificultades para dormir (tienes pesadillas o pensamientos inquietantes)				X				X					X	13	4		
	2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)				X				X				X	12	4			
	3	Permanente cansancio y desanimado				X				X				X	12	4			
	4	Constantes dolores de cabeza y espalda					X				X				X	15	5		
	5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)				X				X				X	12	4			
	6	Te rascas, muerdes las uñas o frota, etc. de forma constante					X				X				X	15	5		
	7	Aumento o reducción en tu deseo de comer				X				X					X	12	4		
Respuestas psicológicas	8	Nerviosismo (tienes dificultad para relajarte y mantener la calma)					X			X				X	15	5			
	9	Desanimo para realizar tus actividades				X								X	12	4			
	10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, te duele el estómago o lloras)					X				X			X	14	5			
	11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)				X				X				X	12	4			
	12	Dificultad para pensar y concentrarte					X			X				X	14	5			
	13	Te irritas con facilidad (Te molestas sin motivo o razón aparente)				X				X				X	12	4			
	14	Dificultad para recordar información (temas, conceptos, formulas, orientaciones)				X				X				X	12	4			
Respuestas conductuales	15	Polemizas o discutes constantemente				X				X				X	12	4			
	16	Te aíslas de los demás					X			X				X	13	4			
	17	Sientes desanimo para realizar las actividades escolares				X				X				X	14	5			
	18	Rechazo por las actividades escolares				X				X				X	12	4			
	19	Olvidas o no realizas las tareas escolares				X				X				X	12	4			
	20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas				X				X				X	12	4			
	21	Ha disminuido tu rendimiento escolar					X			X				X	13	4			
22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos				X				X				X	13	4				

Situaciones estresoras	23	La múltiples tareas y trabajos escolares				X				X				X	12	4
	24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.				X				X				X	12	4
	25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)				X				X				X	12	4
	26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos, organizadores gráficos, etc.)				X				X				X	12	4
	27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.				X				X				X	12	4
	28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)				X				X				X	12	4
	29	El poco tiempo para realizar los trabajos.				X				X				X	12	4
	30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.				X				X				X	12	4

1= Inaceptable

2= Deficiente

3= Regular

4= Bueno

5= Excelente

Apellidos y nombres del juez validador. Dr / Mg : Maestro Luciano Saldano Fernandez
Especialidad del validador: Maestro en Administración de la Educación
DNI: 76691977

Observaciones (precisar si hay suficiencia, colocar si se aplica o no se aplica): Aplicable para su investigación

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión. Si es así, colocar aplicable.

07 de enero del 2020


Firma del Experto Informante

Anexo 5. Matriz de datos de expertos

MATRIZ DE DATOS DE EXPERTOS - Resumen

Nombre de la variable: ESTRÉS ESCOLAR																									
DIMENSIÓN	Nº	ITEM	Pertinencia 1					Promedio Total	Relevancia 3					Promedio Total	Claridad ³					Promedio Total	Puntaje	Promedio	Porcentaje	CVC	
			EXPERTO N°1 Mg.Yesica Ramirez C.	EXPERTO N°2 Dr. Matilde Arroyo Castillo	EXPERTO N°3 Mg.José P. Carrasco R.	EXPERTO N°4 Mg.Ronald A. Flores P.	EXPERTO N°5 Mg.Luciano Saldaña F.		EXPERTO N°1 Mg.Yesica Ramirez C.	EXPERTO N°2 Dr. Matilde Arroyo Castillo	EXPERTO N°3 Mg.José P. Carrasco R.	EXPERTO N°4 Mg.Ronald A. Flores P.	EXPERTO N°5 Mg.Luciano Saldaña F.		EXPERTO N°1 Mg.Yesica Ramirez C.	EXPERTO N°2 Dr. Matilde Arroyo Castillo	EXPERTO N°3 Mg.José P. Carrasco R.	EXPERTO N°4 Mg.Ronald A. Flores P.	EXPERTO N°5 Mg.Luciano Saldaña F.						
Respuestas físicas	1	Dificultades para dormir (tienes pesadillas o pensamientos inquietantes)	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	15	5	100	1.66666667	
	2	Mayor necesidad de dormir (sientes mucho sueño o duermes mucho)	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	15	5	100	1.66666667
	3	Permanente cansancio y desanimado	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	15	5	100	1.66666667
	4	Constantes dolores de cabeza y espalda	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	5	100	1.66666667
	5	Problemas de digestión (dolor o ardor abdominal, diarrea y acidez)	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	15	5	100	1.66666667
	6	Te rascas, muerdes las uñas o frotas, etc. de forma constante	5	4	3	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	13	4.3333333	86 2/3	1.44444444
	7	Aumento o reducción en tu deseo de comer	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	15	5	100	1.66666667
Respuestas psicológicas	8	Nerviosismo (tienes dificultad para relajarte y mantener la calma)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	5	100	1.66666667	
	9	Desánimo para realizar tus actividades	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	10	Ansiedad, angustia o desesperación (Te sudan las manos, te duele el estómago o lloras)	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	11	Escasa confianza en ti mismo (Crees que no eres tan hábil o inteligente como los demás)	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	13	4.3333333	86 2/3	1.44444444	
	12	Dificultad para pensar y concentrarte	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	3	5	5	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	13	Te irritas con facilidad (Te molestas sin motivo o razón aparente)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	14	Dificultad para recordar información (temas, conceptos, formulas, orientaciones)	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
Respuestas conductuales	15	Polémicas o discusiones constantemente	5	5	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	12	4	80	1.33333333	
	16	Te alejas de los demás	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	17	Sientes desánimo para realizar las actividades escolares	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	15	5	100	1.66666667	
	18	Rechazo por las actividades escolares	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	13	4.3333333	86 2/3	1.44444444	
	19	Ovidas o no realizas las tareas escolares	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	20	Faltas a las clases y evitas participar en ellas	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	21	Ha disminuido tu rendimiento escolar	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
Situaciones estresoras	22	Compites con tus compañeros para alcanzar los primeros puestos	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	15	5	100	1.66666667	
	23	Las múltiples tareas y trabajos escolares	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	24	Que el docente no sea amable, empático y accesible.	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
	25	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, proyectos, etc.)	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	26	El tipo de trabajos que solicitan los docentes (investigaciones, proyectos, fichas de trabajo, ensayos)	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	27	Que los docentes no sean claros en sus explicaciones y orientaciones.	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	13	4.3333333	86 2/3	1.44444444	
	28	Participación en clase (responder a interrogantes, exposiciones, actuaciones, etc.)	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	29	El poco tiempo para realizar los trabajos.	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	15	5	100	1.66666667	
	30	Que las clases no tengan claro su propósito y utilidad.	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	14	4.6666667	93 1/3	1.55555556	
		PROMEDIO	5	4.6333333	4.7	4.7333333	4.2333333	4.7	5	4.8	4.9333333	4.8	4.1666667	4.9	4.8666667	4.7	4.8	4.7666667	4.2333333	4.7666667		4.7777778		1.59259259	
	%	100	92.666667	94	94.666667	84.666667	95.918367	100	96	98.666667	96	83.333333	98	100	96	98.666667	96	83.333333	97.278912		97.505669				

1= Inaceptable

2= Deficiente

3= Regular

4= Bueno

5= Excelente

Nº	EXPERTO	PROMEDIO	%	CVC	OPINION
1	Mg. Yesica Ramirez Cordova.	4.9	98	1.6333333	Excelente
2	Dr. Matilde Arroyo Castillo	4.7	94	1.5666667	Excelente
3	Mg. José Percy Carraso Rimapa	4.8	96	1.6	Excelente
4	Mg. Ronald Alfonso Flores Pasapera	4.8	96	1.6	Excelente
5	Mg. Luciano Saldaña Fernandez	4.2	84	1.4	Bueno
	PROMEDIO TOTAL	4.68	93.6	1.56	Excelente

Anexo 6. Jueces que Validaron el Instrumento.

N°	Nombre y Apellidos	DNI	Grado	Colegiatura	Especialidad
01	Yesica Ramírez Cordova.	43022737	Mgrt.	15935	Educación infantil y neurociencia
02	Matilde Arroyo Castillo	18039777	Dr.	391428	Educación artística - teatro
03	José Percy Carraso Rimapa	33568196	Mgrt.	0433568196	Psicología educativa
04	Ronald Alfonso Flores Pasapera	27858039	Mgrt.	052	Docencia y gestión educativa.
05	Luciano Saldaña Fernandez	16691479	Mgrt.	052-019213	Administración de la educación.

Anexo 7. Prueba Piloto

Unidad de análisis	Responsable: Elgar Rodríguez García														Prueba Piloto															
	Variable : Estrés escolar																													
	Dimensión 1: Respuestas físicas							Dimensión 2: Respuestas psicológicas							Dimensión 3: Respuestas conductuales							Dimensión 4: Situaciones estresoras								
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30
E1	5	5	4	2	1	1	5	3	5	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	5	3	3	5	2	3	5
E2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	1		
E3	1	3	4	2	1	4	2	1	5	4	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	2	3	2	2	4	3	4	2	
E4	3	4	2	1	1	1	1	2	3	4	3	3	5	4	3	2	2	2	3	1	4	2	4	4	5	4	5	5	5	
E5	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	5	3	5	5	4	4	5	4
E6	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	3	3	1	4	2	2	2	3	2	2	1	3	3	1	4	4	1
E7	2	4	3	3	1	4	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3
E8	3	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	1	1	2	2	4	5	4	2	4	2	3	3
E9	3	4	2	1	3	3	2	3	4	2	1	3	2	2	2	1	4	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	2
E10	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	5	3	3	3	2	3	3	4	4
E11	4	2	4	4	1	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	4	4	5	4	3	5	5	3
E12	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2
E13	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3
E14	3	4	5	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	5	4	3	3	2	4	2	3	1	3	3	2	2	3	1
E15	2	4	3	2	1	2	1	3	5	2	4	2	3	2	3	2	5	3	4	2	3	4	5	3	5	5	3	3	5	4
E16	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2
E17	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	4	3	5	4	3	5	3	3
E18	1	2	4	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	4	3	5	4	3	2	5	3
E19	1	5	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3
E20	4	4	3	5	2	1	3	2	2	4	1	1	5	2	3	1	3	3	1	3	4	2	5	5	5	4	4	3	5	2

Anexo 8. Medición de la Confiabilidad.

Unidad de análisis	Responsable: Elgar Rodríguez García														Prueba Piloto																				
	Variable: ESTRES ESCOLAR																																		
	Dimensión 1: Respuestas físicas							Dimensión 2: Respuestas psicológicas							Dimensión 3: Respuestas conductuales							Dimensión 4: Situaciones estresoras													
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	I25	I26	I27	I28	I29	I30					
E1	5	5	4	2	1	1	5	23	3	5	4	5	3	4	3	27	3	3	4	3	3	3	5	24	5	4	5	3	3	5	2	3	5	35	85
E2	1	2	2	2	3	2	2	14	2	2	2	1	2	2	2	13	2	1	2	2	2	3	2	14	1	2	1	2	2	1	3	1	15	42	
E3	1	3	4	2	1	4	2	17	1	5	4	4	3	2	3	22	2	2	4	4	2	2	4	20	2	3	3	2	2	4	3	4	2	25	64
E4	3	4	2	1	1	1	1	13	2	3	4	3	3	5	4	24	3	2	2	2	3	1	4	17	2	4	4	5	4	4	5	5	5	38	75
E5	1	2	1	1	1	2	1	9	2	2	1	2	1	1	1	11	1	1	1	2	2	2	1	10	3	5	3	5	5	4	4	5	4	38	58
E6	1	2	1	1	1	1	1	8	1	3	3	4	4	4	3	22	3	1	4	2	2	2	3	17	2	2	1	3	3	1	4	4	1	21	51
E7	2	4	3	3	1	4	2	19	2	3	2	3	3	4	4	21	2	3	3	2	2	1	2	15	3	3	3	3	3	4	2	2	3	26	66
E8	3	3	4	4	1	1	4	20	4	4	4	4	3	4	3	26	3	4	4	2	1	1	2	17	2	4	5	4	2	4	2	3	3	29	75
E9	3	4	2	1	3	3	2	18	3	4	2	1	3	2	2	17	2	1	4	2	2	2	3	16	4	3	2	4	3	2	4	4	2	28	63
E10	1	2	1	1	2	1	1	9	2	2	2	3	1	3	2	15	2	2	2	1	2	2	3	14	5	3	3	3	2	3	3	4	4	30	54
E11	4	2	4	4	1	3	4	22	1	4	3	3	2	3	2	18	2	2	1	1	3	1	2	12	2	4	4	5	4	3	5	5	3	35	75
E12	2	3	1	2	1	2	2	13	2	1	2	2	1	2	1	11	2	2	2	1	1	1	1	10	2	3	2	2	1	2	2	3	2	19	43
E13	2	2	1	1	1	1	2	10	2	1	2	1	2	2	1	11	1	1	1	1	1	1	2	8	1	3	3	2	2	3	2	1	3	20	41
E14	3	4	5	2	2	1	1	18	3	2	3	2	3	2	3	18	3	5	4	3	3	2	4	24	2	3	1	3	3	2	2	3	1	20	56
E15	2	4	3	2	1	2	1	15	3	5	2	4	2	3	2	21	3	2	5	3	4	2	3	22	4	5	3	5	5	3	3	5	4	37	73
E16	1	2	2	2	1	2	2	12	2	3	1	2	3	1	2	14	1	2	3	3	4	2	3	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17	43
E17	1	3	2	3	1	2	2	14	2	2	2	2	2	3	15	2	3	2	1	2	1	2	13	1	4	3	5	4	3	5	3	3	31	60	
E18	1	2	4	2	2	4	1	16	1	1	1	1	1	2	2	9	1	2	1	1	2	1	10	1	4	3	5	4	3	2	5	3	30	55	
E19	1	5	3	1	2	3	3	18	3	2	3	2	2	4	3	19	3	2	3	3	2	2	17	3	4	4	4	3	4	3	3	3	31	68	
E20	4	4	3	5	2	1	3	22	2	2	4	1	1	5	2	17	3	1	3	3	1	3	4		2	5	5	5	4	4	3	5	2	35	74
Varianza	1.39	0.94	1.69	0.89	0.46	1.16	1.33		0.65	1.77	1.02	1.46	0.68	1.22	0.79		0.54	1.14	1.65	0.78	0.76	0.44	1.11		1.68	0.79	1.36	1.47	1.22	1	1.5	1.36	1.47		
Sumatoria de varianzas	7.864197531							7.601851852							6.416666667							11.85802469							33.74074						
Varianza de la suma de los ítems	19							28.58333333							21.68209877							52.91358025							164.1636						

$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$	α: Coeficiente de confiabilidad del cues 0.684	α: Coeficiente de confiabilidad del cues 0.856	α: Coeficiente de confiabilidad del cues 0.821	Coeficiente de confiabilidad del cuestionario 0.873	0.822	
	k: Número de ítems del instrumento 7	k: Número de ítems del instrumento 7	k: Número de ítems del instrumento 7	Número de ítems del instrumento 9	30	
	∑ _{i=1} ^k S _i ² : Sumatoria de las varianzas de los í 7.864	∑ _{i=1} ^k S _i ² : Sumatoria de las varianzas de los í 7.602	∑ _{i=1} ^k S _i ² : Sumatoria de las varianzas de los í 6.4167	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	11.86	33.74074
	S _T ² : Varianza total del instrumento. 19.00	S _T ² : Varianza total del instrumento. 28.58	S _T ² : Varianza total del instrumento. 21.68	Varianza total del instrumento.	52.91	164.16

Anexo 9. Ficha Técnica del Instrumento

FICHA TÉCNICA	
Nombre del instrumento	Inventario SISCO estrés académico
Autor	Mg. Idme Machaca, Hilda
Procedencia	Arequipa - Perú
Adaptación en San Ignacio – Cajamarca –Perú	Lic. Rodriguez García Elgar
Año	2021
Administración	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	Estudiantes de nivel secundario de la I.E Tito Cusi Yupanqui – San Ignacio – Cajamarca.
Duración	De 10 a 15 minutos aproximadamente.
Dimensiones	1. Respuestas físicas (ítems 1,2,3,4,5,6,7) 2. Respuestas psicológicas(ítems 8,9,10,11,12,13,14) 3. Respuestas conductuales(ítems15,16,17,18,19,20,21) 4. Situaciones estresoras(ítems 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30)
Objetivos	Permite identificar y determinar los niveles de intensidad del estrés escolar y las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que provoca, e identifica la frecuencia y de los estímulos que generan estrés en estudiantes de nivel secundario de entre 11 y 17 años.
Fiabilidad	Se empleó el Alfa de Cronbach y se obtuvo una fiabilidad de 0,822.

<p>Calificación</p>	<p>La calificación de los ítems del instrumento está dado de la siguiente forma: 30 ítem distribuidos en cuatro dimensiones (estrés físico, psicológico, conductual y situaciones estresoras), 5 valores (1,2,3,4,5) tipo Lickert que permite identificar la intensidad de estrés escolar y una escala de 5 valores tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que ayuda a identificar la frecuencia de los estímulos estresores, donde 1 representa nula presencia de estrés, 2 y 3 estrés moderado, 4 y 5 nivel de estrés intenso. Los ítems del 1 al 21 posibilitan reconocer la intensidad y frecuencia de los síntomas o reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés escolar, los ítems 21 al 30 ayudan a identificar las situaciones que generan estrés en los estudiantes.</p>
<p>Baremación</p>	<p>Los niveles de estrés escolar está determinado por el puntaje alcanzado en cada ítem y dimensión que es convertido en niveles de estrés, como se muestra a continuación:</p> <p>30 – 39 estrés bajo</p> <p>40 – 79 Niveles de estrés medio</p> <p>80 – 110 Niveles de estrés alto.</p>
<p>Test – sobre el estrés académico (SISCO)</p>	<p>Ver cuestionario en el anexo 3</p>

Anexo 10. Solicitud de la prueba piloto.

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Solicito: Autorización para realizar prueba piloto de trabajo de investigación.

Señor: **Ronald Alfonso Flores Pasapera**
Director de la I.E. N° 17633 – Señor Cautivo

Yo, Elgar Rodríguez García, identificado con DNI N° 41815838, ante usted me presento y expongo: Que, siendo fundamental la investigación durante los estudios de Posgrado y frente a los distintos problemas que afectan el bienestar psicológico y el desempeño escolar de los estudiantes de Educación Básica Regular del Nivel Secundario se ha convenido realizar el proyecto de investigación titulado: **Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria – San Ignacio - Cajamarca, 2021**. Siendo fundamental contar con un instrumento que permita evaluar la variable dependiente (estrés escolar) me dirijo a su persona para solicitar su autorización para la aplicación de un test **sobre el estrés escolar (SISCO)** en los estudiantes de un grupo muestral no probabilístico de tipo intencional en forma virtual, usando la herramienta WHATSAPP, Google Meet y llamadas telefónicas.

Reiterándole mi compromiso con la educación y el cumplimiento de buenas prácticas de investigación quedo de usted. Se adjunta:

- Test de estrés escolar (SISCO)

Atentamente,



Elgar Rodríguez García
D.N.I:41815838



Firma: _____

Mg. Ronald Alfonso Flores Pasapera

DNI: 27858039

Yo, Ronald Alfonso Flores Pasapera he sido informado(a) del propósito y condiciones de aplicación de la prueba piloto de trabajo de investigación del estudiante de maestría en psicología educativa de la Universidad Cesar Vallejo Elgar Rodriguez Garcia, por tanto autorizo la aplicación de la prueba piloto - test sobre el estrés escolar (SISCO) por los medio virtuales descritos anteriormente.

San Ignacio, 18 de Mayo del 2021

Anexo 11. Autorización para realizar el trabajo de investigación.

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Solicito: Autorización para realizar trabajo de investigación.

Señor: **Ronald Alfonso Flores Pasapera**
Director de la I.E. N° 17633 – Señor Cautivo

Yo, Elgar Rodríguez García, identificado con DNI N° 41815838, ante usted me presento y expongo: Que, siendo fundamental la investigación durante los estudios de Posgrado y frente a los distintos problemas que afectan el bienestar psicológico y el desempeño escolar de los estudiantes de Educación Básica Regular del Nivel Secundario se ha convenido realizar el proyecto de investigación titulado: **Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria – San Ignacio - Cajamarca, 2021**. Siendo menester aplicar un programa de intervención con base en técnicas artísticas que permita recoger información relevante para probar la teoría del estudio en cuestión, es decir medir la efectividad de la variable independiente, me dirijo a su persona para solicitar su autorización para implementar y ejecutar el programa en la muestra de estudiantes seleccionada, usando la herramienta WHATSAPP, Google Meet y llamadas telefónicas.

Reiterándole mi compromiso con la educación y el cumplimiento de buenas prácticas de investigación quedo de usted. Se adjunta:

Atentamente,



Elgar Rodríguez García
D.N.I.:41815838



Firma: _____

Mg. Ronald Alfonso Flores Pasapera

DNI: 27858039

Yo, Ronald Alfonso Flores Pasapera he sido informado(a) del propósito y condiciones de aplicación del programa de intervención del trabajo de investigación del estudiante de maestría en psicología educativa de la Universidad Cesar Vallejo, Elgar Rodriguez Garcia, por tanto autorizo la aplicación de la propuesta de intervención por los medio virtuales descritos anteriormente.

San Ignacio, 18 de Mayo del 2021

Anexo 12. Consentimiento informado del padre de familia.

Estimado padre de familia este documento pretende explicar de forma clara el propósito de esta investigación, así como dar a conocer el rol que su menor hijo debe asumir si acepta participar en este estudio.

Asimismo, la presente investigación es dirigida por el estudiante de psicología Educativa Elgar Rodríguez García estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es: Determinar la influencia de las técnicas de expresión artística en la reducción del estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de Nivel Secundario - San Ignacio, 2021. Si ud. Accede a que su hijo participe de este estudio, se le informa que la investigación consta de dos etapas principalmente: en la primera etapa se le enviara un cuestionario de 30 ítem por vía WhatsApp, junto con las orientaciones para que pueda completar la información solicitada, posteriormente se estará desarrollando 8 sesiones en forma virtual de una duración de 60 minutos durante 2 semanas, al terminar la aplicación de las sesiones se aplicara una vez más un cuestionario. El llenado del cuestionario le tomara aproximadamente un tiempo de 10 a 15 minutos en cada caso. Asimismo, se le recuerda que la participación es estrictamente voluntaria, debiendo desistir a que su hijo participe si considera que lo afecta. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se revelara la identidad de los participantes, también da a conocer que la información será codificada mediante una base de datos en forma anónima, finalmente, la información solo será utilizada para los propósitos de esta investigación, procediendo a desechar los cuestionarios y otros datos después de procesarlos. Si tiene alguna duda de la investigación puede hacer las preguntas que requiera en cualquier momento durante su participación.

De tener preguntas sobre la participación de su menor hijo en este estudio puede contactarse mediante vía telefónica, al 928420936 o al correo electrónico artecolorerg@gmail.com.

Agradeciendo de ante mano su participación y valioso aporte, quedo de usted.

Atentamente

Elgar Rodriguez Garcia

Yo acepto _____ preciso haber sido informado/a respecto al propósito del estudio y sobre los aspectos relacionados con la investigación.

Acepto mi participación en la investigación científica referida: Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021.

Firma: _____

Nombre:.....

Anexo 13. Definición de las Variables y Dimensiones.

Variable	Dimensiones	Definición
<p>Técnicas de expresión artística: La expresión artística es un medio para comunicar ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de materiales, elementos y técnicas de los lenguajes del arte. Como lo indica (Vanegas, González y Landero, 2017) la expresión artística permite el involucramiento de las funciones cognitivas y la representación de la realidad, es decir hace posible reorganizar el pensamiento o enfocarse en otra actividad para enfrentar el estrés. La expresión artística posibilita la expresión y da recursos para enfrentar los estresores, genera espacios de tranquilidad al ser un medio de distracción y alivia las emociones negativas al expresarlas y en por ende reduce el estrés.</p>	Técnicas teatrales	<p>Rodríguez (2018) explica que las técnicas teatrales son herramientas mediante las cuales es posible trabajar un conjunto de actividades como: técnicas de relajación, respiración, la entonación, la evocación de los sentimientos. Podemos realizar juegos, hacer música y cantar, se puede usar maquillaje, títeres, personajes, disfraces, montajes y otros. Asimismo divide las técnicas teatrales en dos tipos de actividades.</p>
	Técnicas plásticas	<p>Según Llumiquinga y Tapia (2020) la expresión plástica es un mecanismo de la expresión humana mediante el cual es posible expresar ideas, comunicar mensajes y despertar la creatividad, utilizando variedad de materiales. Clasifica las técnicas plásticas en: Bidimensionales: referidas a aquellas que poseen dos dimensiones (largo y ancho). Pueden ser percibidas específicamente desde un punto de vista frontal, como es el caso del dibujo y la pintura. Tridimensionales: se caracterizan por tener tres dimensiones y volumen, es decir, tiene masa y espacio, como la escultura.</p>
	Expresión musical	<p>Sigcha, et. ál, (2016) explica que la expresión musical es el modo como expresamos nuestros pensamientos, ideas y sentimientos por medio de la música. Botella, Hurtado y Ramos (2019) por su parte resaltan la eficacia del uso de la música como medio terapéutico para el restablecimiento, el mantenimiento y la mejorar de la salud física y mental; para generar cambios en la conducta por medio de la introspección personal; facilita la comunicación, ayuda a reducir significativamente el estrés, tensión, ansiedad, depresión, melancolía, conducta hostil, ira, cansancio, desorientación, y cambios de humor.</p>
	Danza creativa	<p>Una construcción propia sobre el concepto de danza creativa a partir de los aportes de Quispe (2018) se puede entender como movimiento corporal espontaneo cargado de significado, en la que se expresa múltiples emociones, principalmente de alegría. Es una actividad que se caracteriza por conectar el cuerpo y las emociones, convirtiéndose en un medio de comunicación libre y creativa que emplea elementos como: el espacio, tiempo, cuerpo y movimiento.</p>

Variable	Dimensiones	Definición
<p>Técnicas de expresión artística: La expresión artística es un medio para comunicar ideas, mensajes y sentimientos en forma imaginativa, creativa y reflexiva usando diversidad de materiales, elementos y técnicas de los lenguajes del arte. Como lo indica (Vanegas, González y Landero, 2017) la expresión artística permite el involucramiento de las funciones cognitivas y la representación de la realidad, es decir hace posible reorganizar el pensamiento o enfocarse en otra actividad para enfrentar el estrés. La expresión artística posibilita la expresión y da recursos para enfrentar los estresores, genera espacios de tranquilidad al ser un medio de distracción y alivia las emociones negativas al expresarlas y en por ende reduce el estrés.</p>	Técnicas teatrales	Rodríguez (2018) explica que las técnicas teatrales son herramientas mediante las cuales es posible trabajar un conjunto de actividades como: técnicas de relajación, respiración, la entonación, la evocación de los sentimientos. Podemos realizar juegos, hacer música y cantar, se puede usar maquillaje, títeres, personajes, disfraces, montajes y otros. Asimismo divide las técnicas teatrales en dos tipos de actividades.
	Técnicas plásticas	Según Llumiquinga y Tapia (2020) la expresión plástica es un mecanismo de la expresión humana mediante el cual es posible expresar ideas, comunicar mensajes y despertar la creatividad, utilizando variedad de materiales. Clasifica las técnicas plásticas en: Bidimensionales: referidas a aquellas que poseen dos dimensiones (largo y ancho). Pueden ser percibidas específicamente desde un punto de vista frontal, como es el caso del dibujo y la pintura. Tridimensionales: se caracterizan por tener tres dimensiones y volumen, es decir, tiene masa y espacio, como la escultura.
	Expresión musical	Sigcha, et. ál, (2016) explica que la expresión musical es el modo como expresamos nuestros pensamientos, ideas y sentimientos por medio de la música. Botella, Hurtado y Ramos (2019) por su parte resaltan la eficacia del uso de la música como medio terapéutico para el restablecimiento, el mantenimiento y la mejorar de la salud física y mental; para generar cambios en la conducta por medio de la introspección personal; facilita la comunicación, ayuda a reducir significativamente el estrés, tensión, ansiedad, depresión, melancolía, conducta hostil, ira, cansancio, desorientación, y cambios de humor.
	Danza creativa	Una construcción propia sobre el concepto de danza creativa a partir de los aportes de Quispe (2018) se puede entender como movimiento corporal espontaneo cargado de significado, en la que se expresa múltiples emociones, principalmente de alegría. Es una actividad que se caracteriza por conectar el cuerpo y las emociones, convirtiéndose en un medio de comunicación libre y creativa que emplea elementos como: el espacio, tiempo, cuerpo y movimiento.

Nota. Elaboración propia.

Anexo 14. Estructura del Programa de Expresión Artística: arte para expresarte, relajarte y desestresarte.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

OBJETIVO: Reducir los niveles de estrés escolar mediante el desarrollo de actividades de expresión artística creativas, recreativas, relajantes y motivadoras que permitan a los estudiantes canalizar sus emociones, sentimientos y sensaciones para afrontar el estrés.

Módulos	Objetivos General	Sesiones	Objetivos Específicos
Módulo 1 Reconozco las situaciones que me estresan.	Conocer los objetivos del programa, las actividades a desarrollar y la metodología de trabajo, así como identificar las situaciones estresoras mediante actividades teatrales de preparación y acción.	Sesión 1	Conocer los objetivos del programa, las actividades a desarrollar en cada sesión y la metodología de trabajo.
		Sesión 2	Identificar las situaciones estresoras a nivel personal mediante actividades teatrales de preparación y acción.
Módulo 2 Me expreso y desestreso.	Realizar actividades grafoplásticas creativas y recreativas a fin de canalizar las emociones y disminuir la tensión, la ansiedad y los niveles de estrés escolar.	Sesión 1	Realizar actividades con técnicas plásticas bidimensionales creativas y recreativas para disminuir la tensión, la ansiedad y el estrés.
		Sesión 2	Realizar actividades con técnicas plásticas tridimensionales creativas y recreativas para disminuir la tensión, la ansiedad y el estrés.

Módulo 3	Música para relajar y desestresar.	Explorar actividades rítmicas y auditivas empleando el paisaje sonoro, sonido de instrumentos musicales y los elementos musicales como medio para estimular la actividad cerebral, la frecuencia cardiaca, respiratoria y el sistema circulatorio a fin de localizar e identificar la tensión emocional y corporal para disminuir el nivel de estrés.	Sesión 1	Realiza actividades de exploración auditiva empleando el paisaje sonoro, con melodías de la naturaleza y de instrumentos musicales.
			Sesión 2	Realizar actividades de exploración auditiva empleando los elementos musicales (ritmo, melodía, tiempo, etc.)
Módulo 4	Del estrés libres, con movimientos libres.	Explorar e improvisa el movimiento corporal de manera libre, espontánea y lúdica con la finalidad de liberar la tensión emocional y corporal, generar estados de relajación y disfrute para disminuir la carga de estrés en los estudiantes.	Sesión 1	Explorar el movimiento corporal de manera libre, creativa, espontánea y lúdica a fin de liberar la tensión emocional y muscular.
			Sesión 2	Improvisa el movimiento corporal empleado diversas de melodías y ritmos a fin de generar estados de relajación y disfrute para disminuir el estrés.

Nota. Elaboración propia.

Anexo 15. Módulos del Programa

MÓDULO 1: Reconozco las situaciones que me estresan.

Objetivo: Conocer los objetivos del programa, las actividades a desarrollar y la metodología de trabajo, así como identificar las situaciones estresoras mediante actividades teatrales de preparación y acción.

Sesiones	Objetivos Específicos	Secuencia de las actividades	Procedimiento	Materiales y recursos	Tiempo
Sesión 1	Conocer los objetivos del programa, las actividades a desarrollar en cada sesión y la metodología de trabajo.	<p>Inicio</p> <p>Acogida y agradecimiento.</p> <p>Dinámica</p> <p>Desarrollo</p> <p>Presentación del propósito, actividades y metodología de trabajo.</p> <p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida y agradecimiento. • Se invita a participar de la dinámica: “Inhale calma exhale el estrés”. Se invita a los participantes a realizar una serie de ejercicios de respiración en la que se emplea paisaje sonoro. • Se da a conocer el programa, sus objetivos, las sesiones a desarrollar, las características de cada actividad y la metodología de trabajo. • Se absuelve dudas e interrogantes. • Los participantes son invitados a realizar una rutina de actividades de relajación usando caminatas (caminar en punta de pies, con los talones, caminar lento, rápido 	Laptop Internet Celular PPT	60 Minutos

	Rutina de actividades de relajación.	y muy rápido, caminar con los ojos cerrados, saltando, etc.)	Cuerpo y voz	
Sesión 2	Identificar las situaciones estresoras a nivel personal mediante actividades teatrales de preparación y acción.	<p>Inicio</p> <p>Saludo, declaración de objetivo y orientación.</p> <p>Rutina de ejercicios de preparación.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Realiza juegos teatrales</p> <p>Improvisaciones</p> <p>Cierre</p> <p>Rutina de actividades de relajación.</p> <p>Reflexión sobre la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad. • Se inicia la actividad con una rutina de ejercicios de relajación (respiración consciente y expresión corporal.) • Realiza juegos teatrales en forma individual y grupal sobre situaciones diarias que les causan estrés. • Improvisa situaciones de su vida diaria que le generan estrés, proponiendo escenas de afrontamiento. • Realiza actividades de relajación(camitas a distintas velocidades, respiración lenta y rápida) • Reflexión sobre la actividad: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿crees que has podido identificar las situaciones que te estresan diariamente? ¿Crees que has podido expresar tus preocupaciones y angustias al realizar la actividad? 	<p>Laptop</p> <p>Internet</p> <p>Celular</p> <p>Cuerpo y voz</p> <p>Equipo de sonido</p> <p>Música</p>
				60 Minutos

Nota. Elaboración propia.

MÓDULO 2: Me expreso y desestreso.

Objetivo: Realizar actividades grafoplásticas creativas y recreativas a fin de canalizar las emociones y disminuir la tensión, la ansiedad y los niveles de estrés escolar.

Sesiones	Objetivos Específicos	Secuencia de las actividades	Procedimiento	Materiales y recursos	Tiempo
Sesión 1	Realizar actividades con técnicas plásticas bidimensionales creativas y recreativas para disminuir la tensión, ansiedad y el estrés.	<p>Inicio</p> <p>Saludo y bienvenida.</p> <p>Actividad motivadora</p> <p>Desarrollo</p> <p>Pintando mándalas</p> <p>Estarcido con siluetas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad. • Se diluye pintura de diferentes colores en recipientes, luego se riega la pintura en una cartulina para ir formando figuras al azar. Finalizada la actividad se plantea interrogantes: ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Qué pensabas o sentías mientras realizabas la actividad? ¿Te pudiste olvidar o distraer de las cosas que te preocupan? • Se pinta de forma creativa una mandala usando los colores de su preferencia. • Realiza un objeto creativo con la técnica del estarcido. 	<p>Laptop</p> <p>Internet</p> <p>Celular</p> <p>Pinturas y/o colores</p> <p>Papel bon</p> <p>Cartulina</p> <p>Pinceles</p>	60 Minutos

Sesión 2	Realizar actividades con técnicas plásticas tridimensionales creativas y recreativas para disminuir la tensión, la ansiedad y el estrés.	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión sobre las actividades en base a las interrogantes: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Crees que te has podido liberar las tensiones, preocupaciones y angustias al realizar la actividad? 	Música relajante	Cartillas con preguntas.
		Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Saludo de bienvenida y orientación sobre la actividad. Realiza la dinámica: <i>“Modelando nuestro cuerpo”</i>. Consiste en ir realizando suaves masajes en todo nuestro cuerpo con los dedos y la palma de la mano. Finalizada la actividad se plantea interrogantes: ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Qué pensabas o sentías mientras realizabas la actividad? 	Laptop	Internet
		Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> Se explora y experimenta con la arcilla realizando una secuencia de actividades: manipulamos la arcilla con toda la mano amasando la arcilla con las palmas y con los dedos; se forma rollitos, círculos y figuras geométricas de diferentes tamaños; elaboramos figuras de objetos, animales, personas y otras de su preferencia. 	Celular	Arcilla
		Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión sobre las actividades en base a las interrogantes: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Sientes que te has 	Plastilina	Cartillas con 60 Minutos preguntas.
				Música relajante	Cuerpo y voz

liberado de las tensiones, preocupaciones y angustias al realizar la actividad?

Nota. Elaboración propia.

MÓDULO 3: Música para relajar y desestresar.

Objetivo: Explorar actividades rítmicas y auditivas empleando el paisaje sonoro, sonido de instrumentos musicales y los elementos musicales como medio para estimular la actividad cerebral, la frecuencia cardiaca, respiratoria y el sistema circulatorio a fin de localizar e identificar la tensión emocional y corporal para reducir los niveles de estrés.

Sesiones	Objetivos Específicos	Secuencia de las actividades	Procedimiento	Materiales y recursos	Tiempo
	Realiza actividades de exploración auditiva empleando el paisaje sonoro, con melodías de la naturaleza y de	Inicio Saludo y bienvenida Actividad motivadora	<ul style="list-style-type: none">• Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad.• Se pide recostarse en el piso y tomar una postura relajada en un lugar tranquilo y se proyecta algunos sonidos: del bosque, de la ciudad, de personas, timbre de instrumentos musicales. Finalizada la actividad se plantea interrogantes: ¿Qué pensabas o sentías mientras escuchabas los sonidos? ¿Qué sonidos te hacían sentir tranquilo, en calma o te recordaban bonitos momentos y cuáles no?	Laptop Internet Paisaje sonoro	60 Minutos

Sesión 1	instrumentos musicales.	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Recostados en el piso los participantes son invitados a escuchar algunos sonidos propios del paisaje sonoro (sonido del bosque, animales, del río, del viento, etc.) en sesiones de 7 a 10 minutos. Después de cada micro sesión se genera un diálogo sobre: ¿Qué emociones sentiste? ¿te sientes liberado y en calma? 	Equipo de sonido	
		Audición musical	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre las actividades en base a las interrogantes: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Crees que te has podido liberar las tensiones, preocupaciones y angustias al realizar la actividad? 	Cartillas con preguntas.	
Sesión 2	Realizar actividades de exploración auditiva empleando los elementos musicales (ritmo, melodía, tiempo, etc.)	Cierre	Reflexión sobre la actividad.	Laptop	
		Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad. • Los participantes escuchan diversos ritmos musicales y estilos musicales. Finalizada la actividad se plantea interrogantes: ¿Qué pensabas o sentías mientras escuchabas la música? ¿Qué sentimientos o reacciones te provocaban? 	Internet	
		Saludo y bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes exploran auditivamente los elementos de la música con algunos ritmos musicales. Después de cada micro sesión se genera un diálogo sobre: ¿Qué 	Música	
		Desarrollo		Equipo de sonido	60 Minutos

Audición musical	emociones experimentaste? ¿Qué te hace sentir o pensar la melodía que escuchaste?	Cartillas con preguntas.
Cierre	• Reflexión sobre las actividades en base a las interrogantes: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad?	
Reflexión sobre la actividad.	¿Crees que has podido liberar las tensiones, preocupaciones y angustias al realizar la actividad?	

Nota. Elaboración propia.

Objetivo: Explorar e improvisa el movimiento corporal de manera libre, espontánea y lúdica con la finalidad de liberar la tensión emocional y corporal, generar estados de relajación y disfrute para disminuir la carga de estrés en los estudiantes.

Sesiones	Objetivos Específicos	Secuencia de las actividades	Procedimiento	Materiales y recursos	Tiempo
Sesión 1	Explorar el movimiento corporal de manera libre, creativa, espontánea y lúdica a fin de liberar la tensión emocional y muscular.	<p>Inicio</p> <p>Saludo, objetivo y orientación.</p> <p>Actividad motivadora</p> <p>Desarrollo</p> <p>Desarrollo de actividades exploratorias.</p> <p>Cierre</p> <p>Reflexión sobre la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad. • Dinámica: “Exprésate con emoción, mueve tu cuerpo de corazón”. La dinámica consiste en improvisar una secuencia de movimientos corporales usando distintas partes del cuerpo de forma creativa. Por ejemplo: 3 movimientos con las manos, 2 con los pies, formar un círculo con la cabeza. Después de la dinámica se entabla un diálogo en base a las preguntas: ¿fue fácil realizar los movimientos? ¿Cómo sientes tu cuerpo después de realizar la actividad? ¿Qué sentimientos o reacciones te provocaban? • Se explora el movimiento corporal con cada parte del cuerpo por separado (solo los pies, las manos, los hombros, caderas, torso, etc.) • Se forma una secuencia de movimientos uniendo las diferentes partes del cuerpo (primero dos partes del cuerpo, luego 3 partes y cada vez se une más partes para formar una secuencia que dure un minuto o más) se añade expresiones faciales. Se repite 	<p>Laptop</p> <p>Internet</p> <p>Cuerpo y voz</p> <p>Equipo de sonido</p> <p>Música</p>	60 Minutos

			las acciones de 3 a 4 veces con intervalos de 5 minutos de ejercicios de respiración y reposo.	
Sesión 2	<p>Improvisa el movimiento corporal empleado diversas melodías y ritmos a fin de generar estados de relajación y disfrute para disminuir el estrés.</p>	<p>Inicio</p> <p>Saludo y orientación.</p> <p>Actividad de motivadora</p> <p>Desarrollo</p> <p>Desarrollo de actividades generadoras.</p> <p>Cierre</p> <p>Rutina de actividades de relajación.</p>	<p>• Saludo de bienvenida, declaración del objetivo de la sesión y orientación sobre la actividad.</p> <p>• Dinámica: “Dibujando el movimiento”</p> <p>Se inicia la dinámica presentando una serie de láminas que contienen figuras de personas realizando distintos movimientos corporales, los participantes deben elegir algunas láminas y reproducir el movimiento de la imagen. Después de la dinámica se entabla un dialogo en base a las preguntas: ¿fue fácil realizar los movimientos? ¿Cómo sientes tu cuerpo después de realizar la actividad? ¿Qué sentimientos o reacciones te provocaban?</p> <p>• Realizamos movimientos corporales de niveles alto, medio y bajo; hacemos uso del espacio amplio, medio y pequeño; realizamos a distintas velocidades, lento, rápido y acelerado.</p> <p>Con diferente intensidad: suave, fuertes y muy fuerte. En diferentes direcciones: adelante, atrás y laterales. Se repite las acciones de 3 a 4 veces con intervalos de 5 minutos.</p> <p>• Reflexión sobre la actividad: ¿Cómo te sentías antes de realizar la actividad? ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad? ¿Crees que has podido liberar las tensiones, preocupaciones y angustias al realizar la actividad?</p>	<p>60</p> <p>Minutos</p>

SESION 1		Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
1	OBJETIVO SE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 4								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO SE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Los ítems, son suficientes.

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Matilde Arroyo Castillo

DNI: 18039777 N° colegio profesional: 391428

Especialidad del validador: Educación Artística - Teatro

18 de Mayo del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

SESION 1		Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
1	OBJETIVO SE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Se sugiere que el estudiante después de escuchar las melodías plasme las emociones que le causó dichas melodías en una hoja boom, luego exprese que sintió o nos explique lo que plasmo en la hoja.

OBJETIVO MODULAR: 4								
N°	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO SE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Se sugiere trabajar en ambas sesiones donde intervenga la relajación. Por ejemplo "reconozco el ritmo de la música e identifico que emoción me genera.
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: YESICA RAMÍREZ CÓRDOVA.

DNI: 43022737 N° colegio profesional: 15935

Especialidad del validador: Mg. EDUCACION INFANTIL Y NEUROCIENCIA.

21 de Mayo del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Yesica Ramirez Cordova
 C. Ps. P. 15935

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA -ARTE PARA EXPRESARTE, RELAJARTE Y DESESTRESARTE.

OBJETIVO DEL PROGRAMA: ARTE PARA EXPRESARTE, RELAJARTE Y DESESTRESARTE.								
Nº	MODULO	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	MODULO 1							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
2	MODULO 2							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
3	MODULO 3							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
4	MODULO 4							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 1								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
	SESION 2							
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 2								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Se sugiere calentar una técnica de relajación al inicio y fin de cada sesión, ya que el programa está basado en el control, estrés y ansiedad.
	SESION 2							
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Se sugiere trabajar con música de relajación durante el desarrollo de la sesión e incluso cada vez que se termine de una.

N°	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Se sugiere que el estudiante después de escuchar las melodías plasme las emociones que le causó dichas melodías en una hoja boom, luego exprese que sintió o nos explique lo que plasmo en la hoja.

OBJETIVO MODULAR: 4								
N°	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Se sugiere trabajar en ambas sesiones donde intervenga la relajación por ejemplo "reconozco el ritmo de la música e identifico que emoción me genera".
SESION 2								
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: CARRASCO RIMAPA JOSÉ PERCY.

DNI: 33568196 N° colegio profesional: 0433568196

Especialidad del validador: Mg. EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

20 de Mayo del 2021



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL PROGRAMA -ARTE PARA EXPRESARTE, RELAJARTE Y DESESTRESARTE.

OBJETIVO DEL PROGRAMA: ARTE PARA EXPRESARTE, RELAJARTE Y DESESTRESARTE.								
Nº	MODULO	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	MODULO 1							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
2	MODULO 2							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
3	MODULO 3							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna
4	MODULO 4							
	OBJETIVO MODULAR	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 1								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
	SESION 2							
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 2								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESION	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 1.	X		X		X		Ninguna
	SESION 2							
1	OBJETIVO DE SESION 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESION 2	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 3								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESIÓN	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESIÓN 1.	X		X		X		Ninguna
SESIÓN 2								
1	OBJETIVO DE SESIÓN 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESIÓN 2	X		X		X		Ninguna

OBJETIVO MODULAR: 4								
Nº	SESIÓN 1	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	OBJETIVO DE SESIÓN	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESIÓN 1.	X		X		X		Ninguna
SESIÓN 2								
1	OBJETIVO DE SESIÓN 2.	X		X		X		Ninguna
2	CONTENIDO DE SESIÓN 2	X		X		X		Ninguna

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Ronald Alfonso Flores Pasapera.

DNI: 27858039 N° colegio profesional: 052

Especialidad del validador: DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA.

20 de Mayo del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Anexo 17. Prueba de normalidad.

La normalidad de los datos se ha realizado a partir del pre test, usando Shapiro – Wilk y Kolmogorov-Smirnov que permite evaluar la distribución normal de la muestra cuando es menor a 50. Por otro lado la prueba de normalidad se ha hecho a partir de la hipótesis general a la variable de estudio.

Hipótesis

Hi. Si aplicamos las técnicas de expresión artística entonces se reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria - San Ignacio, 2021.

Ho. Si aplicamos las técnicas de expresión artística entonces **no** se reducirá significativamente el estrés en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria - San Ignacio, 2021.

Tabla 26

Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas en el Pre Test.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Respuestas físicas	,509	20	,000	,433	20	,000
Respuestas psicológicas	,463	20	,000	,544	20	,000
Respuestas conductuales	,527	20	,000	,351	20	,000
Situaciones estresoras	,361	20	,000	,637	20	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Nota. Base de datos de la aplicación del instrumento de evaluación.

En la tabla N° 26, se observa que sus resultados son homogéneos al obtener una significancia en todas sus dimensiones de 0.000, lo que indica que se tiene que trabajar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney.

Tabla 27

Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas en el Post Test.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DIM 1 Respuestas físicas	,527	20	,000	,351	20	,000
DIM 2 Respuestas psicológicas	,335	20	,000	,641	20	,000
DIM 3 Respuestas conductuales	,413	20	,000	,608	20	,000
DIM 4 Situaciones estresoras	,538	20	,000	,236	20	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Nota. Base de datos de la aplicación del instrumento de evaluación.

Interpretación: En la tabla 27, observamos semejanzas en la significancia de todas las dimensiones, al obtener 0,000 en cada una; ello indica que demos usar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney ya que el nivel de sig es menor a 0,05. Se corrobora que la aplicación de las técnicas de expresión artística es efectiva; por consiguiente se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis general

A. Planteamiento de la hipótesis estadística.

H₁. Promedio de los niveles de estrés escolar en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria, San Ignacio, 2021. (Pre test)

H₂. Promedio de los niveles de estrés escolar en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria, San Ignacio, 2021. (Pos test)

B. Nivel de significancia.

Se determinó un nivel de significancia de 5% lo cual indica el margen de error que rechaza la hipótesis nula.

A. Prueba estadística.

Se realizó aplicando la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, para muestras no relacionadas que evaluó el grupo en dos momentos diferentes entre sí, de manera significativa respecto a la media.

Tabla 28

Prueba de Normalidad de las Puntuaciones Obtenidas entre el Pre Test y Post Test.

	Estadísticos de contraste ^a			
	Respuestas físicas	Respuestas psicológicas	Respuestas conductuales	Situaciones estresoras
U de Mann-Whitney	17,000	75,000	63,000	5,500
W de Wilcoxon	227,000	285,000	273,000	215,500
Z	-5,528	-3,934	-4,362	-5,690
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000	,000

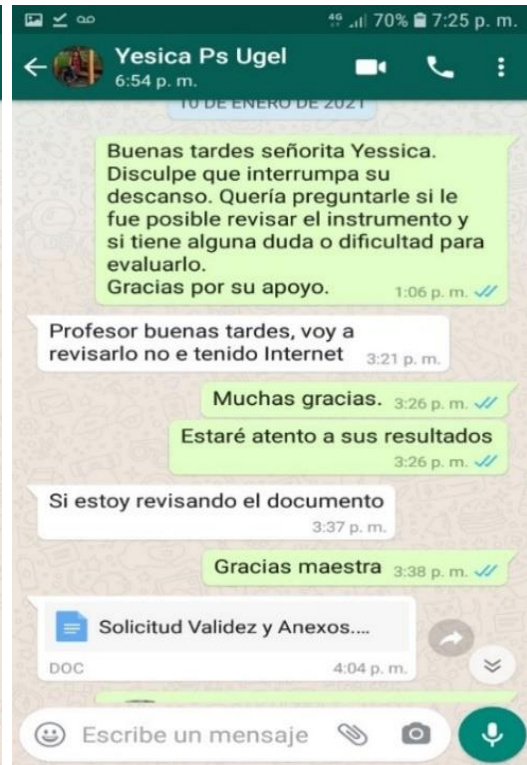
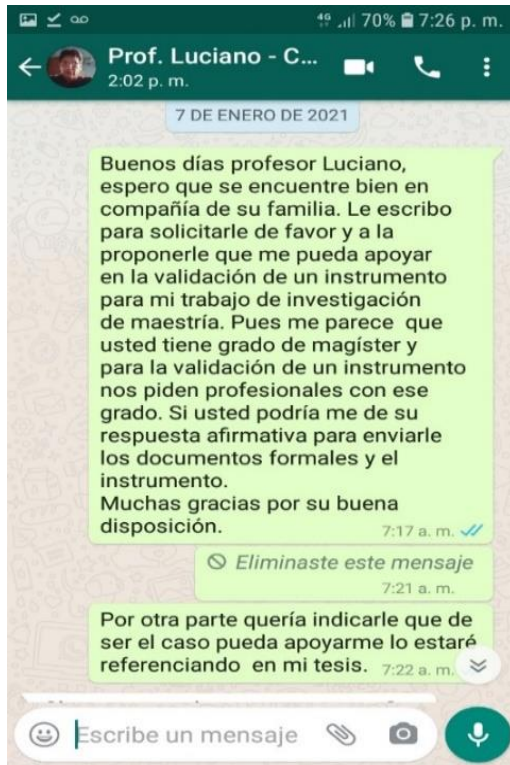
a. Variable de agrupación: GRUPO 1 y 2

Nota. Base de datos de la aplicación del instrumento de evaluación.

El contraste de la tabla 28, evidencia que al aplicar la prueba de normalidad no paramétrica U de Mann Whitney, la significancia asintót (bilateral) es de 0.000 lo cual es menor de 0,05; esto permite determinar que hay un nivel de significancia alto en el post test en comparación con el pre test. Por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia se concluye que la aplicación de las técnicas de expresión artística reducen de

manera significativa el estrés escolar en los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundaria, San Ignacio, 2021.

Anexo 18. Evidencias de aplicación de la prueba piloto y el Pre y Post Test.



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Recibidos

Elgar Rodriguez... Hace 7 días para pcarrascorimapa, mí

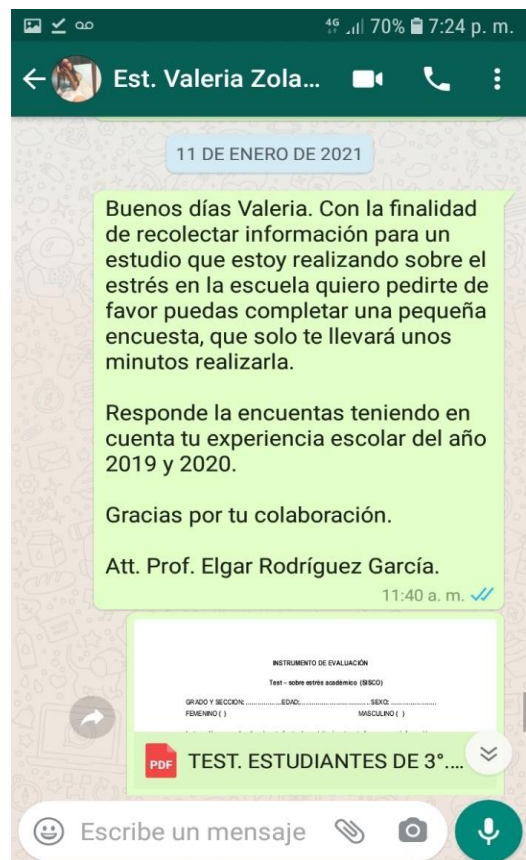
Mediante la presente reciba un cordial y afectuoso saludo y mis deseos de éxito familiar y profesional en este año.

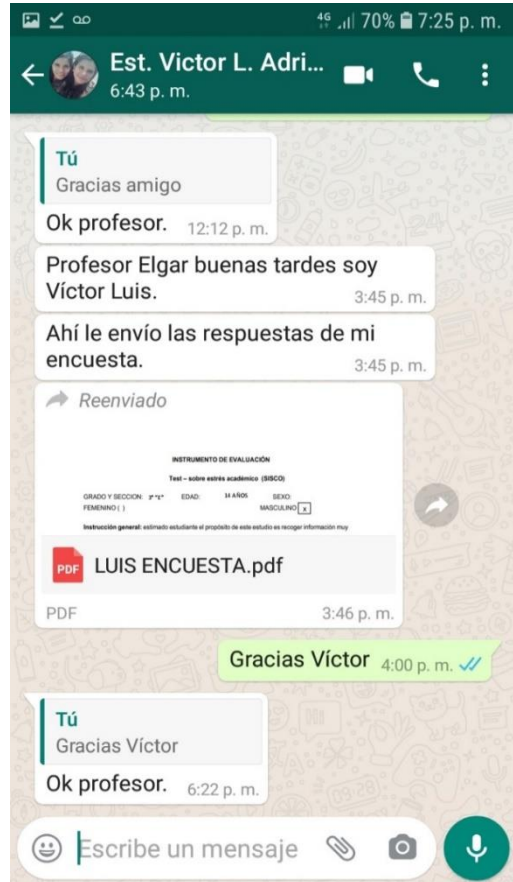
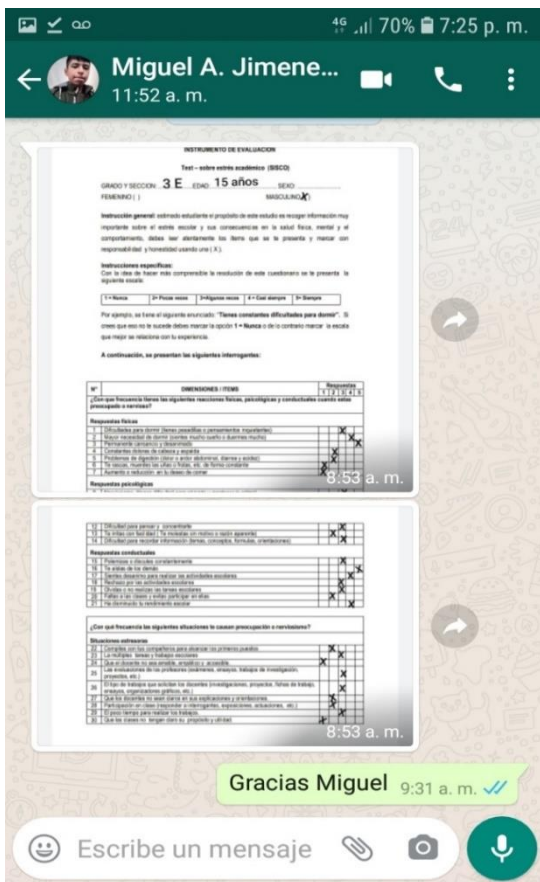
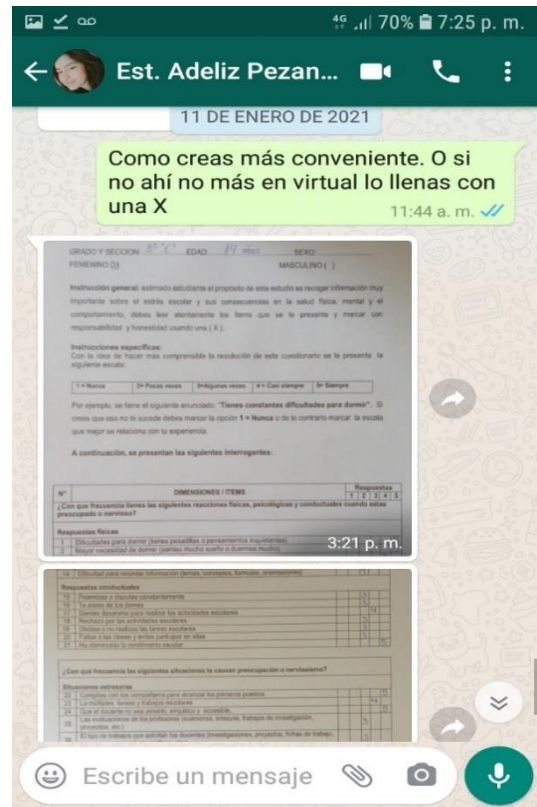
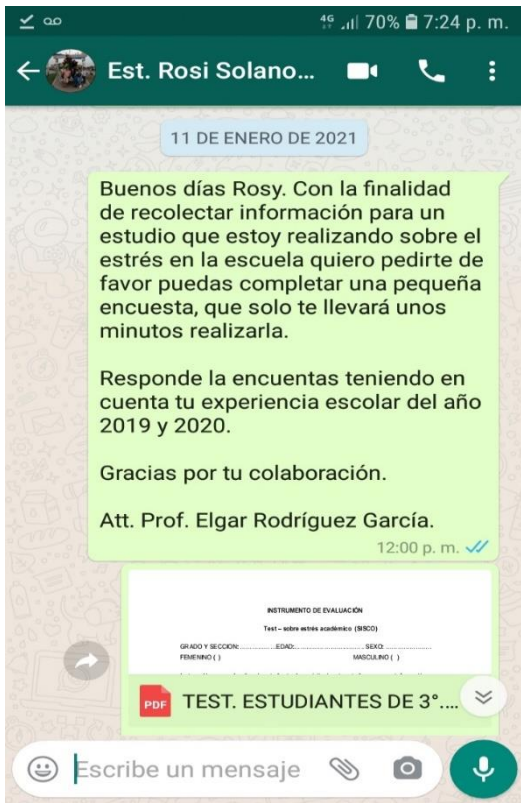
Por otra parte le informo que le estoy enviando la información correspondiente al instrumento de evaluación, la **definición conceptual de la variable y dimensiones, la matriz de operacionalización de la variable** y el certificado de validez de contenido acorde a la variable para que pueda realizar la validez del instrumento.

Agradezco por anticipado su disposición y colaboración.

Que Dios siga cuidando de usted y su familia.

Recibido: 07 de Enero 2021





Anexo 19. Evidencias de aplicación del programa.

Actividades teatrales





Actividades plasticas





Actividades dancísticas



